

با این کارها صد سال عمر کنید...!

چه چیزی لازم است تا ۱۰۰ سال یا بیشتر از آن عمر کنید؟ شاید پاسخ این پرسش در داشتن درک بهتر از فرایندهای سوخت و ساز در بدن ۱۰۰ ساله‌ها نهفته باشد.

نگاه دارد، سوخت و ساز را بالا ببرد و رباطها و مفاصل را انعطاف پذیر نگه دارد، به کاهش آسیب کمک می‌کند. «محققان تأکید می‌کنند:» با وجود مطالعات متنوعی که درباره این موضوع وجود دارد، از اهمیت معاینات عمومی مانند آزمایش‌های کلی مربوط به اندازه گیری قند، چربی، غافل شد.»
برای اسان ماستروپانی در هلت نوشت: «در مطالعه‌ای که در نشریه چروپاینس منتشر شده، این موضوع مورد بررسی قرار گرفته است.» که سازمان بازشستگی کشور آن را ترجمه کرده است.

می‌گویند: «سطوح پایین این سه نشانگر زیستی در افراد صد ساله نشان می‌دهد در پیش گرفتن رفتارهای سالم مانند فعالیت داشتن و کاهش مصرف گوشت، شکر و الکل ممکن است منجر به طول عمر بیشتر شود. محققان، به عنوان اولین راه برای داشتن زندگی با کیفیت بهتر و کمیت بیشتر به انجام غربالگری‌های بهداشتی برای شناسایی بیماری‌های رایج مانند فشار خون بالا، دیابت، چاقی، چربی خون و غیره اشاره می‌کنند.»
پژوهشگران می‌گویند: «با پدید آمدن راتشویک کرد تا همیشه به فعالیت ادامه دهند. نیازی به ورزش شدید نیست، بلکه فقط هر نوع فعالیتی که جریان خون را تسهیل کند، ماهیچه‌ها را فعال

نشانگرهای زیستی با یکدیگر و سایر عوامل است و می‌تواند کلیدی برای کارهایی باشد که عموم افراد می‌توانند برای طول عمر بیشتر انجام دهند.
نقش گلوکز، اسید اوریک و کراتینین بر طول عمر
متخصصان غدد بر این باورند که وجود مقادیر کمتر اسید اوریک، کراتینین و گلوکز در خون نشان دهنده سبک زندگی سالم‌تر افراد است. پایین بودن سطح کراتینین در بدن نشان دهنده عملکرد خوب کلیه‌ها، پایین بودن گلوکز (قند خون) نشان دهنده سوخت و ساز بهتر بدن و پایین بودن اسید اوریک نشان دهنده رژیم غذایی سالم و بدون الکل است.
بر این اساس، پژوهشگران



باید مردم را تشویق کرد تا همیشه به فعالیت ادامه دهند. نیازی به ورزش شدید نیست، بلکه فقط هر نوع فعالیتی که جریان خون را تسهیل کند، ماهیچه‌ها را فعال نگاه دارد، سوخت و ساز را بالا ببرد و رباطها و مفاصل را انعطاف پذیر نگه دارد، به کاهش آسیب کمک می‌کند

بالای محدوده‌های سالم داشتند. به گفته کارشناسان، این مطالعه نیازمند ملاحظات بیشتری و بررسی ترکیبی

یکتواختی از نشانگرهای زیستی را در خون نشان داشتند - به این معنی که به ندرت مقادیری در پایین یا

طولانی قبل از مرگ آنها قابل مشاهده باشد.

فریده پناه
گروه بهداشت و سلامت - اگرچه طول عمر خوب - که می‌توان آن را به صورت زنده ماندن در سال‌های پس از ۸۵ سالگی تعریف کرد - نتیجه ترکیبی از عوامل از جمله ژنتیک و سبک زندگی است، محققان دریافته‌اند که در خون افراد صدساله در مقایسه با کسانی که به مرز ۱۰۰ سال نرسیده‌اند سطوح پایین‌تری از گلوکز، اسید اوریک و کراتینین وجود دارد. به علاوه، این تفاوت‌ها در نشانگرهای زیستی خون از ۶۵ سالگی، یعنی ۳۵ سال قبل از رسیدن به ۱۰۰ سالگی، مشاهده شده است. شونسوک مورانا، محقق مؤسسه کارولینسکا، می‌گوید: این که چرا برخی افراد به ۱۰۰ سالگی می‌رسند و برخی نمی‌رسند، ربط چندانی به شانس نمی‌تواند داشته باشد چون تفاوت در نشانگرهای زیستی موجود در خون بین افراد صدساله و غیر صدساله می‌تواند در مدت زمانی

