



شان ۳۰ نانوگرم در میلی لیتر است، نسبت به زنانی که سطح پایین تری از ویتامین D دارند، نرخ بارداری بالاتری دارند.

ویتامین D کافی دارند، چهار برابر بیشتر از زنانی که سطح پایین ویتامین D دارند، از طریق IVF باردار می شوند.

علاوه بر نور خورشید، می توان ویتامین D را با خوردن غذاهای زیر نیز به رژیم غذایی اضافه کرد:

- ماهی های چرب و غذاهای دریایی، از جمله سالمون، ماهی تن و ماهی خال مخالی
- گوشت قرمز
- جگر
- زرده تخم مرغ
- غذاهای غنی شده با ویتامین D.

بدن شود که نهایتاً می تواند منجر به تضعیف استخوان ها و همچنین آسیب به قلب و کلیه ها شود. پیش

مصرف بیش از حد ویتامین D برای مدت طولانی می تواند باعث تجمع بیش از حد کلسیم در

تاثیر کمبود ویتامین D بر قدرت باروری زنان

محققان معتقدند ویتامین D با نرخ باروری بالاتر و بارداری سالم تر در زنانی که سعی در باردار شدن دارند مرتبط باشد.

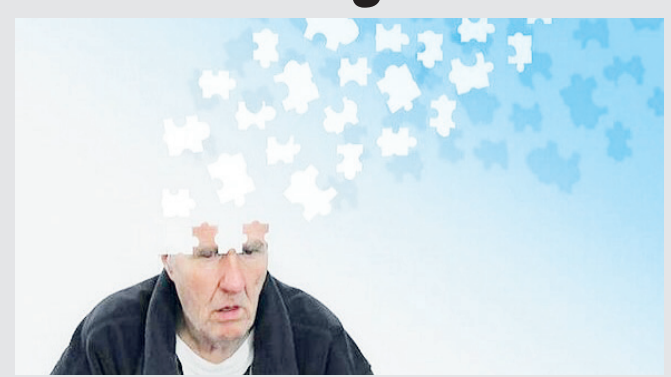
اگر زمان کافی را در آفتاب بگذرانیم، می توانیم تمام ویتامین D مورد نیاز خود را جذب کنیم. با این حال، بسیاری از زنان در طول سال به اندازه کافی در معرض نور خورشید قرار نمی گیرند تا سطح ویتامین D خود را در حد سالم نگه دارند. از آنجایی که تعداد کمی از غذاها به طور طبیعی سرشار از ویتامین D هستند، دریافت مقدار کافی از آن از طریق رژیم غذایی ممکن است دشوار باشد.

همچنین برخی مطالعات نشان می دهند که کمبود ویتامین D با نرخ

گروه بهداشت و سلامت - ویتامین D که به عنوان "ویتامین آفتاب" نیز شناخته می شود در اثر قرار گرفتن در معرض نور خورشید در پوست تولید می شود و همچنین می تواند از طریق غذا و مکمل ها نیز جذب شود.

با این حال، بسیاری از مردم نمی دانند که سطح ویتامین D ممکن است در بسیاری از آنها اختلال ایجاد کند. رایج ترین نوع ویتامین D کلکلسیفرول است که در پوست و همچنین برخی غذاها و مکمل ها یافت می شود. نوع تجویزی ویتامین D ویتامین D2 (ازوکلکسیفرول) است. طبق یک مطالعه، ویتامین D3 مؤثرتر از ویتامین D2، متابولیسم می شود.

