



آیا ورزش جای مصرف کافئین را می‌گیرد؟

برخی افراد صبح خود را با قهوه شروع می‌کنند و برخی دیگر با ورزش کردن تا روز خود را پرانرژی شروع کنند. بدون شک قهوه یکی از نوشیدنی‌های محبوب نسل امروزی است، برای مثال در کانادا قهوه بعد از آب دومین نوشیدنی محبوب مردم است.

نتایج بسیاری از مطالعات نشان می‌دهد که کافئین، عنصر روانگردان موجود در قهوه، مزایای سلامتی بسیاری برای انسان دارد که شامل افزایش هوشیاری، افزایش انرژی و بهبود خلق‌وخو می‌شود. البته مصرف کافئین اثرات منفی نیز از جمله افزایش علائم اضطراب و لرزش عضلات به همراه دارد. بسیاری از مصرف‌کنندگان قهوه با عوارض جانبی کاهش مصرف قهوه یا قطع آن آشنا هستند که شامل سردرد، خستگی و احساس ناراحتی می‌شود.

حالا سوال اینجاست که خوراکی یا فعالیت دیگری وجود دارد که بتواند مزایای قهوه نهیای عوارض جانبی آن را داشته باشد؟ کلید حل این معما انجام ورزش‌های هوازی است. دانشمندان از دانشگاه بریتیش کلمبیا و وسترن یونیورسیتی به بررسی اثر ورزش کردن بر جنبه‌های مختلف سلامت پرداختند که یکی از آنها سلامت رفتارهای شناختی بود. در این آزمایش اثر مصرف قهوه و انجام تمرینات ورزش هوازی بر حافظه کاری را اندازه‌گیری و با یکدیگر مقایسه شد.

حافظه کاری سیستم شناختی با ظرفیت محدود است که وظیفه آن نگهداری موقت اطلاعات موجود برای پردازش است. نتایج این تحقیقات نشان داد که انجام تمرینات ورزشی با شدت متوسط بر بهبود حافظه کاری مشابه مصرف یک دوز کافئین است. این امر نشان می‌دهد که نه‌تنها ورزش‌های هوازی جایگزین مناسبی برای مصرف قهوه هستند بلکه اثر انجام این نوع ورزش بر سیستم شناختی بدن مشابه با مصرف قهوه است.

روحیه افراد را از روی پوست‌شان تشخیص دهید

محققان سوئدی و انگلیسی فناوری‌ای را اختراع کردند که سیگنال‌های الکتریکی را از روی پوست اندازه می‌گیرد و می‌تواند میزان استرس کاربر را تخمین بزند و با این کار به عملکرد ورزشی او کمک کند و به کاربر امکان دهد که احساسات خود را پیگیری کند.

این گروه تحقیقاتی از یک ابزار حسگر پوشیدنی فیلیپس استفاده کردند که روی مچ دست قرار می‌گیرد و شامل یک شتاب‌سنج برای اندازه‌گیری حرکت است.
اصولت به دست آمده از این ابزار را به صورت بی‌درنگ (آن واحد) و به شکل گرافیک مارپیچ رنگی روی تلفن هوشمند کاربر به نمایش درمی‌آید و آن را ذخیره می‌کند تا کاربر بتواند آن را ببیند و در مورد حالت روحی خود اطلاعات بیشتری کسب کند.

این ابزار میزان تعرق فرد را از روی پوستش اندازه می‌گیرد و نشانگرهای احساسی و فیزیکی‌ای در آن تعبیه شده است که از آن‌ها در فناوری‌هایی مثل دروغ‌سنج استفاده می‌شود. این ابزار همچنین سیستم دیداری با عنوان «سلامت عاطفی» دارد که توسط متخصصان تعامل انسان و کامپیوتر توسعه یافته است که اطلاعات استخراج شده از حسگر روی پوست را می‌گیرد و آن را به صورت تصاویر جالب در تلفن‌های هوشمند درمی‌آورد.

محققان می‌گویند: بدن ما سیگنال‌های وسیعی را تولید می‌کند که تمامی آن‌ها قابل اندازه‌گیری هستند. در طی سال‌های اخیر، دستگاه‌های مفید بسیاری مانند مانیتور ضربان قلب برای ورزش طراحی شده‌اند که می‌توانند این سیگنال‌ها را اندازه‌گیری کنند که ما آن‌ها را «بیودیتا» یا داده‌های زیستی می‌نامیم. با این حال، هنوز دستگاهی ساخته نشده که بتواند داده‌های زیستی دیگری مانند سطح پوست یا سطح تعریق را اندازه بگیرد. درک این نوع داده‌های زیستی آسان نیست. مردم با این نوع اطلاعات ناآشنا هستند و هنوز مشخص نیست که چقدر می‌توانند با اینطور دستگاه‌ها تعامل کنند.

