

گروه بهداشت و سلامت- بعد از ۴۰ سالگی بهتر است افراد بسیاری از عادت‌های ناسالم خود را که در گذشته داشتند کنار بگذارند. ترک این عادت‌ها به ما کمک می‌کند تا از نظر جسمی و روحی احساس سلامتی کنیم. در این مطلب برخی از این عادت‌های ناپسند که ترک آن‌ها باعث بهبود زندگی فرد بعد از ۴۰ سالگی می‌شود خواهیم پرداخت.

۱. اتاق خواب نامنظم و به هم ریخته
بهم ریختگی اتاق خواب با لباس‌های روهم تلمبار شده و وسیله‌های مختلف سبب آشفتگی ذهنی و به هم ریختن چرخه خواب می‌شود؛ پس بهتر است برای داشتن ذهنی آرام و خوابی راحت اتاق خواب خود را تمیز و مرتب نگهداریم.

۲. نگاه کردن به صفحه گوشی قبل از خواب
نگاه کردن به صفحه نمایش گوشی و لپ تاپ قبل از خواب به دلیل نور ناشی از صفحه نمایش باعث تولید ملاتونین در بدن می‌شود و برای بد خوابی فرد بسیار مضر است.

۳. خواب کم‌تر از عادت‌های بعد از ۴۰ سالگی
در طول خواب مغز شما سیگنالی را به بدن می‌فرستد و باعث کاهش تولید بعضی هورمون‌ها و ترکیبات مهم در بدن می‌شود که خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف را کاهش می‌دهد. به حفظ سلامتی، حافظه، مدیریت گرسنگی و حفظ سیستم ایمنی بدن کمک خواهد کرد و خواب همچنین به قوی شدن عضلات و ترمیم آن‌ها نیز کمک می‌کند.

۴. الگوی خواب نامنظم
طبق تحقیقات صورت گرفته، افرادی که الگوی خواب نامنظمی دارند و هر شب در ساعات متفاوتی می‌خوابند و روزن بیشتر و فشار خون بالاتر می‌زنند و ضربان قلب بالاتری نسبت به افراد دارای الگوی خواب منظم دارند.

۵. اعتیاد به قرص‌های خواب آور
طبق مطالعات صورت گرفته افرادی که به خوردن قرص‌های خواب آور اعتیاد دارند ۴۳ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به زوال عقل در طی یک دوره ۱۰ ساله بودند.

۶. صرف نظر کردن از یادگیری چیزهای جدید

نبایدهایی که بعد از ۴۰ سالگی باید رعایت کنید

■ پس از ۴۰ سالگی ممکن است برخی عادت‌های بد و ناپسند در افراد به وجود بیاید، بنابراین بهتر است عادات ناسالم و ناپسند بعد از ۴۰ سالگی را کنار بگذارید.



سبک باشد تا هضم راحت‌تر انجام شود و سلامتی فرد به خطر نیفتد.

۱۴. خوردن میان وعده‌های مختلف در نیمه شب‌ها
وقتی دیر وقت غذا می‌خورید، بدن شما وقت لازم برای سوخت و ساز شدن را ندارد و تولید آنزیم‌های مهمی که نقش اساسی در ترمیم پوست شما می‌شوند، مختل می‌گردد. برای داشتن پوستی صاف و بدون چین و چروک از ۳-۴ ساعت قبل از خواب نباید چیزی خورد. خودره شود.

۱۵. رژیم‌های لاغری سخت
رژیم‌های غذایی سخت نه تنها به متابولیسم بدن شما آسیب می‌زند، بلکه می‌تواند منجر به کمبودهای تغذیه‌ای، ورزش مو، مشکلات گوارشی، خستگی و کاهش حافظه شود. برای کاهش وزن باید از رژیم‌های غذایی متعادل پیروی کنید که برای شما مفیدند و سلامتی شما را بهبود می‌بخشد.

۱۶. مصرف قند و کربوهیدرات‌های فراوان
خوردن قند و کربوهیدرات‌های فراوان علاوه بر ایجاد افزایش وزن، احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد و همچنین منجر به ابتلا به آلزایمر نیز می‌شود.

۲۰. خوردن تنقلات مخصوص کودکان از عادت‌ها بعد از ۴۰ سالگی
خوردن این تنوع تغذیه‌ها مانند پاستیل باعث نوسانات قند خون و چاقی می‌شود و برای سلامتی افراد بالای ۴۰ سال مضر است.

