

فهرده پناه

گروه بهداشت و سلامت- به گزارش سازمان جهانی بهداشت امروزه در سراسر جهان، مردم بیش از هر زمان دیگری عمر می کنند. اما برای بسیاری، بالا رفتن سن می تواند با افزایش خطر ابتلا به بیماری های مختلف همراه باشد.

اکتون این سوال مطرح می شود: به عنوان یک فرد میانسال یا حتی جوان چگونه می توانیم طول عمر خود را افزایش دهیم و سسال های بیشتری را تا حد امکان سالم زندگی کنیم؟

گفتنی است که میانسالی زمان بسیار خوبی برای هدایت تمرکز ما به سوی افزایش طول عمر است. حتی اگر در گذشته زیاد به این موضوع فکر نکرده باشید، هنوز هم راه های زیادی برای افزایش کیفیت و تعداد روزهای زندگی خود در این سیاره خواهید داشت. اما چگونه چنین امری امکان پذیر است؟

۱. روی تغذیه خود تمرکز کنید

تغذیه مناسب مزایای خاصی برای افراد در سنین میانسالی دارد. پر کردن بشقاب خود با مواد مغذی مناسب می تواند به سلامت مغز، ماهیچه ها و حمایت از پوست در برابر روند پیری کمک کند.

برخی از مواد مغذی که به افزایش طول عمر یاری می رسانند، عبارت اند از:

- ویتامین های گروه ب
- منیزیم
- ویتامین دی
- پروتئین

**ویتامین های گروه ب** بر اساس یک تحقیق معتبر در سال ۲۰۱۹ که از طریق سری مجلات انتشارات اسپرینگر قابل دسترسی است، کمبود ویتامین ب ممکن است با شرایط قلبی عروقی، بیماری های عصبی و پوکی استخوان در افراد مسن مرتبط باشد.

با دریافت این ماده مغذی از مواد غذایی زیر بدن خود را قوی نگه دارید:

- گوشت
- لبنیات
- غذاهای دریایی
- سبزیجات
- غلات کامل

**منیزیم** هر چه سن بالاتر می رود، جذب منیزیم توسط بدن سخت تر می شود. بنابراین، مهم است که دریافتی کافی از این ماده مغذی داشته باشید.

مطالعه ای مربوط به سال ۲۰۲۱، ارتباط میان سطح پایین منیزیم و شرایطی مانند امراض قلبی، بیماری آلزایمر، فشار خون بالا و سکنه را نشان داده است. این مطالعه از طریق وب

۴۰ ساله هستید؛ از همین الان برای عمر بیشتر برنامه ریزی کنید!

در حالی که ژنتیک می تواند تا حد زیادی کیفیت واپسین سال های عمر هر یک از ما را تعیین کند، عوامل مرتبط با سبک زندگی نیز می توانند نقش مهمی در افزایش طول عمر داشته باشند.

سایست کتابخانه ملی پزشکی آمریکا قابل دسترسی است.

غذاهای حاوی منیزیم عبارت اند از:

- اسفناج
- آووکادو
- شکلات تلخ
- لوبیا
- آجیل

ویتامین دی

بررسی دیگری در سال ۲۰۲۳ نشان داد که ویتامین دی ممکن است نودبیشد رفع نگرانی های مربوط به سلامتی در زمینه افزایش سن مانند خطر بالاتر ابتلا به اختلالات خود ایمنی و عملکرد ضعیف سیستم ایمنی باشد. شما می توانید مقدار بیشتری از ویتامین دی را از طریق غذاهایی مانند شیر غنی شده یا قارچ وارد رژیم غذایی خود کنید.



**میانسانی زمان بسیار خوبی برای هدایت تمرکز ما به سوی افزایش طول عمر است. حتی اگر در گذشته زیاد به این موضوع فکر نکرده باشید، هنوز هم راه های زیادی برای افزایش کیفیت و تعداد روزهای زندگی خود در این سیاره خواهید داشت.**

۲. به تعادل هورمون های خود توجه کنید

تغییر هورمون ها می تواند منجر به تغییرات عاطفی و جسمی شود، به خصوص در بانوان. هورمون ها همچنین می توانند بر تمرکز، خواب، فشار خون و سایر جنبه های سلامتی تاثیر بگذارند. از همین امروز، دوره های سلامتی سالانه برای بررسی سطوح هورمونی خود در نظر بگیرید. این تصمیم به شما و پزشکتان اجازه می دهد تا در صورت لزوم از ایجاد مشکلات جدی در در آینده جلوگیری کنید.

