

۶ درسی که ژاپنی‌ها برای سلامت بیشتر به مردم جهان می‌دهند

انتظار می‌رود دختران و پسران ژاپنی، بدون ابتلا به هیچ نوع بیماری یا معلولیت، تا ۷۳ سال عمر کنند. بر اساس مطالعات اخیر مجله لانست، نرخ امید به زندگی در این کشور به طور کلی ۸۲ سال، تخمین زده شده است.



مردان ژاپنی که در بعد از ظهر رکاب زده بودند، حساسیتشان به انسولین به‌طور قابل توجهی بهتر از ورزشکارانی بود که صبح رکاب زده بودند. آن‌ها به این نتیجه رسیدند که ورزش کردن در بعد از ظهر ممکن است بر غذاهایی که عصر به بعد می‌خوریم اثر داشته باشد. به سوخت‌وساز با هضم سریع‌تر آخرین وعده‌های غذایی قبل از خواب کمک کند. در این حالت بدن ما می‌تواند به معده‌ای سبک‌تر استراحت کند. همین مسئله باعث بهتر شدن هماهنگی ساعته و متابولیسم بدن می‌شود که بر سلامت اثر مثبتی دارند. تحقیقات آینده باید بر میزان اثر بخشی تمرین‌های ورزشی روی الگوی خواب تمرکز کنند؛ چراکه خواب و تغذیه در سلامت نقش اساسی دارند. ورزش کردن بیشتر از ورزش نکردن است؛ به‌شرط اینکه مرتب و مداوم آن را ادامه دهیم.

مردان ژاپنی، به‌طور متوسط کارهای کمتری در طول روز دریافت می‌کنند و نتیجه رسیدند که ورزش کردن در بعد از ظهر ممکن است بر غذاهایی که عصر به بعد می‌خوریم اثر داشته باشد. به سوخت‌وساز با هضم سریع‌تر آخرین وعده‌های غذایی قبل از خواب کمک کند. در این حالت بدن ما می‌تواند به معده‌ای سبک‌تر استراحت کند. همین مسئله باعث بهتر شدن هماهنگی ساعته و متابولیسم بدن می‌شود که بر سلامت اثر مثبتی دارند. تحقیقات آینده باید بر میزان اثر بخشی تمرین‌های ورزشی روی الگوی خواب تمرکز کنند؛ چراکه خواب و تغذیه در سلامت نقش اساسی دارند. ورزش کردن بیشتر از ورزش نکردن است؛ به‌شرط اینکه مرتب و مداوم آن را ادامه دهیم.

مردان ژاپنی، به‌طور متوسط کارهای کمتری در طول روز دریافت می‌کنند و نتیجه رسیدند که ورزش کردن در بعد از ظهر ممکن است بر غذاهایی که عصر به بعد می‌خوریم اثر داشته باشد. به سوخت‌وساز با هضم سریع‌تر آخرین وعده‌های غذایی قبل از خواب کمک کند. در این حالت بدن ما می‌تواند به معده‌ای سبک‌تر استراحت کند. همین مسئله باعث بهتر شدن هماهنگی ساعته و متابولیسم بدن می‌شود که بر سلامت اثر مثبتی دارند. تحقیقات آینده باید بر میزان اثر بخشی تمرین‌های ورزشی روی الگوی خواب تمرکز کنند؛ چراکه خواب و تغذیه در سلامت نقش اساسی دارند. ورزش کردن بیشتر از ورزش نکردن است؛ به‌شرط اینکه مرتب و مداوم آن را ادامه دهیم.

مردان ژاپنی، به‌طور متوسط کارهای کمتری در طول روز دریافت می‌کنند و نتیجه رسیدند که ورزش کردن در بعد از ظهر ممکن است بر غذاهایی که عصر به بعد می‌خوریم اثر داشته باشد. به سوخت‌وساز با هضم سریع‌تر آخرین وعده‌های غذایی قبل از خواب کمک کند. در این حالت بدن ما می‌تواند به معده‌ای سبک‌تر استراحت کند. همین مسئله باعث بهتر شدن هماهنگی ساعته و متابولیسم بدن می‌شود که بر سلامت اثر مثبتی دارند. تحقیقات آینده باید بر میزان اثر بخشی تمرین‌های ورزشی روی الگوی خواب تمرکز کنند؛ چراکه خواب و تغذیه در سلامت نقش اساسی دارند. ورزش کردن بیشتر از ورزش نکردن است؛ به‌شرط اینکه مرتب و مداوم آن را ادامه دهیم.