آهسته راه رفتن نشانه ابتلا به زوال عقل است



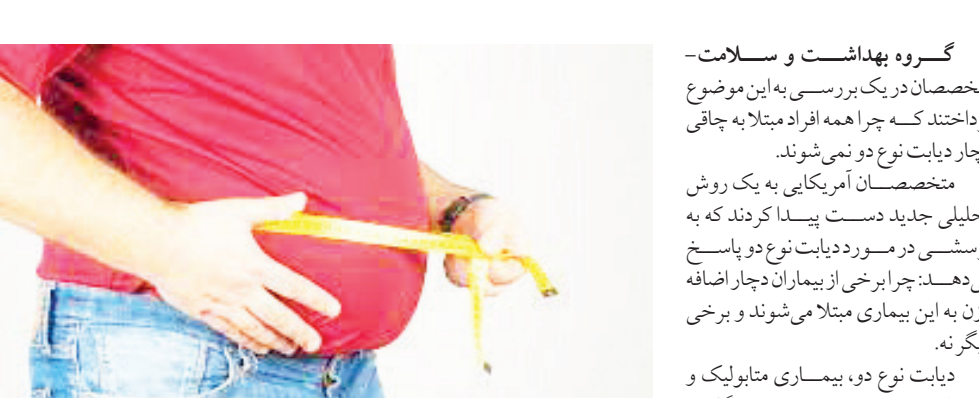
گروه بهداشت و سلامت - تحقیقات نشان می دهد که بین سرعت راه رفتن و کاهش عملکرد ذهنی ارتباط وجود دارد. این مطالعه شامل حدود ۱۷ هزار بزرگسال بالای ۶۵ سال بود و نشان داد کسانی که سالانه حدود ۵ درصد کندتر راه می روند و همچنین کاهش حافظه داشتند، با بیشترین احتمال ابتلا به زوال عقل روبرو بودند.

سرپرست تیم تحقیق در استرالیا، گفت: «این نتایج اهمیت راه رفتن را در ارزیابی خطر زوال عقل نشان می دهد.»

این یافته ها بازتاب یافته های مطالعه سال ۲۰۲۰ روی تقریباً ۹۰۰۰ بزرگسال آمریکایی است که از ارتباط بین کاهش سرعت راه رفتن و کاهش حافظه و خطر ابتلا به زوال عقل در آینده را نشان می دهد. ارتباط بین سرعت راه رفتن و کاهش عملکرد ذهنی ممکن است به دلیل کوچک شدن هیپوکامپ سمت راست مغز باشد، بخشی از مغز که وظیفه یادگیری، خاطرات و توانایی یافتن راه را بر عهده دارد. مطالعات قبلی همچنین نشان داده اند که ورزش های هوازی مانند پیاده روی سریع، دویدن، شنا، دوچرخه سواری و رقصیدن می تواند هیپوکامپ را بزرگ کرده و برخی از نواحی حافظه را بهبود بخشد.

ابتلا به اختلال شناختی خفیف، به این معنی نیست که فرد به زوال عقل مبتلا خواهد شد. طبق گزارش محققان، تنها ۱۰ تا ۲۰ درصد از افراد ۶۵ سال و بالاتر مبتلا به اختلال شناختی خفیف در طول یک سال دچار زوال عقل می شوند.

چرا همه افراد چاق به دیابت نوع دو دچار نمی شوند؟



گروه بهداشت و سلامت - متخصصان در یک بررسی به این موضوع پرداختند که چرا همه افراد مبتلا به چاقی دچار دیابت نوع دو نمی شوند. متخصصان آمریکایی به یک روش تحلیلی جدید دست پیدا کردند که به بررسی در مورد دیابت نوع دو پاسخ می دهد: چرا برخی از بیماران دچار اضافه وزن به این بیماری مبتلا می شوند و برخی دیگر نه.

دیابت نوع دو، بیماری متابولیک و مزمن است که بر نحوه سوخت و ساز گلوزکر در بدن تاثیر می گذارد. این نوع دیابت اغلب با چاقی همراه است. برای برخی از بیماران، این بیماری بدان معناست که بدن آنها به درستی به انسولین واکنش نشان نمی دهد. در مراحل بعدی بیماری، بدن بیمار انسولین کافی برای حفظ سطح طبیعی گلوزکر تولید نمی کند. در هر صورت، قند در جریان خون انباشته شده و اگر درمان نشود، بسیاری از اندام های اصلی را دچار اختلال می کند. یک عامل خطر کلیدی برای دیابت نوع دو اضافه وزن است که اغلب در نتیجه مصرف بیش از حد چربی و قند در کنار کم تحرکی است.

متخصصان در یک بررسی به تکنیک تحلیلی جدید دست پیدا کردند تا مکانیزم های مؤثر در مقاومت به انسولین را در مراحل اولیه شناسایی کنند. آنان به دنبال این بودند که بدانند کدام اندام ها، مسیرهای بیولوژیکی و ژن ها در این فرآیند نقش دارند. یافته ها نشان می دهد که نوع خاصی از میکروبیوم روده منجر به بافت چربی سفید

چگونه نشانه های اختلال روان را تشخیص دهیم؟

گروه بهداشت و سلامت - تشخیص علائم بیماری های روان آسان نیست زیرا ممکن است در افراد مختلف به طور متفاوتی ظاهر شود و حتی این امکان وجود دارد یک اختلال روانی مشابه مجموعه ای از علائم کاملاً متفاوت را در افراد نشان دهد.

