



برخی از اختلالات متابولیک هستند مانند شرکت کنندگان در این مطالعه -حسی مقدار کمی فعالیت بدنی می تواند برای آنها فواید سلامتی به دنبال داشته باشد. این مطالعه نشان می دهد، مهم نیست که نقطه شروع شما چیست، اما پیام یکسان است: انجام برخی از فعالیت های بدنی، به هر شدتی، بهتر از هیچ است.

دانشگاه تورکو در فنلاند، این طرح تحقیقاتی منحصر به فرد است، زیرا مطالعات قبلی عمدتاً بر اندازه گیری این نشانگرها در ابتدا و انتهای دوره مطالعه متکی بودند، که پیشی در مورد چگونگی بهبود این تغییرات رفتاری در طول زمان ارائه نمی دهد. وی افزود: نتیجه این مطالعه نشان داد که گروهی که روزانه یک ساعت رفتار بی تحرکی خود را کاهش دادند، نتایج بهتری را در رابطه با تنظیم قند خون، حساسیت به انسولین و سلامت کبد مشاهده کردند.

پیام اصلی این مطالعه این است که صرفاً با کمی کمتر نشستن در روز، به خصوص اگر از نظر بدنی خیلی فعال نیستی، می توانید تفاوت زیادی را در سلامت خود ایجاد کنید.

محققان افزودند: این تصور دلگرم کننده است که تنها با اندکی کاهش در میزان بی تحرکی و با استفاده از فعالیت های بدنی با شدت کم در روز به جای نشستن مداوم می توان به فواید سلامتی دست یافت و لزوماً نیازی به شروع یک برنامه ورزشی سخت نیست. آنها ادامه دادند: علت اینکه چرا نشستن ایقدر مضر است، هنوز

رابطه کاهش زمان نشستن و افزایش سلامتی

تحقیقات جدید منتشر شده در مجله علوم و پزشکی نشان می دهد که کاهش یک ساعت کم تحرکی در روز به مدت سه ماه، سلامت قلب و سلامت متابولیک را بهبود می بخشد.

بی تحرکی افراد شرکت کننده در این مطالعه را به مدت سه ماه اندازه گیری کردند. آنها همچنین فشار خون، سطح

دارند. بیماری قلبی کرونری که ممکن است منجر به حمله قلبی شود، تنها نمونه ای از این بیماری ها است.

اضافه وزن، عدم فعالیت جسمانی، داشتن مقاومت به انسولین و عوامل ژنتیک.

افرادی که فعالیت بدنی خوبی دارند باید به خاطر داشته باشند که آنها باید کاهش بیشتری را در زمان نشستن خود ایجاد کنند تا بتوانند از فواید سلامتی این کاهش برخوردار شوند؛ این در حالی است که برای افراد کم تحرک و غیر فعال که قبلاً دارای برخی از اختلالات متابولیک هستند - مانند شرکت کنندگان در این مطالعه - حتی مقدار کمی فعالیت بدنی می تواند برای آنها فواید سلامتی به دنبال داشته باشد.

گلوز خون و آنزیم کبدی خاصی را که در تعیین سلامت متابولیک قلب استفاده می شود، ردیابی کردند. به گفته «تارو گسرات ویت» نویسنده ارشد این طرح تحقیقاتی از

سندرم متابولیک حالتی خطرناک برای سلامتی است. افراد دچار این حالت میزان خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری های مرتبط با رسوب چربی در دیواره سرخرگ ها (آترواسکلروز) و

سندرم متابولیک حالتی خطرناک برای سلامتی است. افراد دچار این حالت میزان خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری های مرتبط با رسوب چربی در دیواره سرخرگ ها (آترواسکلروز) و

