



پای مخالف قرار دهند، در حالی که بازوهای خود را در کنار خود نگه داشته و نگاه خود را مستقیماً به جلو ثابت کرده بودند. آنها تا سه بار با هر دو پا تلاش کردند.

تقریباً هر پنج نفر یک نفر نمی توانست این کار را انجام دهد. احتمال شکست با افزایش سن بیشتر بود و تقریباً در فواصل پنج ساله از سن ۵۱ سالگی به بعد دو برابر می شد.

نویسنده گان خاطر نشان کردند احتمال شکست در مسن ترین افراد گروه ۱۱ برابر بیشتر از افرادی است که

بین بیماری، مرگ و معیارهای مختلف آمادگی جسمانی، ورزش و خطرات شایع بیماری قلبی آماده شده بود.

محققان داده هایی را از معاینات حدود ۱۷۰۰ بزرگسال تا ۵۱ تا ۷۵ ساله بین فوریه ۲۰۰۹ و دسامبر ۲۰۲۰ جمع آوری کردند. این معاینات شامل وزن، چندین معیار از ضخامت چربی های پوست، اندازه کمر و سابقه پزشکی بود.

از هر کدام خواسته شد که به مدت ۱۰ ثانیه بدون هیچ گونه حمایت اضافی روی یک پا بایستند. به آنها گفته شد که پای آزاد خود را روی پشت ساق

محققان می گویند:

تست حفظ تعادل میزان طول عمر را پیش بینی می کند

به نظر آسان می رسد، اما ایستادن روی یک پا به مدت ۱۰ ثانیه می تواند سخت تر از آن چیزی باشد که فکر می کنید.

محققان می گویند این آزمایش ۱۰ ثانیه ای باید بخشی از بررسی های معمول سلامت برای همه افراد میانسال و مسن باشد.

دکتر «کلاودیو آرتو جو» سرپرست تیم تحقیق از کلینیک ورزشی پزشکی در ریودو ژانیرو برزیل، خاطر نشان کرد: «حفظ تعادل، برخلاف تناسب اندام

هواری، قدرت عضلانی و انعطاف پذیری، تاده ششم زندگی فرد به طور معقولی حفظ می شود. سپس به سرعت از بین می رود.»

برای این مطالعه، محققان از داده های مطالعه ورزشی استفاده کردند که در سال ۱۹۹۴ برای ارزیابی ارتباط

فواید پوست لیمو برای پوست

گروه بهداشت و سلامت - فواید پوست لیمو برای پوست، مو و کاربرد آن در خانه داری را بشناسید.

با ارزش تر از لیمو است. آن ها سرشار از ویتامین C، پکتین، کلسیم، پتاسیم، فیبر و فلاونوئیدهایی مانند دی لیمون هستند. از فواید پوست لیمو می توان به کاهش وزن، تقویت سلامت استخوان، پوست، قلب، سلامت دهان و سیستم ایمنی بدن اشاره کرد.

دیگر که بر روی موش ها صورت گرفته نشان داده که پکتین تولید آنزیم ها و هورمون های گوارشی (GLP-1) را به حداکثر می رساند؛ که منجر به کاهش مصرف غذا، محتوای چربی و وزن بدن خواهد گردید. هر چند برای تأیید بیشتر این ادعاها به شواهد تجربی روی انسان ها نیاز است. پوست لیمو همچنین برای سلامت دهان و دندان با ارزش می باشد. کمبود ویتامین C با خونریزی لثه، اسکوربوت و التهاب لثه مرتبط است. چون پوست لیمو سرشار از ویتامین C گشته می شود؛ بنابراین مصرف آن به روش های مختلف، مانند آب پوست لیمو یا چای پوست لیمو می تواند با مشکلات دندانی مانند آبسه و جگرهای دندانی مقابله کند.

باعث کاهش وزن می شود پوست لیمو سرشار از آنتی اکسیدان ها، فلاونوئیدها و انواع ویتامین ها و مواد معدنی ضروری است. پکتین موجود در پوست لیمو به کاهش وزن و مبارزه با چاقی کمک می کند. در یک مطالعه با استفاده از شبیه ساز اکوسیستم میکروبی روده انسان، پکتین موجود در پوست لیمو به کاهش وزن و مبارزه با چاقی خاص مرتبط با مبارزه با چاقی از خود نشان داده است. صهاره پوست لیمو روی این باکتری های مفید - لاکتوباسیلوس و مگاموناس - تأثیر مثبت داشته است. مطالعه ای که در مرکز پزشکی دانشگاه کالیفرنیا جنوبی انجام شد نشان

دیگر که بر روی موش ها صورت گرفته نشان داده که پکتین تولید آنزیم ها و هورمون های گوارشی (GLP-1) را به حداکثر می رساند؛ که منجر به کاهش مصرف غذا، محتوای چربی و وزن بدن خواهد گردید. هر چند برای تأیید بیشتر این ادعاها به شواهد تجربی روی انسان ها نیاز است. پوست لیمو همچنین برای سلامت دهان و دندان با ارزش می باشد. کمبود ویتامین C با خونریزی لثه، اسکوربوت و التهاب لثه مرتبط است. چون پوست لیمو سرشار از ویتامین C گشته می شود؛ بنابراین مصرف آن به روش های مختلف، مانند آب پوست لیمو یا چای پوست لیمو می تواند با مشکلات دندانی مانند آبسه و جگرهای دندانی مقابله کند.

