

# حقایق که درباره فقر ویتامین ب ۱۲

کمبود ویتامین ب ۱۲ در کسانی که دچار مشکلات گوارشی هستند و یا داروهای اسید معده دریافت می کنند و همچنین در کسانی که رژیم های گیاهی را انتخاب کرده اند، شایع است.

بخصوص زنان باردار به این ویتامین ۲۸ میکروگرم است در حالی که این میزان برای مردان ۲.۴ میکروگرم است. **کمبود ویتامین ب ۱۲ باعث آسیب دائمی می شود** کمبود ویتامین ب ۱۲ که سالها ادامه داشته باشد، تشدید می شود و می تواند آسیب عصبی غیر قابل بازگشت را ایجاد کند. از دست دادن حافظه، گیجی، ناتوانی در تمرکز، آسیب های عصبی، بی خوابی، اختلال در نعوظ حتی مشکلات روده و کنترل مثانه از دیگر عوارض کمبود ویتامین ب ۱۲ است. بسیاری از این عوارض در صورت تشخیص سریع و درمان می تواند معکوس شود.



**ممکن است فقر ویتامین ب ۱۲ با دمانس اشتباه گرفته شود** نشانه های کمبود این ویتامین اغلب مشابه زوال عقل است، از قبیل از دست دادن حافظه، گیجی، مشکلات تفکر و استدلال. و همین مساله تشخیص کمبود ویتامین ب ۱۲ از زوال عقل را مشکل می کند به خصوص افراد مسن که در معرض خطر هر دو این ها هستند و غالباً شرایطشان با هم تداخل دارد. ۷۵ تا ۹۰ درصد افراد دچار کمبود ویتامین ب ۱۲ عوارض عصبی مانند زوال عقل دارند. ولی حتی کاهش ویتامین ب ۱۲ در افراد جوان هم به طور تیبیک علایم زوال عقل را نشان می دهد.

**زنان بیشترین نیاز به ویتامین ب ۱۲ را دارند** هر کسی به این ویتامین نیاز دارد اما افراد خاصی مانند سالمندان و زنان باید بیشترین میزان ویتامین ب ۱۲ را دریافت کنند. میزان نیاز روزانه زنان

**گروه تغذیه و سلامت - ویتامین ب ۱۲** یکی از ضروری ترین ویتامین ها برای سلامت کلی بدن است و در تولید سلول های سالم و حفظ عملکرد مناسب اعصاب نقش دارد. مهم است که هر کسی بخصوص زنان به مقادیر کافی این ویتامین را از طریق رژیم غذایی دریافت کنند. با این حال از ۸ حقیقت مهم در مورد فقر ویتامین ب ۱۲ نباید چشم پوشی کرد:

**فقر ویتامین ب ۱۲ با خستگی مدام در ارتباط است** اگر چه ویتامین ب ۱۲ در تولید سلول های خونی و حمایت از عملکرد اعصاب موثر است اما نقش مهمی نیز در تبدیل مواد مغذی به انرژی دارد. اگر شما مدام احساس خستگی و ضعف می کنید، آن رسیده که ویتامین ب ۱۲ بیشتری را از راه رژیم غذایی دریافت نمایید. فراموش نکنید که محصولات حیوانی مانند گوشت قرمز و تخم مرغ، بوقلمون، مرغ، ماهی و شیر بیشترین میزان ویتامین ب ۱۲ را دارند. و با استفاده از مکمل ها باشد.

**هر کسی در هر سنی می تواند دچار فقر ویتامین ب ۱۲ شود** اما مشکلات جدی سلامتی در صورت فقر این ویتامین زمانی بیشتر می شود که شما بیش از ۵۰ سال سن داشته باشید. در صورت تشدید مشکل و عدم جبران فقر ویتامین ب ۱۲ از طریق غذا در بزرگسالان، بنا به توصیه پزشک شاید نیاز به تزریق این ویتامین و یا استفاده از مکمل ها باشد.

**داروهای سوزش سر دل مقصر فقر ویتامین ب ۱۲ هستند** این داروها از آنجا که تولید اسید معده را سرکوب می کنند، جذب ویتامین ب ۱۲ را سخت تر می نمایند. اگر داروهای تجویزی برای سوزش سر دل مصرف می کنید و علائمی از قبیل ضعف، سرگیجه یا خستگی دارید، با پزشک تان درباره احتمال کمبود ویتامین ب ۱۲ مشورت کنید. مصرف منظم مکمل های این ویتامین می تواند بر غلبه بر این شرایط کمک