محققان با بررسی ۱۲ نشانگر زیستی مرتبط با التهاب و عملکرد کبد، کلیه و متابولیسم، کم‌خونی و سوء تغذیه دریافتند که افراد صدساله در مقایسه با افرادی که عمر طولانی نداشتند، سطوح گلوکز، اسید اوریک و کراتینین کمتری در خون نشان داشتند؛

تاثیر غیرمنتظره مصرف تخم‌مرغ بر بدن

بر بینایی
زرده تخم‌مرغ حاوی دو کاروتنوئید یا آنتی‌اکسیدان‌های مفید لوتئین و زاکسانتین است که برای سلامت چشم بسیار مفید است. این کاروتنوئیدها همچنین ممکن است به کاهش خطر دژنراسیون ماکولا کمک کنند. همچنین مواد مغذی ضروری هستند که بسیاری از مردم تقریباً به اندازه کافی در رژیم غذایی خود دریافت نمی‌کنند.

مصرف چند عدد تخم‌مرغ در هفته بی‌خطر است؟
برخی از کارشناسان هشدار می‌دهند که نتایج تحقیقات در مورد مصرف تخم‌مرغ در افزایش توده عضلانی به اندازه کافی پشتیبانی نمی‌شود.

در یک بررسی سال ۲۰۲۱ که نتایج آن در نشریه بین‌المللی تغذیه ورزشی و متابولیسم ورزش منتشر شد، محققان اذعان کردند، در حالی که زرده تخم‌مرغ به نظر می‌رسد سنتز پروتئین را هنگامی که به‌عنوان بخشی از کل تخم‌مرغ مصرف می‌شود تقویت می‌کند، اما شواهد کمی وجود دارد که نشان دهنده تفاوت در افزایش توده عضلانی است.

دریافتی مان می‌شود، مصرف کامل تخم‌مرغ ممکن است استفاده بدن ما از پروتئین را در عضله‌سازی افزایش دهد. کریس مور، مشاور تناسب اندام و تغذیه اظهار کرد: تخم‌مرغ کامل سرشار از پروتئین با کیفیت بالاست و در هر تخم‌مرغ بزرگ حدود ۶ تا ۸ گرم پروتئین وجود دارد. این پروتئین به ترمیم عضلات و بازسازی آنها پس از فعالیت بدنی کمک می‌کند، بنابراین این پروتئین روز خود را با یک تا ۲ تخم‌مرغ شروع کنید، زیرا این تخم‌مرغ بلافاصله پروتئین بالایی به شما می‌دهد و به شما کمک می‌کند تا انرژی باقی بمانید.

کاهش وزن با مصرف تخم‌مرغ
میشل روتنشتاین، ام اس، متخصص تغذیه قلب و عروق و تغذیه توضیح داد که تخم‌مرغ دارای فاکتور سیری بالایی است، بنابراین برای مدت طولانی تری احساس سیری خواهید کرد.

این اثر سیری ممکن است با کاهش کالری دریافتی کلی و مهار گرسنگی بین وعده‌های غذایی به مدیریت وزن کمک کند.
تاثیر مفید مصرف تخم‌مرغ

می‌خورید.
محققان در تحقیق کوچکی در سال ۲۰۱۷ که نتایج آن در مجله آمریکایی تغذیه بالینی منتشر شد، داده‌های مردانی که پس از تمرین مقاومتی ۱۸ گرم پروتئین به شکل سفیده تخم‌مرغ یا تخم‌مرغ کامل مصرف می‌کردند را تجزیه و تحلیل کردند. یافته‌ها نشان داد، مردانی که تخم‌مرغ کامل مصرف کردند، در مقایسه با شرکت‌کنندگانی که پروتئین خود را از سفیده تخم‌مرغ دریافت کردند، ۴۰ درصد واکنش عضلانی بیشتری نشان دادند.

محققان به این نتیجه رسیدند که علیرغم این باور رایج که زرده تخم‌مرغ مانع از حداکثر بهبود بدنی از پروتئین

گروه بهداشت و سلامت - محققان دریافتند که مصرف روزانه تخم‌مرغ تاثیر غیرمنتظره‌ای بر بدن خواهد گذاشت. اسکات، تنها راه‌حل برای سفت شدن اندام‌ها نیست و مصرف برخی غذاها نیز می‌تواند به ما در رسیدن به اهداف تناسب اندام در هنگام هدف قرار دادن اندام‌های خاصی از بدن کمک کند. اگر از طرفداران تخم‌مرغ در وعده صبحانه هستید، خبر خوبی برای شما داریم: ممکن است ناآگاهانه از طریق مصرف تخم‌مرغ، تناسب اندام خود را تقویت می‌کنید.