دهنده این بود که پکتین، یک فیبر محلول است. تخلیه معده را به حداقل رسانده و احساس سیری را در افراد چاق افزایش می دهد. این عوامل همچنین در حفظ وزن و کاهش چاقی نقش اساسی دارند. در واقع، در مطالعه ای

ساز اکوسیستم میکروبی روده انسان، پکتین موجود در پوست لیمو به کاهش وزن و مبارزه با چاقی خاص مرتبط با مبارزه با چاقی از خود نشان داده است. صهاره پوست لیمو روی این باکتری های مفید - لاکتوباسیلوس و مگاموناس - تأثیر مثبت داشته است. مطالعه ای که در مرکز پزشکی دانشگاه کالیفرنیا جنوبی انجام شد نشان



«حفظ تعادل، برخلاف تناسب اندام هواری، قدرت عضلانی و انعطاف پذیری، تاده ششم زندگی فرد به طور معقولی حفظ می شود. سپس به سرعت از بین می رود.»

یک مطالعه تجربی روی موش ها نشان داد که لیمون - که در پوست لیمو یافت می شود - فعالیت آنزیم ها و تولید مخاطر را تسریع می کند. همچنین استرس اکسیداتیو مرتبط با آسیب بافت را کاهش می دهد. در واقع، مطالعه ای که در مصر انجام شد نشان داد که فعالیت آنتی اکسیدانی پوست لیمو قوی تر از پوست گریپ فروت و نارنگی است. که آن را به انتخابی برتر برای سم زدایی بدن تبدیل می کند. بنابراین، ممکن است از آسیب سلولی جلوگیری کند و سیستم راز از مواد شیمیایی مضر سم زدایی کند. غلظت بالای فلاونوئیدها و ویتامین C در پوست لیمو می تواند ایمنی شما را تقویت کند. اجزای اصلی سیستم دفاعی بدن ما از گلوبول های سفید یا سلول های B و سلول های T تشکیل شده است. مطالعات آزمایشگاهی نشان داده اند که ویتامین C در رشد و تکثیر سلول های T یا لنفوسیت ها ضروری تلقی می گردد.

ویتامین C همچنین در نوروتروفیل ها (نوعی گلوبول سفید) وجود دارد که به فاگوسیتوز کمک می کند، فرآیندی که طی آن سلول های ایمنی بدن سلول های مضر با خارجی مانند سموم یا باکتری ها را می بلعد و آن ها را از بین می برد. ویتامین C همچنین برای کاهش آسیب بافت موثر است. از طرفی مصرف ویتامین C به کاهش علامت سرم ماکروژدی در بزرگسالان و کودکان خیلی تأثیر گذار است. تحقیقات تجربی بیشتر می تواند نتیجه قطعی در مورد این که چگونه ترکیبات موجود در پوست لیمو باعث افزایش ایمنی می شود، ارائه دهد.

سیاه دانه، کاهنده التهابات درونی بدن

گروه بهداشت و سلامت - کارشناس ارشد گیاه شناسی گفت: روغن سیاه دانه را به دلیل خواص آنتی اکسیدانی آن می شناسند که توانایی کاهش التهابات درون بدن و مشکلات پوستی را دارد.

رضا رحیمی اظهار کرد: روغن سیاه دانه را به دلیل خواص آنتی اکسیدانی آن می شناسند که توانایی کاهش التهابات درون بدن و مشکلات پوستی را دارد. وی با اشاره به این که خواص سیاه دانه هزاران سال است که برای پیشگیری و درمان بیماری های مختلف مورد توجه انسان ها قرار گرفته، عنوان کرد: باستان شناسان دانه های سیاه دانه را حتی در معبد توت عنخ آمون نیز پیدا کرده اند که اهمیت خواص درمانی این گیاه در طول تاریخ را تأیید می کند.

رحیمی با اشاره به این که فواید روغن سیاه دانه برای مو و پوست بسیار است، عنوان کرد: از این خواص برای مو، پوست صورت، لاغری و درمان بیماری های تنفسی مانند آسم و سینوزیت و ... استفاده می شود.

این کارشناس ارشد گیاه شناسی با اشاره به این که این روغن ثابت کرده که تأثیر خوبی در درمان برخی از مشکلات سلامتی از جمله فشار خون بالا و آسم دارد، عنوان کرد: این ماده همچنین تأثیر ضد قارچ و ضد باکتری قوی دارد. وی با اشاره به اینکه از جمله خواص روغن سیاه دانه می توان به کاهش فشار خون بالا اشاره کرد: افزود: مصرف آن برای دو ماه نتایج رضایت بخشی در کاهش فشار خون افرادی که دچار فشار خون بالا البته نه در سطح خیلی

حاد، نشان داده است.