# دلیل پادرد پس از بیدار شدن از خواب

بیدار شدن از خواب احساس می کند اغلب با میزان استرسی که روز قبل بر پاهای خود وارد کرده اید، مرتبط است. در نظر گرفتن ورزش از هر نوع، حتی چیزی به سادگی پیاده روی به عنوان محرکی برای خستگی اهمیت دارد. اگر احساس درد و سفتی در پاهای خود پس از جلسه تمرینات ورزشی را تجربه می کنید، ممکن است بسا درد عضلانی تاخیر یافته مواجه باشید که شکل خفیف از پارگی های ریز عضلانی ناشی از خستگی است. می گیرید، بدن شما تلاش می کند تا خود را طی شب، هنگامی که پاها در حال استراحت هستند، ترمیم کند. زمانی که خواب هستید بدن به سختی روند بهبودی خود را دنبال می کند. بدن با استفاده از فیبرهای کلان این پارگی های ریز را ترمیم می کند که تا پیش از این که برای حرکت نرم آماده شوند، سفت و محکم هستند. به بیان دیگر، روند بهبودی خود ممکن است به احساس درد در پاهای شما منجر شود.

**رفع مشکل:** اگر درد عضلانی تاخیر یافته دلیل احساس درد و سفتی در پاهای شما است، شتابزده عمل نکنید. بدن به طور معمول طی ۲۴ تا ۷۲ ساعت خود را ترمیم می کند.

بسیار با این وجود، به درد توجه داشته باشید. اگر ناراحتی صبحگاهی شما عود می کند، این ممکن است نشانه ای از اعمال فشار و کار کشیدن

بیش از حد از پاها باشد که می تواند به آسیب دیدگی منجر شود. برای همیشه از این شرایط، تعادل بین میزان فعالیت و روند ریکاوری را برقرار کنید. فوم رولینگ، حرکات کششی، خواب کافی و با کیفیت، و تغذیه سالم همگی روش هایی هستند که می توانند روند بهبودی را تسریع کنند.

**بایک آسیب دیدگی مواجه هستید** فشار بیش از حد بر هر بافتی می تواند به بروز پارگی های ریز منجر شود که به مرور زمان می تواند به درد و آسیب دیدگی منجر شود. درد مکرر یا هنگام صبح بگی از نخستین سیگنال هایی است که به حرکت در مسیر بروز مساله ای جدی تر یا یک آسیب دیدگی ناشی از استفاده بیش از حد مانند تاندینوپاتی مزمن، التهاب، تحریک یا اختلال بلند مدت در عملکرد یکی از انواع تاندینوپاتی به نام فاسیوپلاتانتار (التهاب فاسیای کف پا) از جمله رایج ترین دلایل احساس درد در پاشنه پا است.

این شرایط زمانی رخ می دهد که فاسیوپلاتانتار، نواری از بافت که استخوان پاشنه پا را به انگشتان پا متصل می کند با کشیدگی و التهاب مواجه می شود.

**رفع مشکل:** مسائل مزمن نیازمند راه حل هایی مزمن هستند. برای کمک به تسکین ناراحتی، کاهش فعالیت هایی که موجب احساس درد در پا می شوند و انجام حرکات کششی منظم را مد نظر قرار

بیدار شدن از خواب احساس می کند اغلب با میزان استرسی که روز قبل بر پاهای خود وارد کرده اید، مرتبط است. در نظر گرفتن ورزش از هر نوع، حتی چیزی به سادگی پیاده روی به عنوان محرکی برای خستگی اهمیت دارد. اگر احساس درد و سفتی در پاهای خود پس از جلسه تمرینات ورزشی را تجربه می کنید، ممکن است بسا درد عضلانی تاخیر یافته مواجه باشید که شکل خفیف از پارگی های ریز عضلانی ناشی از خستگی است. می گیرید، بدن شما تلاش می کند تا خود را طی شب، هنگامی که پاها در حال استراحت هستند، ترمیم کند. زمانی که خواب هستید بدن به سختی روند بهبودی خود را دنبال می کند. بدن با استفاده از فیبرهای کلان این پارگی های ریز را ترمیم می کند که تا پیش از این که برای حرکت نرم آماده شوند، سفت و محکم هستند. به بیان دیگر، روند بهبودی خود ممکن است به احساس درد در پاهای شما منجر شود.

**رفع مشکل:** اگر درد عضلانی تاخیر یافته دلیل احساس درد و سفتی در پاهای شما است، شتابزده عمل نکنید. بدن به طور معمول طی ۲۴ تا ۷۲ ساعت خود را ترمیم می کند.