۲۱. استفاده از صابون بعد از ۴۰ سالگی
مغز باکتری‌های پوست می‌شود، تعادل بی‌اج پوست را به هم می‌زند و باعث خشکی پوست می‌شود و برای سلامت پوست بسیار مضر است.

۲۲. محافظت نکردن از پرده گوش پس از ۴۰ سالگی
بنا به گفته متخصصان بعد از ۴۰ سالگی بسیار مهم است و باعث تقویت استخوان‌ها، سطح هورمون‌ها، متابولیسم و سایر فعالیت‌های بدن می‌شود.

۲۷. سیگار کشیدن
بر طبق تحقیقات صورت گرفته، مصرف سیگار باعث افزایش ۵۶ درصد سکنه قلبی و افزایش ۳۰ درصد سکنه مغزی در افراد می‌شود. پس بهتر است که این عادت ناپسند کنار گذاشته شود.

۲۸. نشستن زیاد از عادت‌ها بعد از ۴۰ سالگی
نشستن زیاد می‌تواند خطر ابتلا به چاقی، دیابت نوع ۲ و حتی بیماری‌های قلبی را افزایش دهد. با ایجاد یک عادت سلامتی مانند پیاده‌روی این عادت ناپسند را کنار بگذارید.

۲۹. تماشای بیش از حد تلویزیون
بر اساس تحقیقات صورت گرفته، تماشا بیش از حد تلویزیون خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. جدا از مضر بودن آن برای سلامت، ششوی، مراجعه به متخصص ضروری است.

۲۳. تمیز کردن کانال‌های گوش به وسیله پنبه
تمیز کردن بیشتر از حد کانال‌های گوش باعث آسیب رسیدن به پرده گوش می‌شود و حتی ممکن است منجر به مشکلات شنوایی نیز بشود اما این به آن معنا نیست که از تمیز کردن گوش خود خودداری کنید. گوش باید به دقت و به آرامی تمیز شود.

۲۴. نادیده گرفتن بهداشت دهان بعد از ۴۰ سالگی
رعایت بهداشت دهان تنها منحصر به مسواک زدن و استفاده از مسواک نیست و باید از بهداشت دهان نیز

توجه نکردن به سلامتی برای حفظ سلامتی خود و برای کاهش وزن در افراد مبتلا به اضافه وزن و افرادی که اضافه وزن دارند. همچنین رعایت بهداشت دهان و دندان برای جلوگیری از بیماری‌های دهان و دندان و جلوگیری از عفونت‌های دهان و دندان.

بسیار مهم است و باعث تقویت استخوان‌ها، سطح هورمون‌ها، متابولیسم و سایر فعالیت‌های بدن می‌شود.

۲۷. سیگار کشیدن
بر طبق تحقیقات صورت گرفته، مصرف سیگار باعث افزایش ۵۶ درصد سکنه قلبی و افزایش ۳۰ درصد سکنه مغزی در افراد می‌شود. پس بهتر است که این عادت ناپسند کنار گذاشته شود.

۲۸. نشستن زیاد از عادت‌ها بعد از ۴۰ سالگی
نشستن زیاد می‌تواند خطر ابتلا به چاقی، دیابت نوع ۲ و حتی بیماری‌های قلبی را افزایش دهد. با ایجاد یک عادت سلامتی مانند پیاده‌روی این عادت ناپسند را کنار بگذارید.

۲۹. تماشای بیش از حد تلویزیون
بر اساس تحقیقات صورت گرفته، تماشا بیش از حد تلویزیون خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. جدا از مضر بودن آن برای سلامت، ششوی، مراجعه به متخصص ضروری است.

دوشنبه ۲۷ شهریور ۱۴۰۲، ۲ ربیع الاول ۱۴۴۵، سپتامبر ۲۰۲۳، شماره ۴۲۹۷، صفحه ۹

تماشای بیش از حد تلویزیون باعث اتلاف وقت و عقب ماندن از انجام وظایف می‌شود.

۳۰. پوشیدن شلوارهای بسیار تنگ
بنا به گفته متخصصان پوشیدن شلوارهای تنگ ممکن است منجر به ایجاد درد در ناحیه شکم، نفخ و حتی تش قلب شود. این یک پدیده شایع است که حتی یک اسم دارد: سندروم شلوار تنگ.

۳۱. قدردان نبودن
قدردانی نکردن علاوه بر اینکه یک رفتار ناشایست به حساب می‌آید و برای سلامتی نیز مضر است. قدردانی کلایمی، تأثیر عمده‌ای بر سلامت روح و روان فرد دارد.