عضله‌سازی با مصرف تخم‌مرغ
مصرف تخم‌مرغ کامل ممکن است به بدن کمک کند تا پروتئین را به‌طور موثرتری برای عضله‌سازی استفاده کند. اگر اهداف تناسب اندام شما عضله‌سازی بیشتر است، کارشناسان توضیح دادند که محتوای لوسین تخم‌مرغ می‌تواند کمک‌کننده باشد.
گفته می‌شود که لوسین به‌عنوان نوعی آمینو اسید از سنتز عضلات حمایت و از تجزیه پروتئین ماهیچه‌ای محافظت می‌کند، با این حال، به دست آوردن نتایج مطلوب ممکن است به این بستگی داشته باشد که آیا شما تمام تخم‌مرغ را مصرف می‌کنید یا فقط قسمت‌هایی از تخم‌مرغ را



ورزش عصر گاهی بهترین روش کنترل قندخون است

گروه بهداشت و سلامت - یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که سعی می‌کنند سطح قند خون خود را کنترل کنند، ممکن است با ورزش در عصر به بهترین نتیجه برسند.

به نظر می‌رسد تمرین بین ساعت ۶ بعد از ظهر تا نیمه شب در کنترل سطح قند خون در طول روز بهترین فایده را دارد. به گفته محققان، این به ویژه در مورد افرادی که دارای نوعی اختلال در تنظیم قند خون مرتبط با دیابت هستند، صادق است.

«جاناتاان رویز»، محقق ارشد و استاد فعالیت بدنی و سلامت در دانشگاه گرانا در اسپانیا، گفت: «نتایج نشان می‌دهد که پزشکان باید زمان بهینه روز را برای افزایش اثر بخشی برنامه‌های ورزشی و فعالیت بدنی که تجویز می‌کنند، در نظر بگیرند.» برای این مطالعه، محققان ۱۸۶ بزرگسال دارای اضافه وزن و چاق را انتخاب کردند و فعالیت و سطح گلوکز خون آنها را به مدت دو هفته با استفاده از دستگاه‌های پوشیدنی ردیابی کردند. افراد بر اساس زمانی که بیش از ۵۰ درصد از فعالیت بدنی متوسط تا شدید روزانه‌شان را انجام می‌دادند دسته‌بندی شدند: «صبح» از ۶ صبح تا ظهر، «بعد از ظهر» از ظهر تا ۶ بعد از ظهر و «عصر» از ساعت ۶ بعد از ظهر تا نیمه شب. برخی از آنها در صورتی که هیچ بازه زمانی مشخصی برای انجام بیش از نیمی از تمرین روزانه‌شان نداشتند، به عنوان «متخلط» دسته‌بندی شدند، و برخی دیگر در صورتی که ورزش متوسط تا شدید انجام نمی‌دادند، به عنوان «غیر فعال» مشخص شدند. نتایج نشان می‌دهد افرادی که عصرها ورزش می‌کردند، به احتمال زیاد سطح کل قند خون پایین‌تری داشتند، به‌ویژه اگر در تنظیم گلوکز اختلالی داشتند. این الگو برای مردان و زنان یکسان بود. از آنجایی که زمینه به سمت تجویز تمرینات فردی برای بیماری‌های مزمن مختلف پیش می‌رود، این مطالعه اکنون بینش‌های بیشتری را فراتر از اینکه به بیماران گفته شود «بیشتر حرکت کنید» ارائه می‌کند، اما در عوض هر چه بیشتر حرکت کنند و در صورت امکان، تحرک در عصر را در اولویت قرار دهند تنظیم گلوکز بهتر است.

جشنواره خانوادگی بازی، سرگرمی و هیجان

بازرسی

با اجرای انواع بازی‌های بومی محلی * بازی‌های فکری و رومیزی
بازی‌های جنبشی و حرکتی *** مسابقه مافیا *** لیگ بازی قشم**

۳۰ خرداد تا ۱ تیرماه

مکان: کارخانه نوآوری و نمایشگاه‌های بین‌المللی قشم

ساعت: ۱۸:

گروه هتل‌های تاپ تورز

هتل ویدا

هتل بزرگ کوروش

021-8586

www.ttgroup.ir

@Toptours_Group

ttgroup.ir

Hany_tahrir

 0902 299 2099

آدرس: مرکز خرید آرین، طبقه اول، غرفه ۴۱

لوازم تحریر

هنرهای

فتوکپی سیمی
منگنه پرینت تایپ