رحیمی ادامه داد: روغن سیاه دانه نشان داده است که می تواند باعث کاهش کلسترول بد شود، میزان زیاد اسیدهای چرب مفید موجود در آن به حفظ کلسترول خوب در میان مناسب کمک می کند.

این کارشناس ارشد گیاه شناسی عنوان کرد: میزان روغن موجود در دانه ها تا حد زیادی بستگی به جایی که گیاه در آن رشد کرده است دارد، برخی از افراد حتی با مصرف دانه های کوبیده سیاه دانه هم از خواص روغن سیاه دانه بهره مند می شوند. رحیمی عنوان کرد: مصرف روغن سیاه دانه خوراکی می تواند به کاهش علامت التهابی آرتروز مفصل کمک کند. این کارشناس ارشد گیاه شناسی ادامه داد: خواص ضد التهابی روغن سیاه دانه ممکن است باعث بهبود علامت آسم شود، تأثیر آن در کاهش التهابات دستگاه تنفسی حسی می تواند در کاهش علامت برونشیت و درمان سینوزیت هم مؤثر باشد.



خوردن ویتامین ها و مکمل ها برای اکثر افراد بی فایده است

گروه بهداشت و سلامت - اینها نشانکات اصلی گزارش جدید کارگروه خدمات پیشگیرانه ایالات متحده است، هیئت مستقل از کارشناسان ملی که به طور منظم توصیه های مبتنی بر شواهد را در مورد مسائل بهداشتی پیشگیرانه ارائه می کنند.

دکتر «مایکل بری»، نایب رئیس کارگروه، هشدار داد: «این یک پیام منفی نیست، و نمی گوید که در مصرف ویتامین ها و مواد معدنی مزایای پیشگیری از سرطان یا بیماری قلبی وجود ندارد.

تحقیقات نشان داد در بین افرادی که مولتی ویتامین مصرف می کنند، در مقایسه با افرادی که از قرص های ساختگی یا دارونما استفاده می کنند، خطر ابتلا به سرطان ۷ درصد کاهش می یابد.

نکته مهم این است که توصیه های جدید برای افرادی که کمبودهای تغذیه ای یا نیازهای ویژه دارند، مانند زنان باردار که به اسید

بیشتر با پیگیری طولانی تر هستیم.»

این توصیه ها بر اساس بررسی ۸۴ مطالعه در مورد مولتی ویتامین ها، مکمل ها، و همچنین های قلبی عروقی و خطر سرطان در بزرگسالان سالم است که بین ژانویه ۲۰۱۳ و فوریه ۲۰۲۲ منتشر شده است.

بهترین وقت روز برای مدیتیشن



اما مجبور نیستید که حتماً زمانی که از خواب بیدار می شوید، این کار را انجام دهید. همه چیز بستگی به شما و برنامه روزانه تان دارد. درست است، بعد از اینکه از خواب بیدار می شوید، زمان خوبی برای مدیتیشن می باشد، زیرا ذهن و سیستم عصبی آماده هستند تا برای ادامه روز فعالیت کنند اما اگر احساس می کنید که هنگام صبح استرس دارید یا فکر تان درگیر است، می توانید آن را به زمان دیگری موکول کنید که خودتان احساس راحتی بیشتری داشته باشید.

چگونه تأثیر مدیتیشن را به حداکثر برسانیم؟

فرقی ندارد که چه زمانی از روز تمرین مدیتیشن را انجام می دهید، حتماً باید یک زمان مشخص داشته باشید و به آن پایبند بمانید.

گروه بهداشت و سلامت - مدیتیشن تأثیرات بسیار زیادی برای مدیریت استرس دارد و شما می توانید زمان خاصی از روز را به انجام آن اختصاص دهید. می توانید در زمان های مختلف این کار را به انجام

دکه مطبوعات

مناطق آزاد

در نشست عملی جلسه ویژه اقتصادی روسیه با معرقل سلطه آزاد ابراهیم نژاد

تشکیل شورای هماهنگی مناطق آزاد ایران و مناطق ویژه اقتصادی روسیه

اجرای ۸ هزار میلیارد پروژه زیرساختی در منطقه ویژه اقتصادی لاسرد

اقتصاد کیش

رژیم غذایی متعادل که سرشار از میوه ها و سبزیجات است، ورزش منظم و انجام تست های غربالگری توصیه شده است.

هر مرز گان باید به قطب فولاد کشور تبدیل شود

ایستگاه غیر مرز اجاره موتور شارژی در نوار ساحلی کیش جمع آوری می شوند

اعتنا

شمارش معکوس برای آغاز مذاکرات دوحه

حراج آثار تاریخی چرا؟

پیشنهادها برای حل بحران اقتصادی

مراجری ایر اندازی در خیابان رویگ

انتخاب صبح

زندگی زیر زمینی آیفون های دست دوم

سیاحت دنیای سربازان دری

تاریخ پانزدهم اردیبهشت

جام جم

روایت سرداری یک سرباز

فرز زنگنه از استیضاح کارزن نبود!

سخت دلگامی ها از دیپلمات ها

هلمشهری

عملیات نجات بازار بزرگ تهران

جهان در تنگنای تورم

تعمیرات برج های بلندگویی تهران

کیش نوش

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

۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