رژیم غذایی مناسب کودکان چیست؟

کودک جایگزین لبنیات غنی شده مانند محصولات پروتئین سویا یا نخود می خواهد. بادام، سبزی یا برگ تیره نیز منابع خوب کلسیم هستند. اگرچه مقداری که باید برای رفع نیازها بخورید زیاد است. ویتامین ب ۱۲ (B۱۲) به طور منظم در هیچ غذای گیاهی یافت نمی شود. غلات غنی شده، شیر سویا و مخرهای مغزی راه های برای دریافت این ویتامین هستند اما مکمل ها اغلب برای برخی از افراد توصیه می شود. ویتامین دی (D) به جز شیر در غذاهای محدودی یافت می شود. می توانید از شیر غنی شده جایگزین یا آب برتقال غنی شده استفاده کنید اما مصرف مکمل اغلب توصیه می شود، به خصوص اگر در مناطقی زندگی می کنید که آفتاب معمولی ندارند. پروتئین اولین چیزی است که اکثر افراد هنگام استفاده از گیاهان نگران آن هستند اما منابع پروتئینی غیر گوشتی زیادی مانند لوبیا، حبوبات، لبنیات و جایگزین های لبنی مانند شیر بادام و جو دوسر و تخم مرغ وجود دارد. درباره اینکه کودکان به چه مقدار

معرض خطر بیماری قلبی قرار دارند. محصولات حیوانی حاوی مقدار زیادی چربی اشباع شده هستند و کاهش آن به دلایل متعددی برای سلامتی مفید است. رژیم غذایی گیاهی می تواند التهاب کلی را بهبود بخشد همچنین با تأثیر مثبت بر دیابت نوع دو همراه است. «آهن» در گوشت قرمز و فرآورده های حیوانی یافت می شود، بنابراین پیروی از رژیم گیاهی و علاقه به آن، در بین نوجوانان باشد. افرادی که از رژیم غذایی گیاهی پیروی می کنند کمتر در معرض خطر بیماری قلبی قرار دارند. محصولات حیوانی حاوی مقدار زیادی چربی اشباع شده هستند و کاهش آن به دلایل متعددی برای سلامتی مفید است. رژیم غذایی گیاهی می تواند التهاب کلی را بهبود بخشد همچنین با تأثیر مثبت بر دیابت نوع دو همراه است. «آهن» در گوشت قرمز و فرآورده های حیوانی یافت می شود، بنابراین پیروی از رژیم گیاهی و علاقه به آن، در بین نوجوانان باشد. افرادی که از رژیم غذایی گیاهی پیروی می کنند کمتر در معرض خطر بیماری قلبی قرار دارند. محصولات حیوانی حاوی مقدار زیادی چربی اشباع شده هستند و کاهش آن به دلایل متعددی برای سلامتی مفید است. رژیم غذایی گیاهی می تواند التهاب کلی را بهبود بخشد همچنین با تأثیر مثبت بر دیابت نوع دو همراه است. «آهن» در گوشت قرمز و فرآورده های حیوانی یافت می شود، بنابراین پیروی از رژیم گیاهی و علاقه به آن، در بین نوجوانان باشد. افرادی که از رژیم غذایی گیاهی پیروی می کنند کمتر در معرض خطر بیماری قلبی قرار دارند.

از فواید رژیم های غذایی گیاهی اثرات زیست محیطی است که می تواند ردیابی کرین شما را کاهش دهد. تولید دام های حیوانی مسئول درصد بالایی از انتشار گازهای گلخانه ای است و کاهش اسدک میزان گوشتی که می خورید می تواند برای محیط زیست مفید باشد. حفاظت از حیوانات می تواند به عنوان واضح ترین دلیل برای مصرف رژیم گیاهی و علاقه به آن، در بین نوجوانان باشد. افرادی که از رژیم غذایی گیاهی پیروی می کنند کمتر در معرض خطر بیماری قلبی قرار دارند.