ممکن است اختلالات روانی در برخی از افراد با علائم عادی تر خود را نشان دهد. در حالی که برخی دیگر ممکن است نتوانند حتی فعالیت های روزانه خود را به درستی انجام دهند اما علائم متداول خاصی وجود دارد که افراد باید هنگام شناسایی نشانه های مشکلات سلامت روان مراقب آنها باشند.

اختلالات روانی می توانند فوق العاده پیچیده و منحصر به فرد باشند. این اختلالات اغلب خود را در افراد مختلف به شکلهای مختلف نشان می دهند. اگر با یک اختلال روانی دست و پنجه نرم می کنید، مهم است که بدانید تنها نیستید. میلیون ها نفر دیگر هم هستند که با همین مشکلات سر و کار دارند که می توان با مراجعه به یک درمانگر یا مشاور، کمک و حمایت های لازم را دریافت کنید.

چند نشانه متداول وجود دارد که با کمک آنها می توان اختلالات روانی را بهتر تشخیص داد. روزنامه هندوستان تایمز به برخی از آنها اشاره کرده است:

- افراد مبتلا به افسردگی ممکن است از فعالیت های اجتماعی کناره گیری کنند، برای خوابیدن مشکل داشته باشند یا علاقه نیستند زیرا ممکن است در این از آنها لذت می برند، از دست بدهند.
- افراد مبتلا به اضطراب ممکن است در تمرکز کردن مشکل داشته باشند، ممکن است احساس بی قراری یا آشفتگی کنند و ممکن است جسمی مانند افزایش ضربان قلب یا تعریق را تجربه کنند.
- برخی از افراد ممکن است تغییر در خلق و خو یا سطح انرژی خود تجربه کنند، در حالی که برخی دیگر ممکن است در تمرکز کردن یا خوابیدن مشکل داشته باشند.
- اختلالات روانی می توانند مسی تعریف عموماً در روزانه، روابط و روابط کارها با انجام اساسی ترین وظایف ما تاثیر بگذارد. صرف نظر از شدت اختلال، اختلالات روانی به طور کلی سلامت جسمی، روانی و کیفیت کلی زندگی فرد را تحت تاثیر قرار می دهد.
- متخصصان با بیان اینکه کاهش انگیزه و تلاش برای اختلالات روانی، آگاهی بخشی بیشتر ضروری است، تاکید دارند: کمک گرفتن برای درمان بیماری های روانی می تواند به بهبود کیفیت زندگی شما کمک کند. درمان اختلالات به فرد کمک می کند احساس بهتر و زندگی کاملتر و شادتری داشته باشند.

دکه مطبوعات

اقتصاد کیش

روزنامه

مناطق آزاد باید کانون جذب سرمایه گذاری و توسعه صادرات باشند

استان فدراسون جهانی IMMA برگزار می نماید

اقتصاد کیش

روزنامه

مناطق آزاد باید کانون جذب سرمایه گذاری و توسعه صادرات باشند

استان فدراسون جهانی IMMA برگزار می نماید

ایران

پیام اقتدار ایران دریافت شد

آماده توافق هشتم کشورهای غربی:

مدارات محصولات کشاورزی اسیر جنگ گاز جنوب چین گشتی کشید

تور سواران خارجی برای جذب دانش آموزان تخیله ایرانی

سوق

روزنامه

به اضافه ارشاد

اصول اقتصادی

اقتصاد کیش

روزنامه

زمان برای احیای مردم محدود شد

ایران در آستانه تورم سه رقمی

بخش اعظمی از اموال مردم تاکنون کشف شده است

هلمشهری

روزنامه

گزارش ناعادلانه آژانس، پاسخ قاطعانه ایران

بزرگترین تجمع مردمی

میزان مناسب خواب برای هر گروه سنی چقدر است؟

گروه بهداشت و سلامت - اگر فکر می کنید فرزند شما به اندازه کافی می خوابد، ممکن است در اشتباه باشید. طبق گزارش بنیاد ملی خواب، اکثر بچه ها کمتر از آنچه والدینشان تصور می کنند می خوابند. اما چند تحقیقات نشان می دهد که خواب به اندازه تغذیه و ورزش برای سلامتی فرزندان اهمیت دارد. دانشمندان معتقدند خواب کم با افزایش وزن و ایجاد دیابت نوع ۲ ارتباط دارد. محققان این تأثیر را بر وزن بدن کودکان در هر سنی (حتی نوزادان، کودکان نوپا و کودکان دبستانی) مشاهده کرده اند. یک نظریه برای افزایش وزن این است که خواب ناکافی سطح هورمون هایی را افزایش می دهد که اشتها و مصرف غذا را افزایش می دهد. بنابراین، خواب کم به معنای دریافت بیشتری از غذاها و میان وعده است.

