۲ دقیقه پیاده روی بعد از غذا ریسک دیابت را کاهش می دهد

گروه بهداشت و سلامت – محققان می گویند حتی یک پیاده روی کوتاه پس از صرف غذا می تواند به هضم غذا و کاهش قند خون کمک کند.

محققان می گویند یک پیاده روی ۲ دقیقه‌ای بعد از غذا خوردن می تواند به کاهش قند خون کمک کرده و خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد.

این نتایج متاآنالیز جدید از هفت مطالعه توسط محققان دانشگاه لیمریک در ایرلند است.

نتایج بررسی نشان می دهد که بهترین زمان برای پیاده روی در مدت ۶۰ تا ۹۰ دقیقه پس از صرف غذا است. در این زمان، قند خون به طور معمول به اوج خود می رسد.

شرکت کنندگان در مطالعه به گروه‌های ایستاده و پیاده روی تقسیم شدند. قرار شد هر دو گروه طی یک روز ۲ تا ۵ دقیقه در هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در فعالیت شرکت کنند.

محققان گفتند حتی فقط چند دقیقه پیاده روی آهسته با شدت زیاد برای ایجاد افت قابل توجه در قند خون برای شرکت کنندگان در مطالعه کافی بود.

نکته قابل توجه، پیاده روی پس از غذا با افزایش تدریجی تر و اُفت قند خون نسبت به نشستن یا حتی ایستادن همراه بود.

افراد مبتلا به چاقی در این مطالعه نتایج قابل توجهی در کاهش قند خون در حالت ایستاده بعد از غذا در مقایسه با نشستن تجربه کردند.

محققان همچنین اظهار داشتند که پیاده روی برای مدت زمان طولانی تر پس از غذا می تواند فواید دیگری هم داشته باشد.

یک پیاده روی کوتاه و پرسرعت پس از غذا برای افرادی که دارای فشار خون بالا یا دیابت هستند مفید است.

به گفته «هیلی پرلوس»، متخصص تناسب اندام و متخصص روانشناسی ورزشی، «پیاده روی و ایستادن می تواند بر متابولیسم گلوکز تأثیر بگذارد. گلوکز پس از وعده‌های غذایی در جریان خون آزاد می شود و منجر به افزایش قند خون می شود. در حالی که افزایش جزئی قند غیر طبیعی نیست، اما حفظ سطح قند در مدیریت دیابت بسیار مهم است.»

وی توضیح داد: «با درگیری فعال عضلات در پیاده روی، عضلات شما گلوکز اضافی موجود در جریان خون را مصرف می کند. جریان بهتر خون برای عضلات و اندام‌ها شما حیاتی است و در نتیجه یک سیستم عروقی سالم تر ایجاد می شود.»

پیاده روی بعد از شام همچنین سروتونین را آزاد می کند که به خواب بهتر کمک می کند، یک ذهنیت مثبت را تقویت می کند و حافظه را افزایش می دهد.

به گفته محققان، سایر فواید پیاده روی بعد از صرف غذا شامل موارد زیر است:

- تنظیم حرکت روده
- بهینه سازی سیستم لنفاوی برای از بین بردن ضایعات لنفاوی
- افزایش جریان خون تازه به همه اندام‌ها
- انتشار "هورمون‌های شادکننده"، از جمله دوپامین، اکسی توسین، سروتونین و اندورفین های طبیعی /قاتلان درد که باعث کاهش هورمون‌های استرس در بدن می شود
- افزایش متابولیسم چربی با حفظ ضربان قلب با شدت کمتر، ضمن به حداقل رساندن تحریک کورتیزول
- با کاهش هورمون‌های استرس، شروع التهاب را کاهش می دهد.

علت درد شدید و ناگهانی سمت راست سر

گروه بهداشت و سلامت –سردرد انواع گوناگونی دارد و هرکدام به یک قسمت از سر مربوط هستند، هر قسمتی از مغز شما که دچار درد شود علائم و دلایل خاص خودش را دارد.

سردرد انواع گوناگونی دارد و هرکدام به یک قسمت از سر مربوط هستند، هر قسمتی از مغز شما که دچار درد شود علائم و دلایل خاص خودش را دارد.

