

داشتن عمر طولانی با ۵ راز ساده

عمر طولانی و زندگی بهتر نیازمند داشتن سلامت جسمی و روحی است که برای کسب این دو ۵ فاکتور اصلی معرفی شده است که در ادامه از آن ها مطلع خواهید شد.

دنبال کردن این نوع سبک زندگی از حملات و مسکته های قلبی در امان بوده اند.

مردانی که از مصرف دخانیات خودداری کردند، در رژیم غذایی خود مواد غذایی سالم به خصوص سبزی و میوه جات قرار دادند و مهمتر از همه ورزش و پیاده روی انجام داده اند تا ۳۵ درصد از بیماری ها و خطرات جدی سلامتی به دور مانده اند.

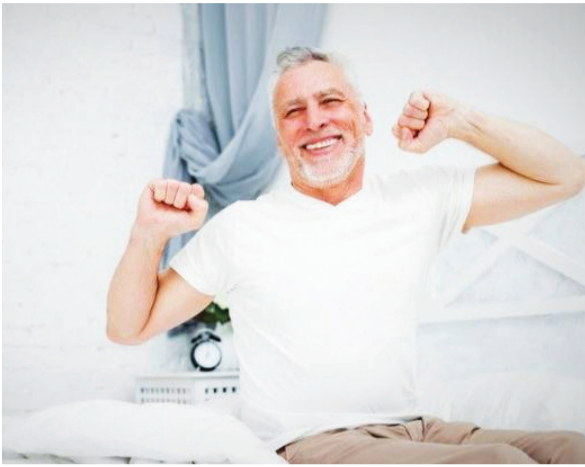
بنابراین برای داشتن زندگی سالم و عمر طولانی باید خواب مناسب، خودداری از مصرف دخانیات، تناسب اندام و ورزش مناسب را در برنامه روزانه خود قرار دهیم.

راه کارهایی برای خوابیدن اگر نمی توانید در ساعات اولیه شب بخوابید و صبح هم دیر بیدار می شوید، راهکارهای ساده ای برای رفع این مشکل وجود دارد که که برخی از آن ها عبارتند از:

برای این که روتین خواب خود را بهبود ببخشید، اول از همه ساعت خواب خود را منظم کنید. این کار شما باعث برنامه ریزی مغز و تنظیم ساعت بیولوژیکی بدن برای خواب و بیداری در ساعت مشخص می شود.

طبق مطالعات انجام شده، بیشتر جوانان به ۶ الی ۹ ساعت خواب شبانه نیاز دارند. با تمرین و بیدار شدن در این محدوده ساعت، می توانید یک برنامه منظم خواب داشته باشید.

بسیار مهم است که سعی کنید هر روز سر یک ساعت از خواب بیدار شوید. متخصصان در این زمینه می گویند: شاید ایده خوبی باشد که بعضی از شب ها ساعت خواب خود را عقب بیندازیم، اما انجام چنین کاری قطعا باعث بهم زدن روتین خواب می شود و به مرور برای سلامتی مضر خواهد بود.



روح فرد مصرف کننده رادچار آسیب می کند پس با ترک آن برای همیشه به سمت زندگی سالم تر و عمر طولانی تر بروید.

۳: کاهش وزن و تناسب اندام از عوارض کاهش وزن همین بس که عامل ابتلا به بیماری های کهنه قلبی و عروقی است و چنانچه می دانید حملات قلبی یکی از اصلی ترین عوامل مرگ و میر در جهان است پس برای مصون نگه داشتن خود از این عامل مرگ برای کاهش وزن و عمر طولانی تر اقدام کنید.

۴: انجام حرکات ورزشی حداقل یک ساعت در هفته ورزش تمام اعضای جسم و اجزای روح تان را به سمت سلامت بیشتر سوق می دهد و شما را از عوامل بیماری زا دور خواهد کرد پس علاوه بر دریافت اثرات نشاط آور ورزش برای افزایش طول عمر سالم خود ورزش کنید.