بسیار با این وجود، به درد توجه داشته باشید. اگر ناراحتی صبحگاهی شما عود می کند، این ممکن است نشانه ای از اعمال فشار و کار کشیدن

**گروه تغذیه و سلامت - دردی که هنگام صبح پس از بیدار شدن از خواب احساس می کند اغلب با میزان استرسی که روز قبل بر پاهای خود وارد کرده اید، مرتبط است. در نظر گرفتن ورزش از هر نوع، حتی چیزی به سادگی پیاده روی به عنوان محرکی برای خستگی اهمیت دارد. اگر احساس درد و سفتی در پاهای خود پس از جلسه تمرینات ورزشی را تجربه می کنید، ممکن است بسا درد عضلانی تاخیر یافته مواجه باشید که شکل خفیف از پارگی های ریز عضلانی ناشی از خستگی است. می گیرید، بدن شما تلاش می کند تا خود را طی شب، هنگامی که پاها در حال استراحت هستند، ترمیم کند. زمانی که خواب هستید بدن به سختی روند بهبودی خود را دنبال می کند. بدن با استفاده از فیبرهای کلان این پارگی های ریز را ترمیم می کند که تا پیش از این که برای حرکت نرم آماده شوند، سفت و محکم هستند. به بیان دیگر، روند بهبودی خود ممکن است به احساس درد در پاهای شما منجر شود.**

**رفع مشکل:** اگر درد عضلانی تاخیر یافته دلیل احساس درد و سفتی در پاهای شما است، شتابزده عمل نکنید. بدن به طور معمول طی ۲۴ تا ۷۲ ساعت خود را ترمیم می کند.

بسیار با این وجود، به درد توجه داشته باشید. اگر ناراحتی صبحگاهی شما عود می کند، این ممکن است نشانه ای از اعمال فشار و کار کشیدن

# ارتباط مصرف گوشت و افزایش ریسک بیماری آسم در کودکان

بیماری آسم شایع ترین بیماری مزمن در بین کودکان است. این بیماری یک بیماری مزمن روی است که انتقال هوا به داخل ریه ها را دشوارتر می کند. اگر چه درمان می تواند به کنترل آسم کمک کند، اما قابل درمان نیست. در این مطالعه، ۴۳۸۸ کودک در

است که منجر به اختلال در خواب، محدود شدن میزان ورزش آنها یا حتی مراجعه به اورژانس می شود. «سونالی باس»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «مطالعه ما نشان می دهد رژیم غذایی می تواند بر سلامت مجاری هوای علائم مربوط

است که منجر به اختلال در خواب، محدود شدن میزان ورزش آنها یا حتی مراجعه به اورژانس می شود. «سونالی باس»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «مطالعه ما نشان می دهد رژیم غذایی می تواند بر سلامت مجاری هوای علائم مربوط

است که منجر به اختلال در خواب، محدود شدن میزان ورزش آنها یا حتی مراجعه به اورژانس می شود. «سونالی باس»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «مطالعه ما نشان می دهد رژیم غذایی می تواند بر سلامت مجاری هوای علائم مربوط

# د که مطبوعات

**اقتصاد کیش**

رئیس در قوه قضائیه قالیباف به پاسور می رود، جلیلی رئیس مجلس

مستوران و کافی شاپ VIP

**صبح خیل**

شغل جنسیت نمی شناسد

تجرباتی دیگر همزمان

**آفتاب**

توس از احيای ظریف و برجام

رواجی، بزرگس ۳۰۰ میلیاردی را نقد می کند، می دهد یاد چه کرده اند

**استقلال**

پایان کابوس

وزیر جوان

**جام جم**

توس و تکلیف

توس و تکلیف

**آرمان**

وزیر اینستا را فیلتر نکرد؛ بازجویی شد!

وزیر اینستا را فیلتر نکرد؛ بازجویی شد!

# حرکات کششی؛ از فواید تا تکنیک مناسب

تواند ناراحتی را به حداقل رسانده و میزان درد را کاهش دهد. **تسکین استرس** انجام حرکات کششی موجب شل شدن عضلات و کاهش تنش در آنها می شود. یک مطالعه ۱۲ هفته ای با حضور کارمندان اداری که در روز دو هفته به مدت ۱۰ دقیقه حرکات کششی انجام می دادند، بهبود در امتیازات سلامت روانی و نشاط آنها را نشان داد. **بهبود عملکرد** حفظ دامنه حرکت کامل در مفاصل به تعادل بهتر بدن و عملکرد کارآمدتر عضلات کمک می کند. هماهنگی و تعادل به حفظ تحرک و کاهش خطر آسیب دیدگی ناشی از زمین خوردن، به ویژه در افراد مسن کمک می کند. **کاهش سفتی** انجام حرکات کششی پس از ورزش به نظر نمی رسد از بروز درد عضلانی تاخیر یافته جلوگیری کند، اما انجام منظم حرکات کششی در روزهای پس از یک جلسه تمرین سخت و شدید می تواند سفتی عضلانی را کاهش دهد. انجام منظم حرکات کششی می تواند به کاهش سفتی مفاصل و بهبود دامنه حرکت آنها نیز کمک کند. **تکنیک کششی مناسب** انجام حرکات کششی فعالیتی وقت گیر نیست. به گفته کالج پزشکی ورزشی آمریکا، ۱۰ دقیقه تمرینات