سردردها انواع مختلفی دارند که به دلایل متعددی ایجاد می شوند که از انواع آن ها می توان به میگرن، سردرد تنشی، سر درد خوشه ای، سردرد سینوسی، سردرد پشت گوش، سر درد یک طرفه مانند سردرد سمت چپ سر و سردرد سمت راست سر اشاره کرد.

بسیاری از افراد سر درد در قسمت راست سر را تجربه می کنند که ممکن است همراه با علائمی مثل خستگی، حالت تهوع و یا مشکلات بینایی همراه باشد. تقریبا ۵۰ درصد شکایت بیماران از مشکلات مختلف، سر درد ها را شامل می شود. سردرد در قسمت راست سر ممکن است به دلایل زیر اتفاق بیفتد:

مشکلات نورولوژیکی

مشکلات مختلف در مغز که باعث می شود یک طرف سر درد بگیرد. وضعیت های نورولوژیکی که مسئول ایجاد سر درد در یک طرف سر هستند شامل موارد زیر است:

نورالژی اکسیپیتال (Occipital neuralgia)

این وضعیت زمانی اتفاق می افتد که عصب ها از قسمت بالای نخاع تا پوست سر آسیب دیده اند یا ملتهب می شوند. علائم آن درد شدید در قسمت پشت سر، گردن درد، درد پشت چشم و حساسیت به نور است.

آرتریت گیجگاهی (Temporal arteritis)

این سر درد زمانی اتفاق می افتد که رگ های سر و گردن ملتهب می شوند و درد عضلانی اتفاق می افتد و سر درد شدید را در یک طرف سر ایجاد می کند. علائم دیگر آن شامل خستگی، درد در ناحیه فک و سوزش شقیقه است.

نورالژی عصب سه قلو (Trigeminal neuralgia)

این نوع سر درد باعث ایجاد درد شدید در صورت و سر می شود که معمولاً فقط یک طرف را درگیر می کند و به دلیل مشکلات عصبی در پایه مغز اتفاق می افتد.

استفاده از دارویی خاص

سردرد ممکن است به دلیل عوارض جانبی یک داروی بدون نسخه یا داروی تجویزی پزشک باشد. استفاده بیش از حد از یک دارو حتی مسکن هم می تواند این سر درد ها را ایجاد کند، مثل استامینوفن، آسپرین یا ایبوپروفن.

این نوع سر درد را سر درد rebound می گویند که رایج ترین نوع اختلال سر درد ثانویه است. سر درد ثانویه به سر دردی گفته می شود که به خاطر یک وضعیت دیگر ایجاد شده است که در اینجا هم استفاده بیش از حد از دارو حالت بدی را ایجاد می کند.

چه نوع سر دردی باعث سر درد سمت راست می شود؟

بیش از ۳۰۰ نوع سر درد وجود دارد که تقریباً ۹۰ درصد آن هیچ علت مشخصی ندارد. اگر چه میگرن یا سر درد کلاستر معمولا بیشترین علت سر درد در قسمت راست سر است اما سر دردهای تنشی هم ممکن است باعث ایجاد سر درد در یک قسمت سر شود.

میگرن

میگرن معمولاً به خاطر حساسیت به نور و صدا اتفاق می افتد. ژنتیک نقش مهمی در سر دردهای میگرنی دارد که یک احساس درد شدید را در سر به وجود می آورد و معمولاً با علائم زیر همراه است:

تاری دید
حالت تهوع
حساسیت به نور
حساسیت به صدا
استفراغ

بیش از یک سوم افرادی که به میگرن مبتلا می شوند، با مشکلات بینایی قبل از شروع درد هم مواجه هستند. این علائم ممکن است در صورت درمان نشدن، بیش از ۷۲ ساعت طول بکشد و فقط یک طرف سر را درگیر کند. عوامل زیر معمولاً میگرن را تحریک می کند:

لامپ روشن
تغییرات آب و هوایی مثل رطوبت، گرما یا فشار ناگهانی
استرس یا اضطراب عاطفی
غذا و نوشیدنی مانند الکل، شکلات و پنیر
تغییرات هورمونی در خانم ها
صدای بلند
نخوردن یک وعده غذایی
بوی خیلی تند
خستگی
خواب خیلی کم و خواب خیلی زیاد
سردرد
درمان زود هنگام

راه حل کلیدی، کاهش مدت زمان و شدت علائم است و درمانش می تواند شامل داروی بدون نسخه یا داروهای تجویزی پزشک باشد. برای جلوگیری هم باید از محرک ها و دارو های تحریک کننده دوری کنید.