۵: پیاده روی و یا دوچرخه سواری به مدت ۳۰ دقیقه در روز تحقیقات انجام شده بر روی ۲۰۷۲۱ مرد اهل سوئد در سنین بین ۴۵ تا ۷۹ سال به مدت ۱۱ سال نشان داده است که ۴ مرد از ۵ مرد با

گروه تغذیه و سلامت - بسیاری از ما با علائم و نشانه های دیابت آشنا هستیم اما در مورد نیابت مرزی یا همان پیش دیابت، کمتر کسی شنیده است. این نوع دیابت یک عارضه شایع و البته از دیابت یک قدم عقب تر است.

دیابت مرزی شرایطی است که در نهایت به دیابت نوع ۲ ختم می شود. این اختلال اساسا به آن معنی است که سطح قند خون بالاتر از حد طبیعی است اما نه به میزان قند خون کسانی که به دیابت نوع دو مبتلا هستند. در طول اختلال دیابت مرزی، پانکراس هنوز انسولین کافی در پاسخ به گلوکزها و قندها و شکستن آن ها تولید می کند اما تاثیر انسولین برای از بین بردن قند از جریان خون کند است و همین امر باعث بالاترین میزان قند می شود.

اما چطور می توان دیابت مرزی را تشخیص داد؟ کاهش وزن نامنظم، هر گونه کاهش وزن ششاید یک اتفاق غیر عادی و یک پرچم قرمز برای ابتلا به برخی بیماری ها است در حالی که تصور می کنیم دیابت با چاقی و اضافه وزن همراه است، باید بدانیم مشکلات قند خون می تواند منجر به کاهش وزن نیز بشود. ادار مکرر

نیز یک علامت معمول ابتلا به پیش دیابت است. اگر به طور مرتب غذا دریافت می کنید ولی همچنان شاهد کاهش وزن هستید، برای تشخیص دیابت مرزی به پزشک مراجعه نمایید.

لکه های تاریک روی پوست: به گفته متخصصان پوست آمریکایی، لکه های تیره روی پوست می تواند نشانه هشدار دهنده ابتلا به دیابت مرزی باشد. این وضعیت معمولا در آرنج، زیر بغل، زانو و یا گردن ظاهر می افتد و بافت مخملی دارد. این عارضه پوستی در افراد چاق رایج تر است.

خشکی: شاید به دلیل کمبود خسواب و یا فعالیت بیش از حد طبیعی باشد، اما خشکی مداوم یکی از نشانه های هشدار دهنده ابتلا به دیابت مرزی است. این احساس خشکی دائمی به دلیل نوسانات قند خون است. به دلیل نوسانات قند خون است. به دلیل نوسانات قند خون است.

ریزش مو: عوامل مختلفی می تواند به ریزش مو منجر شوند که از آن جمله می توان به دارو ها، ژنتیک، و استرس اشاره کرد. ریزش مو با مقاومت به انسولین نیز در ارتباط است که مشخصه ای از پیش دیابت و دیابت نوع ۲ محسوب می شود. مقاومت به انسولین به معنای آن است که در استفاده از انسولین به

خوبه کاهش دهد. از رژیم های غذایی با پتانسیم بالا استفاده کنید. پتانسیم یا اثرات سسدم بر فشار خون را کاهش دهد. بهترین منابع پتانسیم عبارتند از میوه ها و سبزیجات. سعی کنید این گروه های غذایی را جایگزین مکمل های پتانسیم نمایید.

کاهش مصرف سدیم: کاهش کوچکی در میزان مصرف سدیم می تواند سلامت قلب شما را بهبود بخشد و فشار خون شما را در صورت ابتلا به پر فشاری خون، تا ۶ میلی متر جیوه کاهش دهد. تاثیرات مصرف سدیم بر فشار خون در میان گروه های مختلف متفاوت است. اما به طور کلی، محدود کردن سدیم به ۲۳۰۰ میلی گرم در روز، به همه افراد توصیه می شود. البته فراموش نکنید که مصرف کمتر از ۱۵۰۰ میلی گرم سدیم در روز برای اکثر بزرگسالان ایده آل است.