برخی از هورمون هایی که ممکن است پزشک تصمیم به بررسی آنها بگیرد، عبارت اند از:

- هورمون محرک تیروئید (TSH)
- هورمون لوتئینه کننده (LH)
- هورمون محرک فولیکول (FSH)
- استرادیول (DHEA)
- دی هیدرو اپی آندروسترون - تستوسترون
- فاکتور رشد شبه انسولین ۱ (IGF-1)

۳. پیشگیری را

هدف مطلوبی باشد. آیامی خواهید شمع های بیشتری را روی کیک تولد خود ببینید؟ بازی پیشگیری را یاد بگیرید!

سبک زندگی اصولی می تواند شما را در سال های آخر زندگی تان به فردی پر قدرت و پر انرژی تبدیل کند که از سلول های مغزی سالم سود می برد. اما سه حوزه اساسی برای تمرکز در روند پیشگیری کدام هستند؟ ورزش، آمادگی ذهنی و خواب سالم.

ورزش

این موضوع را بدانید که مجبور نیستید در ۷۰ سالگی در یک ماراتن شرکت کنید تا با افزایش سن در وضعیت تناسب اندام باقی بمانید. یک مطالعه در سال ۲۰۲۲ که توسط مجله نیچر در اختیار علاقه مندان قرار گرفته است، نشان داد که حتی تمرینات شدید بسیار کوتاه مدت (فقط ۱ تا ۳ دقیقه) ۳ تا ۴ بار در روز باعث کاهش مرگ و میر به هر دلیلی می شوند.

نکته مهم: ورزشی را انتخاب کنید که واقعا از آن لذت می برید و آن را به یک عادت تبدیل کنید.

آمادگی ذهنی

فعال ماندن از نظر ذهنی برای سلامت طولانی اندام مغز عالی است و حتی می تواند سرگرم کننده باشد! فعالیت هایی مانند انتخاب یک سرگرمی، خواندن کتاب های تفکر برانگیز و بازی های استراتژیک همگی

۳. خواب سالم

آیسا خواب با کیفیت می تواند به ما در مسیر دست یابی به زندگی طولانی تر یاری برساند؟ تحقیقات نشان می دهند که این موضوع ممکن است به راستی حقیقت داشته باشد. یک مطالعه مربوط به سال ۲۰۲۳ با ۱۷۲۰۰۰ نفر شرکت کننده که از طریق مجله کالج آمریکایی قلب و عروق قابل دستیابی است، مشخص شد افرادی که بالاترین کیفیت خواب برخوردار بودند به طور قابل توجهی بیشتر عمر کردند: ۴.۷ سال برای مردان و ۲.۴ سال برای زنان. برای استراحت عمیق تر در شب، سعی کنید به یک برنامه خواب منظم پایبند باشید. از مصرف زیاد کافئین خودداری کنید و گوشی هوشمند خود را حداقل یک ساعت قبل از خواب خاموش کنید. همانطور که به این عادات سبک زندگی سالم زیاد کافئین خودداری کنید و گوشی هوشمند خود را در خواب خاموش کنید و گوشی های زیر را در خود جای دهید:

- شمارش کامل خون (CBC)
- هموگلوبین (HGB)
- هماتوکریت (HCT)
- شمارش پلاکت خون (BPC)
- آلانین آمینوترانسفراز (ALT)
- اسپهاترات آمینوترانسفراز (AST)

این میوه به تقویت حافظه و کاهش علائم آلزایمر کمک جدی می کند!

گروه بهداشت و سلامت- بر

اساس گزارشی از مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC)، بیماری آلزایمر یک اختلال دژنراتیو مغزی است که در درجه اول افراد بالای ۶۵ سال را تحت تاثیر قرار می دهد و علت اصلی زوال عقل در افراد مسن به شمار می رود. تحقیقاتی که یافته های کلیدی آنها از طریق وب سایت کتابخانه ملی پزشکی آمریکا قابل دسترسی هستند نشان می دهند که یک سری از رژیم های غذایی مانند رژیم مدیترانه ای، ممکن است به واسطه وارد کردن مقادیر کمتر چربی های اشباع و قندهای ایجاد کننده التهاب به بدن و در عین حال افزایش دریافت انواع ویتامین ها، مواد معدنی، امگا ۳ آنتی اکسیدان ها به محافظت بیشتر در برابر آلزایمر کمک کنند. از آنجایی که آلزایمر با استرس اکسیداتیو بالا در ارتباط است،