ویروس کرونا و تاثیراتی که همچنان ادامه دارند

گروه بهداشت و سلامت - ویروس کرونا علاوه بر مشکلاتی که برای سلامت جسم داشت، بروان بسیاری افراد از جمله کودکان نیز تاثیرات فراوانی را به همراه داشت. عوارض کرونا فقط ضعیف شدن بدن انسان، سخت تر نفس کشیدن نیست به قبل، برهم خوردن هورمون ها و... نیست. کمی عمیق تر باید به قسه کرونا نگاه کنیم. کرونا منجر شد که تلفن های همراه هوشمند به بهانه آموزش مجازی به زندگی کودکان ما ورود پیدا کنند. حضور در شاد، رویکا و شبکه های مشابه، کم کم کودکان و نوجوانان ما را ساعت های زیادی پشت صفحه های رنگی که دشت است، و اما این روند با کاهش التهاب کرونا همچنان افزایشی است. روندی که در صورت ادامه داشتن آن آسیب های روانی و جسمانی بالایی به نسل آینده ما خواهد زد. تیغی سلین در کتاب ۲۴/۶ خود نوشته است که طبق تحقیقات انجام شده ای «هر لحظه ای که ما به چشمان بچه نگاه می کنیم، سیناپس هایی در مغز بچه خلق می کنیم که برای پیام هایی همانند عشق، امنیت و ارتباط برقرار کردن با انسان های دیگر بسیار حیاتی هستند. ارتباط چشمی برای توسعه دستگاه عصبی سالم بسیار واجب است و رشد میلین را تحریک می کند که باعث می شود، بچه بتواند اطلاعات را پردازش کند و انتقال دهد». او در بخش دیگری از کتاب بیان کرده است که «طبق یک تحقیق ۲۳ دقیقه طول می کشد تا یک نفر که سرکارش حواسش به چیزی مثل گوشی پرت شده است، بتواند دوباره روی کارش متمرکز شود - ما داریم وقت زیادی را از دست می دهیم». حالا تصور کنید، علم رند کافی در ذهن کودکان ما در اثر استفاده بسیار زیاد از تلفن های همراه هوشمند و از رفتن تمرکز آن ها از یکسو و ورود ناخواسته آن ها در اثر کنجکاوی به فضاهایی که خوانندگانی از واژه های جنسی در آن زیاد استفاده می کنند، چه پیامدهای ناخواسته اجتماعی و فرهنگی را به دنبال خواهد داشت. به خاطر دارم در سفر اخیر خود به کشور رومانی، یکی از همکاران او کرانی من، نوزاد ۱۰ ماهه خودش را به دفتر کارمان آورده بود. زمانی که من می خواستم ویدیو یک پنگون را به نوزاد او نشان بدهم، این همکار من، سریع صفحه تلفن همراه مرا خاموش کرد و موبایل را پنهان کرد و گفت: «ما نمی خواهیم دخترمان در این سن موبایل نگاه کند، چون برای او خوب نیست و در صورت یکبار دیدن، برای او جذابیت پیدا می کند و بعد در خانه تلفن همراه می گیرد و سراغ موبایل های ما می آید این برای سلامتی و رشد او خوب نیست». من از این رفتار مسئولانه این پدر و مادر واقعاً تاد بردم و درس عملی بزرگی را یاد گرفتم. پدر و مادر شدن گاه تا این اندازه سخت است که باید حواس به تمام جوانب رشد فرزندتان باشد. حالاً که تب کرونا آرام گرفته و پیش از تشدید استفاده بیش از اندازه کودکان مان از تلفن های همراه هوشمند، باید به فکر پیدا کردن چاره اساسی و ابغای نقش مسئولانه باشیم.