مردان ژاپنی، به‌طور متوسط کارهای کمتری در طول روز دریافت می‌کنند و نتیجه رسیدند که ورزش کردن در بعد از ظهر ممکن است بر غذاهایی که عصر به بعد می‌خوریم اثر داشته باشد. به سوخت‌وساز با هضم سریع‌تر آخرین وعده‌های غذایی قبل از خواب کمک کند. در این حالت بدن ما می‌تواند به معده‌ای سبک‌تر استراحت کند. همین مسئله باعث بهتر شدن هماهنگی ساعته و متابولیسم بدن می‌شود که بر سلامت اثر مثبتی دارند. تحقیقات آینده باید بر میزان اثر بخشی تمرین‌های ورزشی روی الگوی خواب تمرکز کنند؛ چراکه خواب و تغذیه در سلامت نقش اساسی دارند. ورزش کردن بیشتر از ورزش نکردن است؛ به‌شرط اینکه مرتب و مداوم آن را ادامه دهیم.

مردان ژاپنی، به‌طور متوسط کارهای کمتری در طول روز دریافت می‌کنند و نتیجه رسیدند که ورزش کردن در بعد از ظهر ممکن است بر غذاهایی که عصر به بعد می‌خوریم اثر داشته باشد. به سوخت‌وساز با هضم سریع‌تر آخرین وعده‌های غذایی قبل از خواب کمک کند. در این حالت بدن ما می‌تواند به معده‌ای سبک‌تر استراحت کند. همین مسئله باعث بهتر شدن هماهنگی ساعته و متابولیسم بدن می‌شود که بر سلامت اثر مثبتی دارند. تحقیقات آینده باید بر میزان اثر بخشی تمرین‌های ورزشی روی الگوی خواب تمرکز کنند؛ چراکه خواب و تغذیه در سلامت نقش اساسی دارند. ورزش کردن بیشتر از ورزش نکردن است؛ به‌شرط اینکه مرتب و مداوم آن را ادامه دهیم.

ورزش کردن ساعت خاصی دارد؟ تقریباً بله!

نشان داد که مردان مبتلا به دیابت نوع ۲ که بعد از ظهر چند دقیقه تمرین با شدت زیاد انجام می‌دهند کنترل قند خون خود را پس از دو هفته بهبود می‌بخشند. اما اگر آن‌ها در هنگام صبح، همان تمرینات شدید را انجام می‌دادند، سطح قند خون آن‌ها به‌طور ناگهانی افزایش می‌یافت. پس ممکن است زمان تمرینات متوسط نیز بچگونگی تغییر در متابولیسم افراد توسط تمرین تأثیر بگذارد.

مجموعه تحقیقاتی که در این زمینه انجام شد نشان داد که برای مبتلایان به دیابت نوع ۲ فواید تمرینات بعد از ظهر به‌طور قاطعانه بهتر از ورزش صبحگاهی است. مردانی که ورزش‌های سنگین بعد از ظهر انجام داده بودند حساسیت به انسولینشان بسیار بهتر از افرادی بود که در صبح ورزش کرده بودند. در مجموع افرادی که متابولیسم مختل شده‌ای دارند باید ورزش را در هنگام بعد از ظهر انجام دهند. اما باید توجه داشت که این چربی‌سوزی و کاهش وزن می‌شود. اما این آزمایش‌های اغلب زمان صبحانه و سایر وعده‌های غذایی و همچنین ورزش را دستکاری می‌کردند و دواطلان سالم و بدون مشکلات متابولیک را بررسی می‌کردند.