از یک رژیم غذایی سالم سرشار از غلات کامل، میوه ها و سبزیجات و محصولات لبنی کم چرب فشار خون بالای شما را می تواند تا ۱۱ میلی متر

ترتیب کاهش وزن یکی از موثرترین تغییرات شیوه زندگی برای کنترل فشار خون است. علاوه بر کاهش وزن، شما باید به سایر کم خورده های قند خون مثل چربی اضافی در اطراف کمر، خود عامل خطرناکی برای ابتلا به پر فشاری خون است. اگر اندازه کمر بیش از ۱۰۲ سانتی متر در مردان و بیش از ۸۹ سانتی متر در زنان باشد، خطر ابتلا به فشار خون بالا افزایش می یابد.

ورزش منظم: فعالیت بدنی منظم به میزان ۱۵۰ دقیقه در هفته و یا ۳۰ دقیقه در روز، فشار خون شما را ۵ تا ۸ میلی متر جیوه کاهش می دهد. برخی از انواع ورزش هوازی مانند پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا و ... به بهبود فشار خون بالا کمک می کنند. تمرینات قدرتی را نیز باید حداقل دو روز در هفته انجام دهید.

رژیم غذایی سالم: پیروی از یک رژیم غذایی سالم سرشار از غلات کامل، میوه ها و سبزیجات و محصولات لبنی کم چرب فشار خون بالای شما را می تواند تا ۱۱ میلی متر

تغذیه و سلامت - گروه تغذیه و سلامت - انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور، گفت: تحقیقات نشان داده است که منجمد کردن مواد غذایی، راه از بین بردن کرونا نیست. سید امیر محمد مرتضویان با بیان اینکه مواد غذایی به دو طریق ممکن است باعث انتقال آلودگی شوند، افزود: مواد غذایی ممکن است خاستگاه آلودگی باشند و یا اینکه دچار آلودگی ثانویه شده باشند. وی با اشاره به نتایج تحقیقات انجام شده در این انستیتو درباره ماندگاری کرونا در شیر، گفت: نتایج تحقیقات انستیتو نشان داده است که حرارت ۷۵ درجه سلسیوس در ۱۵ ثانیه به شیر، دراز بین بردن ویروس کرونا در شیر پرچرب تاوان است. مرتضویان با بیان اینکه در فرآورده های سنتی بسیار محتمل است که کرونا انتقال یابد، توصیه کرد شیر سنتی در منزل حتما به دمای نزدیک به جوش رسانده شود. رئیس

انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور، با بیان اینکه احتمال انتقال کرونا در بستنی های پاستوریزه بسیار کمتر از بستنی های سنتی است، تاکید کرد: تحقیقات نشان داده که انجماد راه از بین بردن کرونا نیست. مرتضویان با بیان اینکه کرونا در فرآورده های اسیدی مانند دوغ و آب میوه های دوام دارد، گفت: اگر

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

گزینه های غذایی سرشار از کلسیم که چربی های بدن را می سوزانند!

ارده: ۲ قاشق غذاخوری از ارده معادل ۱۶۰ کالری و ۱۱۲ میلی گرم کلسیم دارد که ۱۲ درصد نیاز به کلسیم را برطرف می کند.

پنیر خامه ای: ۳۰ گرم از پنیر خامه ای بدون چربی معاد ۲۹ کالری دارد. این میزان ۹۸ میلی گرم کلسیم دارد و ۱۰ درصد نیاز به کلسیم را در روز برطرف می کند.

کلم پیچ: یک فنجان از این سبزی، ۳۱ کالری دارد. به همراه ۹۳ میلی گرم کلسیم. این میزان از کلسیم، ۹ درصد از نیاز بدن به کلسیم را رفع می کند.