دکه مطبوعات

مناطق آزاد

آب و خدمات کیش

دفاع از وضعیت فرهنگی و اجتماعی جزیره کیش

اقتصاد کیش

خانه های سازمانی

راهکاری برای حل مشکل مسکن کیش

ایران

ارزین یارانه ۳۰ هزار تومانی برای جاماندگان

اهمیت شگفت انگیز فرزند سوم

چگونه از دولتی نص تولید را گرفت؟

اقتصاد کیش

حرف جاماندگان یارانه شنیده شد

تأثیرات سوء کم خوابی بر قرنیه چشم

اقتصاد کیش

دوراهی یارانه کوپن

تعمیر کابوس مسکو

اقتصاد کیش

حرف جاماندگان یارانه شنیده شد

تأثیرات سوء کم خوابی بر قرنیه چشم

کاهش خطر ابتلا به سرطان با ترکیب امگا ۳ و ویتامین D

ویتامین D به سلامت استخوان، ایمنی و حتی سلامت روان شما کمک می کند. علاوه بر این، مشخص شده است که به جلوگیری از رشد سلول های سرطانی کمک می کند. چند مطالعه ارتباطی را میان انجام فعالیت بدنی بیشتر و کاهش خطر ابتلا به سرطان های خاص پیدا کرده اند که این موضوع می تواند به دلایل زیادی مانند کاهش التهاب، کمک به مدیریت وزن، بهبود انسولین و بهبود سیستم ایمنی بدن باشد.

این مطالعه نشان داد که هر یک از فاکتورها به صورت منفرد و نیز ترکیب دو مورد از آنها نتایج مثبتی را به همراه داشت، اما ترکیب هر سه مورد بیشترین تأثیر را تا حد زیادی در کاهش خطر ابتلا به سرطان داشت.

مطلب زیادی درباره فواید بالقوه مصرف مکمل هایی مانند امگا ۳ یا ویتامین D، به ویژه برای پیروی سالم شنیده اید، در حالی که ثابت شده است که مصرف این مکمل ها به تنهایی مفید هستند، اما به تازگی یک مطالعه نشان داد که مصرف این دو مکمل با هم بهتر است و به همراه ورزش می تواند تا ۶۱ درصد از خطر ابتلا به سرطان بکاهد.

محققان بر آن شدند تا دریابند چگونه ترکیب امگا ۳، ویتامین D و تمرینات قدرتی در خانه می توانند به کاهش خطر ابتلا به سرطان کمک کنند. چیزی که آنها متوجه شدند این بود که همه این عوامل به صورت جداگانه می توانند به کاهش خطر ابتلا به سرطان کمک کنند، اما ترکیب هر سه روش تا ۶۱٪ به کاهش این خطر کمک کرد.

تأثیرات سوء کم خوابی بر قرنیه چشم

چیزی است که در این گزارش مطرح شده است. بر اساس مطالعه ای که توسط گروهی از محققان در چین و ایالات متحده در مورد تأثیر کم خوابی بر چشم ها منتشر شده، محققان دریافته اند که خواب کم می تواند هم سلول های بنیادی قرنیه و هم سطح غشای اشکی قرنیه را تحت تأثیر قرار دهد. این اتفاق زمانی رخ می دهد که دوره خواب کمتر از ۷ ساعت در روز باشد.

محققان می گویند که کمبود خواب باعث زیری سطح چشم و قرنیه می شود که سطح جلویی شغاف چشم به شمار می رود و بر روی آن یک غشای اشکی وجود دارد که باعث راحتی چشم می شود و از عفونت آن جلوگیری می کند. محققان دریافته اند که قشرهای چشمی حاوی آنتی اکسیدان می تواند به ترمیم آسیب های ناشی از کم خوابی کمک کند.

محققان می گویند که کمبود خواب باعث زیری سطح چشم و قرنیه می شود که سطح جلویی شغاف چشم به شمار می رود و بر روی آن یک غشای اشکی وجود دارد که باعث راحتی چشم می شود و از عفونت آن جلوگیری می کند. محققان دریافته اند که قشرهای چشمی حاوی آنتی اکسیدان می تواند به ترمیم آسیب های ناشی از کم خوابی کمک کند.

کیش نوش

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