سر درد های کلاستر

سر دردهای کلاستر نادر هستند و سر دردهای شدیدی بوده که با الگوی خاصی اتفاق می افتد. معمولا اطراف یکی از چشم ها را درگیر می کند و به قسمت دیگر سر و صورت می رود و شاید به گردن و شانه هم برسد. این افراد معمولا به طور مکرر حمله های سر درد را به مدت چند سال و چند ماه تجربه می کنند. علائم دیگر این سر دردها شامل موارد زیر است:

عرق صورت
گلگون شدن پوست اطراف
رنگ پریدگی
آبریزش چشم
قرمز شدن چشم
بی قراری
گرفتگی بینی یا آبریزش بینی
ورم اطراف یکی از چشم ها

مردان معمولاً بیش از خانم ها به سر درد کلاستر مبتلا می شوند که علت دقیق آن ناشناخته است اما سیگار، الکل و سابقه خانوادگی خطر ابتلا به سر درد ها را افزایش می دهد. هیچ درمانی برای این وضعیت وجود ندارد؛ فقط می توان تعداد دفعات و شدت این سر درد ها را با پیشگیری کم کرد.

سر درد های تنشی در دو قسمت چپ و راست سر

این سر درد ها رایج ترین نوع سر درد هستند و در ۷۵ درصد افراد اتفاق می افتد و معمولا دو طرف سر را درگیر می کنند اما گاهی اوقات علایم فقط در یک طرف سر ظاهر می شود که شامل موارد زیر است:

درد شدید
سوزش پوست سر
سوزش یا سفت شدن عضلات شانه و گردن
فشار به پیشانی و دو طرف سر یا پشت سر

این علائم ممکن است چند دقیقه یا چند ساعت طول بکشد و معمولا شدتش خفیف و معمولی است. این سر دردهای تنشی موقعیتی را می توان با داروی مسکن یا راهکار های خانگی بهبود بخشید و افرادی که این سر دردها را به طور مکرر احساس می کنند، باید سبک زندگی خود را تغییر دهند و از محرک ها دوری کنند یا دارو های تجویزی پزشک را به طور منظم مصرف کنند.

علل دیگر سر دردهای رایج

علت های دیگر سر درد که باعث درد در کل سر و یا یک طرف آن می شود، شامل موارد زیر است:

آلرژی
ضعیف بودن دیواره رگ
خستگی
آسیب به سر
عفونت مثل عفونت های سینوسی
نوسانات قند خون به خاطر نخوردن یک وعده غذا
تومور
مشکلات ماهیچه یا مشکلات موجود در گردن
شاغل

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

موارد مختلف سر درد ممکن است خود به خود بدون هیچ کار خاصی خوب شود. افرادی که سر درد را به طور منظم تجربه می کنند، حتماً باید به پزشک مراجعه کنند تا علت بیماری زمینه‌ای تشخیص داده شود.

اگر همراه با سر درد مشکلات زیر را هم تجربه کردید، حتما به پزشک مراجعه کنید:

تغییرات در بینایی
گیجی و سردرگمی
تب
آسیب به سر
افزایش درد هنگام حرکت
سفت شدن گردن
بی حسی
تغییرات ذهنی یا شخصیتی
حسلمیت
مشکلات خواب
ضعف
مشکل تکلم

افرادی که سر دردهای خیلی شدید یا مداوم دارند هم حتماً باید به پزشک مراجعه کنند.