به گفته محققان، این پژوهش، بینش جدیدی را برای طراحان فناوری‌های پوشیدنی در حال ظهور و به ویژه دستگاه‌های پوشیدنی مبتنی بر داده‌های زیستی به وجود آورده است. این ابزار به کاربران کمک می‌کند تا واکنش‌های بدنی خود را بهتر درک کنند و با توجه به آن به ورزش خود ادامه دهند و بهره‌وری خود را بالا ببرند و به رفاه و سلامتی خود بیشتر بها بدهند.

شکموها و عاشقان غذای چرب افسرده تر می شوند

اگرچه پُر خوری موجب ایجاد حس بهتر در فرد می‌شود اما تأثیر آن، موقتی است.این روند منجر به مصرف چربی و مواد قندی بیشتری شده و در نتیجه چرخه پُر خوری ادامه می‌یابد. به گفته پرلمن، «افراد بعد از این پُر خوری احساس گناه دارند که می‌تواند موجب تشدید افسردگی و سایر اختلالات رفتاری فرد شود.» مغز ما به خوبی با برخی مواد شیمیایی یا داروها سازگار می‌شود و آستانه تحمل ما بیشتر و بیشتر می‌شود. از اینرو نیاز به مصرف بیشتر همان ماده خوراکی مشابه برای دستیابی به تأثیر مشابه ایجاد می‌شود. این امر به محققان، بهترین راه اجتناب از این چرخه، یافتن راه‌های سالم‌تر برای مقابله با استرس است.

علت خستگی روزانه خود را بدانید

اگر به سلامت کبد خود اهمیت می‌دهید توصیه می‌کنیم با نشانه‌های چرب شدن آن آشنا شوید. افراد بسیاری در سراسر جهان از بیماری کبد چرب رنج می‌برند. این شرایط زمانی به‌واسطه وجود چربی بیش از حد در بدن و ناتوانی در متابولیز درست آن رخ می‌دهد. سلول‌های چربی در کبد ذخیره می‌شوند که تورم این اندام و سطوح بالای تری گلیسرید را به همراه دارد.

کبد چربی اغلب به آن اندازه شدید نیست که موجب نارسایی کامل کبد شود، و باید توجه داشت که این اندام

قدرت بازسازی خود را نیز دارد. در صورت دنبال کردن یک رژیم غذایی مناسب و انجام اقدامات پیشگیرانه، امکان بهبود آسیب وارده به کبد وجود دارد. در ادامه با برخی نشانه‌های بیماری کبد چرب بیشتر آشنا می‌شویم.

نشانه‌های آسیب دیدگی کبد زمانی که بدن با مشکل مواجه می‌شود، با ارائه برخی علائم و نشانه‌ها تلاش می‌کند تا نسبت به این شرایط هشدار دهد. اگرچه کبد از اندام‌های داخلی بدن و غیر قابل مشاهده است، اما این اندام می‌تواند از طریق برخی نشانه‌ها با شما صحبت کند.

آیا می‌دانستید که سیروز کبدی یکی از دلایل کمبود خواب است؟ زمانی که کبد عملکرد درست خود را ارائه نمی‌کند، عملکرد کبد را مختل می‌کند، رخ دهد. اگر بدون دلیلی مشخص با خستگی مداوم مواجه هستید، بررسی شرایط کبد ایده خوبی است.

نوسانات وزن اگر وزن شما بدون دلیل مشخص دچار نوسان می‌شود، این می‌تواند یکی از نشانه‌های بیماری کبد چرب باشد. سیروز کبدی به‌واسطه آسیب دیدگی کبد شکل می‌گیرد و با گذشت زمان، بافت‌های زخمی جایگزین بافت‌های

احتمالا آنچه از دوران مدرسه به یاد دارید این است که خون وظیفه انتقال اکسیژن و مواد مغذی و حذف محصولات زائد در بدن را بر عهده دارد.

اما خون وظایف بسیار بیشتری بر عهده دارد که از آن جمله می‌توان به دفاع در برابر عوامل بیماری‌زا یا پاتوژن ها، تنظیم دمای بدن، و متعادل نگه داشتن سطوح مواد شیمیایی و مواد مغذی درون بدن اشاره کرد.

در ادامه چند نکته که شاید درباره خون ندانید، ارائه شده اند.

خون ماده ای مایع و جامد است خو یک بافت همبند در بدن است. خون دارای یک جز چند سلولی (ساخته شده از گلبول های قرمز، گلبول های سفید، و پلاکت ها) و یک ماتریس فراسلولی مایع است.

برخلاف دیگر بافت های همبند در بدن، خون یک ماده مایع است. ماتریس فراسلولی یا پلاسما ماده ای مایع است و سلول های موجود در خون را معلق نگه می دارد. اما زمانی که بافتی آسیب می بیند، به عنوان مثال، در نتیجه یک بریدگی، خون همانند دیگر بافت های همبند به حالت جامد در می آید که به نام لخته خون شناخته می شود.