مفیدتر است از طرف دیگر، یک مطالعه بسیار بحث‌برانگیز در سال ۲۰۱۹

آلرژی به ماهی؛ علائم و راه‌های جلوگیری از آن



بیماران باید از خوردن ماهی و همچنین کپسول‌های حاوی روغن ماهی اجتناب کنند.

در این ساعت‌ها غذا بخورید تا کاهش وزن را تجربه کنید

شودید که در این وعده از برخی چربی‌ها سالم مانند آو کادو یا روغن زیتون نیز استفاده می‌کنید. مصرف این چربی‌ها برای جذب ویتامین‌های محلول در چربی از جمله ویتامین دی، آ و ای ضروری است. از هر گونه غذای سرخ شده و مملو از چربی اشباع در وعده ناهار اجتناب کنید چون هضم این غذاها کند بوده و شش‌دچار احساس تنبلی در هنگام عصر می‌کند.

عصرانه: ساعت ۱۶ مصرف میان وعده ۳ تا ۴ ساعت بعد از وعده ناهار ضروری است چون قند خون در این زمان میل به افت کردن دارد و بدن در حالت استرس فیزیولوژیکی است. مصرف پنیر به همراه پادم، یا یک تکه میوه به جای انتخاب کربوهیدرات‌های ساده برای میان وعده توصیه می‌شود. ماست کم چرب یا شیر شکلات نیز گزینه‌های مناسبی هستند. دقت کنید که مصرف قهوه را تا جایی که می‌توانید برای وعده عصرانه در نظر نگیرید چون این کار باعث بروز گرسنگی پنهان و میل به پرخوری در شما می‌شود.

عده شام: ۷ بعد از ظهر یک چهارم بشقاب شام شما باید پروتئین بدون چربی باشد؛ یک چهارم دیگر غلات، یک چهارم سبزیجات و مابقی چربی‌های سالم، مصرف مرغ و سینه‌پایس‌های عصبی است، در حالی که ماده سفید در درجه اول دسته‌ها و مسیرهایی است که سلول‌های عصبی را به هم متصل می‌کنند. نتایج تحقیقات قبلی نشان داده بود که مصرف کافئین ممکن است با کاهش حجم ماده خاکستری مغز مرتبط باشد، اما تحقیقات دیگر حاکی از آن است که کافئین می‌تواند اثرات حفاظتی برای نورون ایجاد کند و باعث توانند رونق بیماری‌هایی مانند آلزایمر و پارکینسون شود. تمرکز مطالعه جدید بر بررسی خاص اثرات کافئین بر حجم ماده خاکستری در افراد جوان و سالم بود. یک مطالعه خاص که محققان می‌خواستند به آن پاسخ دهند این بود که

عصبی و سینه‌پایس‌های عصبی است، در حالی که ماده سفید در درجه اول دسته‌ها و مسیرهایی است که سلول‌های عصبی را به هم متصل می‌کنند. نتایج تحقیقات قبلی نشان داده بود که مصرف کافئین ممکن است با کاهش حجم ماده خاکستری مغز مرتبط باشد، اما تحقیقات دیگر حاکی از آن است که کافئین می‌تواند اثرات حفاظتی برای نورون ایجاد کند و باعث توانند رونق بیماری‌هایی مانند آلزایمر و پارکینسون شود. تمرکز مطالعه جدید بر بررسی خاص اثرات کافئین بر حجم ماده خاکستری در افراد جوان و سالم بود. یک مطالعه خاص که محققان می‌خواستند به آن پاسخ دهند این بود که

د که مطبوعات

اقتصاد کیش

تازه‌های اقتصادی و تجاری

صبح‌خبر

چالش‌های حاشیه‌نشینان

آفتاب

جرائم گرونیایی کجا خرج می‌شود؟

آرمان

عراق ناگزیر بین ایران و آمریکا رابطه متوازن برقرار می‌کند

انتخاب

زورمان نمی‌رسد

منتخب

عقب‌نشینی در شمال، پیشروی در جنوب

سای دا

انواع غذاهای ایرانی و دریایی با کادری مجرب و باسابقه آماده عقد قرارداد با شرکت‌ها و موسسات

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