راهکارهایی برای بهبود سریع تر

بسیاری از سر درد ها را می توانید سریعا با در پیش گرفتن راهکارهای زیر درمان کنید:

کمپرس سرد یا گرم روی پشت گردن قرار دهید.
از خوراکی هایی که سر درد را تحریک می کنند از جمله الکل، و کافئین خودداری کنید.
آب بنوشید تا کم آبی بدن جبران شود.
چرت بزنید.
موهای خود را سفت نبندید و از دم اسبی خودداری کنید.
ماهیچه های سفت شده را در قسمت گردن و شانه به آرامی ماساژ دهید.
از نور مصنوعی، صدای بلند و یا بوی تند دوری کنید.
دوش آب گرم بگیرید.
حین استفاده از صفحات الکترونیکی مانند موبایل تلویزیون و کامپیوتر، به خودتان استراحت دهید.
از دارو های بدون نسخه استفاده کنید اما مراقب باشید که مصرف بیش از حد آن ها سر درد را بدتر می کند، پس زیاده روی نکنید.
تمرین های تنفسی برای تسکین استرس، اضطراب و کاهش درد انجام بدهید
رایحه درمانی را انجام دهید و از بو کشیدن اکالیپتوس، لاوندر، و نعنا برای از بین بردن درد استفاده کنید.

رژیم غذایی که رمز تأثیرش در کنار خانواده بودن است

گروه بهداشت و سلامت – از جدیدترین رژیم‌های غذایی نوردیک است ، برخی ادعا می کنند می تواند برای سلامتی بهتر از رژیم مدیترانه‌ای باشد. رژیم غذایی نوردیک بر اساس غذاهای سنتی موجود در کشورهای شمال اروپا است. غذاهای اصلی شامل غلات کامل (به ویژه چاودار، جو و جو)، میوه‌ها (به ویژه انواع توت ها)، سبزیجات ریشه دار (مانند چغندر، هویج و شلغم)، ماهی‌های چرب (از جمله سالمون، تن و ماهی خال مخالی)، حبوبات و لبنیات کم چرب می باشد.

اما بر خلاف رژیم غذایی مدیترانه‌ای که دارای میراث طولانی است و مزایای سلامتی آن به طور مداوم در مطالعات و تحقیقات جمعیت مشاهده شده است، رژیم نوردیک در واقع توسط جمعی از متخصصان تغذیه و مواد غذایی، در کنار سرآشپزها، مورخان غذا و متخصصان محیط زیست ایجاد شده است.

انگیزه ایجاد آن بهبود دستورالعمل های غذایی در کشورهای شمال اروپا به روشی پایدار بود، در حالی که به دنبال ایجاد هویت محلی مرتبط با غذا و فرهنگ بود.

با این حال، رژیم نوردیک شباهت‌های زیادی با رژیم مدیترانه‌ای دارد، زیرا شامل بیشتر غذاهای کامل و بدون غذاهای فرآوری شده است.

همچنین مصرف بیشتر غذاهای گیاهی و گوشت کمتر را تشویق می کند.

شاید ویژگی کلیدی رژیم نوردیک این باشد که مردم را تشویق می کند تا طیف متنوعی از غذاهای محلی موجود مانند خزه‌ها، دانه‌ها، سبزیجات و گیاهان (از جمله غذاهایی را که به‌طور وحشی رشد می کنند) بگنجانند.

به همین دلیل است که انواع توت‌ها مانند لینگون بری عنصر اصلی رژیم غذایی نوردیک هستند، در حالی که مرکبات و میوه‌های استوایی اینگونه نیستند.

اگرچه بخش عمده رژیم غذایی شمال اروپا و رژیم مدیترانه‌ای از گیاهان تشکیل شده است، اما نوع گیاهان بسیار متفاوت است.

به عنوان مثال، افرادی که از رژیم نوردیک پیروی می کنند تشویق می شوند از غذاهایی مانند جلبک دریایی و همچنین سایر سبزیجات و میوه‌های موجود محلی استفاده کنند.

برای رژیم مدیترانه ای، مردم از سبزیجات برگدار مانند اسفناج و همچنین پیاز، کدو سبز، گوجه فرنگی و فلفل استفاده می کنند که همگی از سبزیجات محلی در منطقه هستند.