۳۲. تفکرات منفی و عصبانیت
بسر طبق تحقیقات انجام شده، تفکرات منفی و عصبانیت مستمر می‌تواند منجر به پیشرفت بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی عروقی شود.

۳۳. دانشستن شغل نامناسب بعد از ۴۰ سالگی در زندگی
نیاز به شغل دلیل مناسب برای ماندن در شغلی که به آن علاقه ندارید نیست. ترک شغلی که باعث نارضایتی شما می‌شود نه تنها باعث تقویت سلامت روان شما می‌شود، بلکه سلامت جسمی شما را نیز تقویت می‌کند و طبق مطالعات انجام شده، افراد دارای فشار شغلی، در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ می‌باشند.

۳۴. کار کردن بیش از حد از نباید‌های مهم بعد از ۴۰ سالگی
کار کردن بیش از حد بعد از سن ۴۰ سالگی تأثیرات منفی زیادی بر سلامتی جسمی و روحی شما دارد.

۳۵. مصرف زیاد نمک از عادت‌ها بعد از ۴۰ سالگی
بیشتر نمک‌های مصرفی افراد ناشی از خوردن غذاهای بسته بندی شده و فرآوری شده است. مصرف زیاد نمک باعث نوسانات فشار خون و افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود.

۳۸. بودن با افراد ناسالم
سبب سبزی کردن روز خود با افرادی که برایتان مضرند باعث آسیب‌های جسمی، روحی و روانی شما شده و برای سلامتی مضر است.

۳۶. کمبود آب بدن
طبق مطالعات انجام شده، تقریباً ۷۵ درصد از بزرگسالان، از کمبود آب بدن رنج می‌برند. کمبود آب بدن می‌تواند منجر به خستگی، تحریک پذیری، عدم بهسرووری، تشنگی، تب، آسب عضلات و ... می‌شود. بهتر است که افراد مصرف آب خود را افزایش دهند و تا جای ممکن از نوشیدن نوشیدنی‌هایی مثل چای و قهوه خودداری کنند.

۳۷. مصرف زیاد نمک از عادت‌ها بعد از ۴۰ سالگی
بیشتر نمک‌های مصرفی افراد ناشی از خوردن غذاهای بسته بندی شده و فرآوری شده است. مصرف زیاد نمک باعث نوسانات فشار خون و افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود.

۳۸. بودن با افراد ناسالم
سبب سبزی کردن روز خود با افرادی که برایتان مضرند باعث آسیب‌های جسمی، روحی و روانی شما شده و برای سلامتی مضر است.

توصیه‌های تغذیه‌ای؛ کلم بروکلی

گروه بهداشت و سلامت- کلم بروکلی از سبزیجاتی است که اگرچه کمی دیر اما بالاخره جایگاه خود را بین عموم مردم به دست آورده است. بسیاری از افراد کلم بروکلی را به خاطر خواص متعدد آن می‌شناسند اما شاید ندانند کلم بروکلی قاتل سرطان است.

کلم بروکلی به دلیل ترکیبات خاص خود، یکی از سبزی‌های ضد سرطان معرفی شده است. به دلیل وجود فلاونوئیدها به ویژه سوفلورافن، بروکلی را به عنوان سبزی ضد سرطان می‌شناسند.

مصرف کلم بروکلی مانع از گسترش سلول‌های سرطانی به ویژه در قفسه سینه می‌شود. کلم بروکلی حاوی ترکیباتی است که اعصاب را تقویت کرده، دید چشم را بهبود می‌بخشد و پوست را از آفتاب بیشتر شناسایی می‌کند. پس بروکلی را بیشتر شناسایی کنید و آن را در رژیم غذایی‌تان بگنجانید. کلم بروکلی سرشار از خواص سم زدایی، خواص ضد سرطانی؛ خواص ضد التهابی، خواص مبارزه با سرطان و البته مبارزه با بیماری‌های پوست و درمان چاقی است. البته افرادی که تیر و یبوس کم کار دارند باید در مصرف این سبزی احتیاط کنند اما به طور کلی کلم بروکلی سرشار از خواصی است که می‌تواند از معده و روده التهابی و ریه را تحت تأثیر قرار دهد. اغلب افرادی که در رژیم غذایی روزانه خود از کلم بروکلی استفاده می‌کنند، بدنی سالم‌تر، پوستی شاداب‌تر و تناسب اندامی بهتر دارند.