موش آلزایمری، درمان اورولیتین

A را با آزمایشات رفتاری، الکتروفیزیولوژیکی، بیوشیمیایی و بیوفورماتیک ترکیب کردند. پس از پنج ماه درمان با استفاده از ترکیب مذکور، آنها بهبودهایی در حیطة حافظه، ساخت پروتئین، پردازش ضایعات سلولی و ترمیم آسیب DNA قرار داده است. اورولیتین یک ترکیب طبیعی است که توسط باکتری های روده هنگام پردازش ترکیبات پلی فنلی خاص موجود در انار تولید می شود.

اورولیتین A به عنوان یک

گزینه درمانی نویدبخش

محققان دانشگاه کپنهاگ در دانمارک مطالعه ای را به منظور درک مزایای درمان طولانی مدت با اورولیتین A در بیماری آلزایمر انجام دادند.

آنها با استفاده از سه مدل

موش آلزایمری، درمان اورولیتین

A را با آزمایشات رفتاری، الکتروفیزیولوژیکی، بیوشیمیایی و بیوفورماتیک ترکیب کردند. پس از پنج ماه درمان با استفاده از ترکیب مذکور، آنها بهبودهایی در حیطة حافظه، ساخت پروتئین، پردازش ضایعات سلولی و ترمیم آسیب DNA قرار داده است. اورولیتین یک ترکیب طبیعی است که توسط باکتری های روده هنگام پردازش ترکیبات پلی فنلی خاص موجود در انار تولید می شود.

اورولیتین A به عنوان یک

گزینه درمانی نویدبخش

محققان دانشگاه کپنهاگ در دانمارک مطالعه ای را به منظور درک مزایای درمان طولانی مدت با اورولیتین A در بیماری آلزایمر انجام دادند.

آنها با استفاده از سه مدل

نداشت توضیح می دهد:

در مطالعه حاضر در میان با اورولیتین A بر چندین جنبه از سلامت مغز تاثیر مثبت داشته است، مانند بهبود عملکرد حافظه، کاهش تجمع پروتئین های مضر، کاهش التهاب مغزی، افزایش دفع مواد زائد سلولی و جلوگیری از آسیب DNA در مناطق کلیدی مغز. در مجموع نتایج به این معنی هستند که اورولیتین A می تواند به عنوان یک عامل ضد التهابی و آنتی اکسیدانی قوی برای کمک به پاکسازی آمیلوئید بتا و جلوگیری از رسوب پاتولوژیک آن عمل کند. این ترکیب همچنین به تنظیم انرژی سلولی و مرگ سلولی نیز یاری می رساند.

چگونه اورولیتین A از

سلامت مغز حمایت می کند؟

دکتر توماس ام. هالند استادیار موسسه پیری سالم، دانشگاه راش آمریکا که در این مطالعه شرکت

معرض پلی فنل های خاصی مانند

الاجیتانین ها و اسید الاجیک که در بسیاری از میوه ها و آجیل ها وجود دارند، قرار بگیرند.

برخی از بهترین منابع غذایی این پلی فنل ها عبارت

اند از:

- انار
- توت فرنگی



نوشتیدنی های صبحگاهی برای شروع بهتر روز

گروه بهداشت و سلامت - آیا

می دانستید که اکثر ما صبح خود را با وضعیت کم آمی بدن آغاز می کنیم؟ شاید بهتر باشد در مورد این موضوع کمی فکر کنیم. هفت یا هشت ساعت خوابیدن در ساعات شب زمان زیادی برای بدون آب ماندن بدن است.

در این میان حتی ممکن است فاکتورهای دیگری نیز دخیل باشند که خود منجر به بی ابی بیشتر بدن خواهند شد، از جمله غذایی که شب گذشته میل کرده اید!

بنابراین، زمانی که از خواب بیدار می شویم، به احتمال زیاد بدنمان کمی کم آب شده است. اما خبر خوب چیست؟ این وضعیت ناخوشایند را می توان به راحتی برطرف کرد. در حالی که آب همیشه بهترین گزینه برای شروع روز است، نوشیدنی های سالم دیگری نیز وجود دارند که می توانند برای بدن و یک شروع انرژی بخش مفید واقع شوند.