در حقیقت رژیم غذایی نوردیک یک سبک زندگی است که یکی از اصول آن غذا خوردن در آرامش و در کنار دوستان و خانواده به سبک گذشته است و تنوع غذایی آن بر اساس مواد غذایی فصلی و همچنین غذاهای محلی تعیین می شود. رژیم نوردیک هنوز نسبتاً جدید است و برای اولین بار در سال ۲۰۱۰ منتشر شد.

این بدان معنی است که احتمالاً خیلی زود است که بگوییم آیا این رژیم خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش می دهد یا خیر. از سوی دیگر، رژیم غذایی مدیترانه‌ای از دهه ۱۹۵۰ و ۶۰ توسط محققان مورد مطالعه قرار گرفته است. به این معنی که ما درک بهتری از ارتباط آن با کاهش خطر بیماری قلبی، دیابت نوع ۲ و برخی سرطان‌ها داریم.

اما برخی از مطالعاتی که به صورت گذشته نگر به عادات غذایی مردم نگاه کرده اند، نشان داده اند افرادی که رژیم‌های غذایی مشابه آنچه امروزه به عنوان رژیم نوردیک شناخته می شود مصرف می کنند، سالم تر هستند

این مطالعات نشان داد که الگوهای غذایی نوردیک با خطر کمتر بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ در افراد اهل کشورهای شمال اروپا مرتبط است. با این حال، رابطه بین خطر کمتر بیماری و رژیم‌های نوردیک در افراد سایر کشورها کمتر است. دلیل این امر در حال حاضر نامشخص است.

یک مطالعه جدید نشان می دهد که ایجاد برخی تغییرات در رژیم غذایی می تواند تا ۱۰ سال به عمر شما اضافه کند مشکل این مطالعات جمعیتی این است که آن‌ها به یک الگوی غذایی نگاه کردند که از نظر فنی وجود نداشت، همانطور که تا پس از شرکت در این مطالعات تعریف نشده بود.

یک بررسی اخیر که به مطالعات روی رژیم نوردیک پرداخته بود، نشان داد که این رژیم می تواند برخی از عوامل خطر بیماری را کاهش دهد – از جمله وزن بدن و کلسترول LDL (که اغلب به آن کلسترول «بد» می گویند.)، اما هیچ بهبود قابل توجهی در فشار خون یا کلسترول تام مشاهده نشد.

بر اساس تحقیقات انجام شده، به نظر می رسد که رژیم نوردیک برای سلامتی امیدوار کننده است. تحقیقات همچنین نشان می دهد که برخی از مواد اصلی رژیم نوردیک (از جمله غلات سبوس دار و ماهی‌های چرب) به تنهایی با سلامتی بهتر، از جمله کاهش خطر بیماری قلبی مرتبط هستند.

این مطلب نشان می دهد ترکیب این غذاها با هم هنگام پیروی از رژیم نوردیک می تواند به مزایای سلامتی مشابهی منجر شود. محلی بخورید رژیم نوردیک فقط به سلامتی مربوط نمی شود. همچنین برای کمک به سیاره زمین با استفاده از غذاهای محلی و پایدار برای ایجاد یک رژیم غذایی سالم ساخته شده است.

در حال حاضر، برخی از اصلی ترین موانعی که افراد را از اتخاذ رژیم نوردیک باز می دارد، ترجیحات سلیقه و هزینه است. اما اگر این موانع برطرف شوند، رژیم نوردیک به خوبی می تواند روشی پایدارتر برای غذا خوردن برای افراد ساکن در کشورهای شمال اروپا باشد، خوردن بیشتر غذاهای رایج در هر دو رژیم غذایی مدیترانه‌ای و نوردیک – مانند سبزیجات، دانه‌ها، حبوبات، غلات کامل و ماهی – در کنار مصرف کمتر گوشت قرمز و فرآوری شده، احتمالاً اساس یک رژیم غذایی سالم است.

... دگه مطبوعات ...

صنایع چوب حلاج کیش
کلیه سفارشات MDF، چوبی دکوراسیون غرفه و منزل
تلفن: ۷۶۹۸۲۵۲۰