خوراکی‌هایی که سلامت را در پاییز به ارمغان می‌آورد

گروه بهداشت و سلامت- میوه‌ها و سبزیجات مخصوص فصل پاییز، نسبت به ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها مقاومت ایجاد خواهد کرد. فواید مصرف برخی از بهترین میوه‌ها و سبزیجات پاییزی معرفی شده است که در ادامه به آن‌ها می‌پردازیم.

زغال‌اخته: زغال‌اخته به دلیل داشتن رنگدانه‌های آنتوسیانین، به عنوان یک خورندنی سالم شناخته می‌شود. آنتوسیانین‌ها که فیتوشیمیایی هستند و رنگ آبی توت‌ها را موجب می‌شوند، خطر ابتلا به بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهند.

سیب: ممکن است هیچ میوه‌ای در فصل پاییز بیشتر از سیب محبوب نباشد. سیب را با پوست بخورید، زیرا حاوی مقدار زیادی فیبر و همچنین پلی فنول است. پوست سیب ویتامین C دریافتی را افزایش می‌دهد. علاوه بر این، پلی فنول‌هایی به نام فلاونوئیدها که در سیب و توت‌ها و جای سبز یافت می‌شوند، احتمال ابتلا به بیماری آلزایمر را کاهش می‌دهند.

آشنایی با عوارض کمبود ویتامین B ۱

کمبود ویتامین B ۱ (تیامین) می‌تواند یکی از نشانه‌های کمبود ویتامین باشد.

ضعف ماهیچه‌ها و کمبود وزن: هنگامی که به اندازه کافی ویتامین دریافت نمی‌کنیم، متابولیسم گلوکز تحت تأثیر قرار می‌گیرد و ممکن است در نتیجه آن ضعف عضلانی، خستگی، کاهش حافظه، کاهش وزن و کاهش اشتها را تجربه کنید. بری‌بری، یکی از علل کمبود ویتامین است و اگر تشدید شود می‌تواند باعث نارسایی احتقانی قلب شود.

از دست دادن اشتها: ویتامین B ۱ در متابولیسم غذا، همپاتالوس مغز، غذای که مسئول اشتها و گرسنگی است، تأثیر دارد. با کمبود ویتامین، شما دچار کمبود اشتها و احساس سیری می‌شوید.

ابتلا به دیابت: افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ و نوع ۲ احتمالاً دچار تغییر در ترشح انسولین هستند. این امکان وجود دارد که کلیه مبتلایان به این بیماری، ویتامین بیشتری دفع کنند.

مختل شدن رفلکس‌های بدن: از دیگر علائم و نشانه‌های کمبود ویتامین می‌توان به تحس تأثیر قرار گرفتن عصب‌های حرکتی اشاره کرد. کمبود این ویتامین، اگر به حال خودرها شود، باعث آسیب دیدن دستگاه عصبی خواهد شد. یکی از نتایج این آسیب، مختل شدن واکنش‌های غیرارادی معمول بدن است. اختلال ناشی از این کمبود بیشتر در زنان، میچ‌ها و عضله‌های سمرسالاموس مغز، غذای که مسئول مدت زمان کمبود ویتامین می‌تواند منجر به از بین رفتن هماهنگی و تناسب میان قسمت‌های مختلف بدن شود و فعالیت‌هایی، چون راه رفتن تحت تأثیر قرار بگیرد.

روزنامه اقتصاد کیش
روزنامه
روزنامه اقتصاد کیش مشترک می‌پذیرد:
۱۴۰۲

علاقه مندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می‌توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ بانک رفاه شعبه بازار پانیند به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروارید - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره ۴۴۴۲۴۹۶۸ فاکس نمایید.

۱ ماهه: ۲۲۵۰/۰۰۰ ریال
۳ ماهه: ۶۷۵۰/۰۰۰ ریال
۶ ماهه: ۱۳۵۰۰/۰۰۰ ریال
یکساله: ۲۷۰۰۰/۰۰۰ ریال

مشخصات:
نام شرکت / موسسه / شخص:
نشانی:
تلفن:
تعداد مورد تقاضا:

توضیحات:

- هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد.
- در صورت تغییر محل ، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
- تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.

در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید .
شماره مستقیم امور مشترکین روزنامه ۴۴۴۲۳۹۱۰
با ارائه نظرات ، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در امر یاری نمائید .