لیوان آب خود را با ترکیبی

از ویتامین های تازه میل کنید

آب را با لیمو (یا سایر مرکبات)، انواع گیاهان خوراکی و دارویی، خیار و پسا حتی تکه های میوه طعم دار کنید.

لازم به ذکر است که ترکیب آب و تکه های لیمو حاوی ویتامین ث مورد نیاز بدن برای تقویت سیستم ایمنی است. تنها ۳۰ میلی لیتر آب لیمو تقریباً حاوی یک چهارم از مقدار توصیه شده روزانه ویتامین ث است.

یک قاشق غذاخوری

سرکه سیب به لیوان آب خود

اضافه کنید

مشخص شده که سرکه سیب قند خون را کاهش می دهد و به کاهش وزن کمک می کند. مطالعات معتبر همچنین نشان داده اند که سرکه سیب پتانسیل کشتن پاتوژن های عامل بیماری را نیز در خود

جای داده است. این پژوهش ها به

وسيله کتابخانه ملی پزشکی آمریکا در اختیار علاقه مندان قرار گرفته اند. برای بهره مندی از مزایای این نوشیدنی فوق العاده تست کننده متابولیسم، تنها کافی است ۱ قاشق غذاخوری سرکه سیب را با لیوان آب صبحگاهی خود مخلوط کنید.

به سراغ نارگیل بروید

آب نارگیل خالص یا ترکیب آب و این میوه شگفت انگیز می تواند یک گزینه آبرسان و در عین حال لذت بخش باشد، اما باید مطمئن شوید که از محصولات طبیعی و فاقد شیرین کننده استفاده می کنید. آب نارگیل سرشار از مواد مغذی، مواد معدنی و انواع آنتی اکسیدان ها است.

آیا تمایل چندانی به مصرف آب پس از بیدار شدن از خواب شبانه ندارید؟ در حالی که قویا توصیه می شود روزتان را با یک لیوان آب شروع کنید، امکان استفاده از گزینه های جایگزین نیز وجود دارد.

با چای سبز متابولیسم

خود را افزایش دهید

نوشیدن چای سبز به دلیل داشتن دوز بالای آنتی اکسیدان، فواید زیادی برای سلامتی دارد. یکی از این فواید از روشمند افزایش

متابولیسم است. مطالعات نشان داده اند که چای سبز نه تنها میزان متابولیسم را افزایش می دهد، بلکه می تواند به سوزاندن چربی ها نیز کمک کند.

برای رپا ماته روزی پر

انرژی داشته باشید

برای جلوگیری از عوارض مرتبط با مصرف قهوه، یک فنجان رپا ماته را در نظر بگیرید. ماته (mate) درختی است بومی آمریکای جنوبی که برگ های آن را چیده و خشک می کنند تا محصولی به نام چای ماته یا چای پاراگوئه به دست آید. این نوشیدنی از عطاری های سراسر کشور و فروشگاه های آنلاین قابل تهیه و حواوی مقدار

هیدراته ماندن با نوشیدنی های سالم صبحگاهی نام برده امری ساده است. اما از چه نوشیدنی هایی باید دوری کنیم؟

به توصیه متخصصین بهتر است از مصرف صبحگاهی نوشابه (یا سایر نوشیدنی های سرشار از قند تصفیه شده)، نوشیدنی های انرژی زا و یا حتی قهوه (در صورت ابتلا به ناراحتی دستگاه گوارش) با معده خالی خودداری شود. این نوشیدنی ها همگی می توانند منجر به کم آبی بدن و ایجاد ناراحتی های ناخواسته صبحگاهی شوند.



# اقتصاد کیش

روزنامه

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد:

۱۴۰۳

علاقه مندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت: ۵۸۹۴۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ 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 ۰۹۳۴۷۶۹۰۷۱۴ واتس اپ شود.

۱ ماهه: ۲/۵۰۰/۰۰۰ ریال  
 ۳ ماهه: ۷/۵۰۰/۰۰۰ ریال  
 ۶ ماهه: ۱۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال  
 یکساله: ۳۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص:

نشانی:

تلفن:

تعداد مورد تقاضا:

توضیحات:

۱. هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد.  
 ۲. در صورت تغییر محل، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.  
 ۳. 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 ۴۴۴۲۴۹۹۹  
 با ارائه نظرات، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید.

# اقتصاد کیش

روزنامه

## پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹  
 ۴۴۴۲۴۹۹۹