بچه هایی که خواب کافی ندارند، فاقد انرژی و تمرکز برای بازی در مدرسه و تفریح هستند. خواب به اندازه کافی می نشیند و کالری کمی می سوزاند و ذهن خود و بدن خود را به چالش نمی کشد.

خواب را در اولویت قرار دهید. اگر والدین خواب را برای خود در اولویت قرار ندهند، احتمالاً فرزندان آنها نیز این کار را نخواهند کرد. توصیه هایی که می توانید برای کمک به خواب بهتر و طولانی مدت کودکان انجام دهید:

- * باشگاه ها و ورزش های بعد از مدرسه را به تعداد قابل کنترل محدود کنید.
- * زمان خواب منظم را تنظیم و اجرا کنید.
- * فعالیت های غیر ضروری را در روزهای مدرسه محدود یا قطع کنید.
- * تلفن ها را در دور از اتاق خواب نگه دارید.
- * تقریباً ۳۰ دقیقه قبل از خواب یک برنامه معمول ایجاد کنید و با فرزندان خود فعالیت های آرام و آرامش بخش مانند خواندن، گوش دادن به موسیقی یا صحبت کردن در مورد روز آنها داشته باشید. این فعالیت ها به آنها کمک می کند تا آرام شوند.
- * نوزادان تازه متولد شده: صفر تا ۲ ماهگی: ۱۲ تا ۱۸ ساعت
- * نوزادان: ۴ تا ۱۲ ماه: ۱۲ تا ۱۶ ساعت
- * کودکان نوپا: ۱ تا ۲ سال: ۱۱ تا ۱۴ ساعت
- * کودکان پیش دبستانی: ۳ تا ۵ سال: ۱۰ تا ۱۳ ساعت
- * کودکان مدرسه ای: ۶ تا ۱۲ سال: ۹ تا ۱۲ ساعت
- * نوجوانان: ۱۳ تا ۱۸ سال: ۸ تا ۱۰ ساعت
- * بزرگسالان: ۱۸ سال به بالا: ۷ تا ۹ ساعت

به تعویق انداختن زمان اجابت مزاج می تواند به روده بزرگ آسیب بزند

مغز و عصبانیت - تفاوت است و حتی در این مورد هم یک نسخه رانمی توان برای همه پیچید. میزان دفعات اجابت مزاج در بیشتر افراد بزرگسال از چند بار در روز تا حتی یک بار در طول ۳ یا ۴ روز می تواند متفاوت باشد و یکی از دلایل مهم این تفاوت، مدت زمان انتقال غذا و هضم آن است. یعنی مدت زمانی که طول می کشد تا مواد غذایی غیر قابل هضم برای خارج شدن از بدن شما آماده شوند.

مشکل اینجاست که ما بزرگسال ها پس از پشت سر گذاشتن دوره خردسالی و با بالا رفتن سن یادمی گیریم میل به دفع رادر خود سرکوب کنیم و این معمولاً به این دلیل است که همیشه امکان به موقع اجابت مزاج برای همه وجود ندارد.

عادت به عقب انداختن زمان دفع، نشانه سلامتی است اما برخی از ما بیش از حد لزوم این کنترل را انجام می دهیم و فقط به این بهانه که در زمان مناسبی برای رفتن به دستشویی نیستیم، این ضرورت را نادیده می گیریم.

به همین سبب بسیاری افراد در نهایت دچار یبوست، درد شکم، عادات غیر قابل پیش بینی روده و نفخ و باد آن می شوند.

پزشکان تاکید دارند که بهترین پیشگیری و حتی درمان این است که به موقع دستشویی برویم و خود را نگه نداریم. این به ویژه برای کسانی می تواند خطرناک باشد که بدنشان گوارش آهسته ای دارد.

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

۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱

کیش نوش