بادام: ۳۰ گرم بادام معادل ۲۲۰ کالری و ۱۷۰ کالری و ۷۵ میلی گرم کلسیم دارد و ۸ درصد از نیاز به کلسیم را تأمین می کند.

ارده: ۲ قاشق غذاخوری از ارده معادل ۱۶۰ کالری و ۱۱۲ میلی گرم کلسیم دارد که ۱۲ درصد نیاز به کلسیم را برطرف می کند.

پنیر خامه ای: ۳۰ گرم از پنیر خامه ای بدون چربی معاد ۲۹ کالری دارد. این میزان ۹۸ میلی گرم کلسیم دارد و ۱۰ درصد نیاز به کلسیم را در روز برطرف می کند.

کلم پیچ: یک فنجان از این سبزی، ۳۱ کالری دارد. به همراه ۹۳ میلی گرم کلسیم. این میزان از کلسیم، ۹ درصد از نیاز بدن به کلسیم را رفع می کند.

بادام: ۳۰ گرم بادام معادل ۲۲۰ کالری و ۱۷۰ کالری و ۷۵ میلی گرم کلسیم دارد و ۸ درصد از نیاز به کلسیم را تأمین می کند.

کلسیم است که ۳۰ درصد از میزان نیاز به کلسیم را در روز تأمین می کند.

دانه کنجد: ۳۰ گرم از دانه کنجد معادل ۱۶۰ کالری است که ۲۷۷ میلی گرم کلسیم به بدن می رساند. این میزان، ۲۸ درصد نیاز به کلسیم را برطرف می کند.

پنیر رومانیو: ۳۰ گرم از آن، معادل ۱۰۸ کالری و ۲۹۸ میلی گرم کلسیم باعث می شود که شما درصد بیشتری از چربی ها را در بدن ذخیره کنید. کلسیم نقش عمده ای در سوزاندن چربی های بدن دارد و کسانی که این ماده معدنی را به میزان کافی در بدنشان ندارند، کنترل می هم روی اشتهایشان نخواهند داشت. یک رژیم غذایی سرشار از کلسیم می تواند منجر به کاهش فشار خون، کلسترول و تنظیم قند خون شود. در اینجا بهترین گزینه های چربی سوز سرشار از کلسیم معرفی شده اند:

کلم بروکلی: یک فنجان از آن ۵۵ کالری و ۶۲ میلی گرم دارد و تأمین کننده ۶ درصد از نیاز به کلسیم است.

اسفناج: ۲ فنجان از این سبزی ۱۴ کالری دارد و ۶ میلی گرم کلسیم که

د که مطبوعات

اقتصاد کیش

امروز آقا زورباده «ایران کش»

سوربالیان مانا: ویژه اقتصادی - صنعتی و ویژه اقتصاد

راه اندازی «دفتر همکاری های مشترک کیش»

شورای عالی مناطق آزاد و اقتصاد صنعتی شریف

صبح خیل

گفتار کنگره جهانی به مناسبت روز جهانی گردشگر

گفتار کنگره جهانی به مناسبت روز جهانی گردشگر

گفتار کنگره جهانی به مناسبت روز جهانی گردشگر

آفتاب

گفتار جهانی می نامند

گفتار جهانی می نامند

گفتار جهانی می نامند

آرامش

توسعه خدمات از توسعه همکاران تشکیل می شود

توسعه خدمات از توسعه همکاران تشکیل می شود

توسعه خدمات از توسعه همکاران تشکیل می شود

جدل سنگین

در اردوگاه اصولگراییان

در اردوگاه اصولگراییان

در اردوگاه اصولگراییان

بازار

شکست تنظیم بازار از کالاهای اساسی

شکست تنظیم بازار از کالاهای اساسی

شکست تنظیم بازار از کالاهای اساسی

آدرس: کیش - بلوار خیام
خیابان باباطاهر TS44
تلفن: ۰۷۶۴۴۴۰۰۴۰۰

سای دا

آماده عقد قرارداد با شرکت ها و موسسات

انواع غذاهای ایرانی و دریایی با کادری مجرب و با سابقه