تواند ناراحتی را به حداقل رسانده و میزان درد را کاهش دهد. **تسکین استرس** انجام حرکات کششی موجب شل شدن عضلات و کاهش تنش در آنها می شود. یک مطالعه ۱۲ هفته ای با حضور کارمندان اداری که در روز دو هفته به مدت ۱۰ دقیقه حرکات کششی انجام می دادند، بهبود در امتیازات سلامت روانی و نشاط آنها را نشان داد. **بهبود عملکرد** حفظ دامنه حرکت کامل در مفاصل به تعادل بهتر بدن و عملکرد کارآمدتر عضلات کمک می کند. هماهنگی و تعادل به حفظ تحرک و کاهش خطر آسیب دیدگی ناشی از زمین خوردن، به ویژه در افراد مسن کمک می کند. **کاهش سفتی** انجام حرکات کششی پس از ورزش به نظر نمی رسد از بروز درد عضلانی تاخیر یافته جلوگیری کند، اما انجام منظم حرکات کششی در روزهای پس از یک جلسه تمرین سخت و شدید می تواند سفتی عضلانی را کاهش دهد. انجام منظم حرکات کششی می تواند به کاهش سفتی مفاصل و بهبود دامنه حرکت آنها نیز کمک کند. **تکنیک کششی مناسب** انجام حرکات کششی فعالیتی وقت گیر نیست. به گفته کالج پزشکی ورزشی آمریکا، ۱۰ دقیقه تمرینات

تواند ناراحتی را به حداقل رسانده و میزان درد را کاهش دهد. **تسکین استرس** انجام حرکات کششی موجب شل شدن عضلات و کاهش تنش در آنها می شود. یک مطالعه ۱۲ هفته ای با حضور کارمندان اداری که در روز دو هفته به مدت ۱۰ دقیقه حرکات کششی انجام می دادند، بهبود در امتیازات سلامت روانی و نشاط آنها را نشان داد. **بهبود عملکرد** حفظ دامنه حرکت کامل در مفاصل به تعادل بهتر بدن و عملکرد کارآمدتر عضلات کمک می کند. هماهنگی و تعادل به حفظ تحرک و کاهش خطر آسیب دیدگی ناشی از زمین خوردن، به ویژه در افراد مسن کمک می کند. **کاهش سفتی** انجام حرکات کششی پس از ورزش به نظر نمی رسد از بروز درد عضلانی تاخیر یافته جلوگیری کند، اما انجام منظم حرکات کششی در روزهای پس از یک جلسه تمرین سخت و شدید می تواند سفتی عضلانی را کاهش دهد. انجام منظم حرکات کششی می تواند به کاهش سفتی مفاصل و بهبود دامنه حرکت آنها نیز کمک کند. **تکنیک کششی مناسب** انجام حرکات کششی فعالیتی وقت گیر نیست. به گفته کالج پزشکی ورزشی آمریکا، ۱۰ دقیقه تمرینات

تواند ناراحتی را به حداقل رسانده و میزان درد را کاهش دهد. **تسکین استرس** انجام حرکات کششی موجب شل شدن عضلات و کاهش تنش در آنها می شود. یک مطالعه ۱۲ هفته ای با حضور کارمندان اداری که در روز دو هفته به مدت ۱۰ دقیقه حرکات کششی انجام می دادند، بهبود در امتیازات سلامت روانی و نشاط آنها را نشان داد. **بهبود عملکرد** حفظ دامنه حرکت کامل در مفاصل به تعادل بهتر بدن و عملکرد کارآمدتر عضلات کمک می کند. هماهنگی و تعادل به حفظ تحرک و کاهش خطر آسیب دیدگی ناشی از زمین خوردن، به ویژه در افراد مسن کمک می کند. **کاهش سفتی** انجام حرکات کششی پس از ورزش به نظر نمی رسد از بروز درد عضلانی تاخیر یافته جلوگیری کند، اما انجام منظم حرکات کششی در روزهای پس از یک جلسه تمرین سخت و شدید می تواند سفتی عضلانی را کاهش دهد. انجام منظم حرکات کششی می تواند به کاهش سفتی مفاصل و بهبود دامنه حرکت آنها نیز کمک کند. **تکنیک کششی مناسب** انجام حرکات کششی فعالیتی وقت گیر نیست. به گفته کالج پزشکی ورزشی آمریکا، ۱۰ دقیقه تمرینات



**رستوران کیش**

**سای دا**

آدرس: کیش - بلوار خیام  
خیابان باباطاهر TS44  
تلفن: ۰۷۶۴۴۴۰۴۰۰

انواع غذاهای ایرانی و دریایی  
با کادری مجرب و با سابقه  
آماده عقد قرارداد با شرکت ها و موسسات