لخته شدن خون به واسطه تماس این ماده با هر چیزی به جز سطح داخلی یک رگ خونی رخ می دهد تا از خونریزی جلوگیری کرده و روند بهبودی آسیب دیدگی آغاز شود. پلاکت ها به زخم باز

می چسبند، سپس، فیبرینوزن محلول، نوعی پروتئین پلاسما، به فیبرین نامحلول تبدیل می شود که یک شبکه تورمانند اطراف زخم ایجاد کرده و از خونریزی

محافظت می کند. بدن ما سیگنال های وسیعی را تولید می کند که تمامی آن ها قابل اندازه گیری هستند. در طی سال های اخیر، دستگاه های مفید بسیاری مانند مانیتور ضربان قلب برای ورزش طراحی شده اند که می توانند این سیگنال ها را اندازه گیری کنند که ما آن ها را «بیودیتا» یا داده های زیستی می نامیم. با این حال، هنوز دستگاهی ساخته نشده که بتواند داده های زیستی دیگری مانند سطح پوست یا سطح تعریق را اندازه بگیرد. درک این نوع داده های زیستی آسان نیست. مردم با این نوع اطلاعات ناآشنا هستند و هنوز مشخص نیست که چقدر می توانند با اینطور دستگاه ها تعامل کنند.

به گفته محققان، این پژوهش، بینش جدیدی را برای طراحان فناوری های پوشیدنی در حال ظهور و به ویژه دستگاه های پوشیدنی مبتنی بر داده های زیستی به وجود آورده است. این ابزار به کاربران کمک می کند تا واکنش های بدنی خود را بهتر درک کنند و با توجه به آن به ورزش خود ادامه دهند و بهره وری خود را بالا ببرند و به رفاه و سلامتی خود بیشتر بها بدهند.

در اهمیت خوردن صبحانه سالم بسیار تاکید می شود، عده ای بر این باورند که صرف خوردن شیرینی و چای برای این وعده غذایی مهم کافی است. در مقابل گروهی دیگر هم یک دل سیر از خوراکی های محبوبشان میل می کنند. اما در واقع چنین نیست. کیفیت غذایی که برای صبحانه میل می شود، حائز اهمیت است. دکتر علیرضا عباسیان متخصص طب سنتی- غذاها و نوشیدنی های مناسب برای صبحانه را معرفی می کند.

صبحانه؛ فقط صبح زود یک تصور غلط اما رایج وجود دارد که فرد هرگاه از خواب بیدار شود و خوراکی بخورد، یعنی صبحانه خورده است. در حالی که صبحانه در طب سنتی غذایی است که صبح زود (تقریبا از پنج و نیم تا هشت صبح) تناول می شود و بعد از آن هم خوابی در کار نیست؛ یعنی بلافاصله کار و فعالیت روزانه شروع می شود. از نظر طب سنتی مهم ترین وعده های غذایی، صبحانه و شام هستند و خوردن یا نخوردن ناهار اهمیت چندانی ندارد. علم پزشکی هم این مطلب را ثابت کرده است؛ هورمون های کاتابولیزان که چربی

سالم کبد می شوند. زخم‌ها به کبد اجازه ارائه عملکرد درست را نمی‌دهند که می‌تواند موجب تغییر در متابولیسم یا سوخت و ساز بدن شما شود. تغییر وزن بیش از ۱۰ تا ۱۵ پوند چه افزایشی و چه کاهشیی نیاز به ارزیابی دقیق دارد. بزرگ شدن پستان در مردان

در صورت ابتلا به بیماری کبد چرب، مردان ممکن است افزایش یافت پستان خود را تجربه کنند. این شرایط بیشتر در افراد مبتلا به کبد چرب غیر الکلی دیده می‌شود. زنیکوماستی (بزرگی پستان در مردان) که از یک بی تعادلی در هورمون‌های بدن شکل می‌گیرد، می‌تواند به واسطه آسیب کبدی ایجاد شود. این شرایط موجب اختلال در تولید استروژن و تستوسترون می‌شود.

تورم پاها چاقی و الکل دو مقصر کلیدی هستند که می‌توانند به بیماری کبد منجر شوند. مشکلات کبد شما می‌تواند به تجمع مایع اضافه در پاها منجر شود.

ایجاد تورم در بدن می‌تواند به دلایل مختلفی شکل بگیرد که مشکلات قلبی از آن جمله هستند. با این وجود، تورم در پاها، به ویژه از قوزک به پایین، می‌تواند یکی از نشانه‌های عملکرد نادرست کبد باشد.

کبود شدن آسان بدن با افزایش سن، بدن انسان به واسطه برخی دلایل مانند نازک‌تر شدن پوست و افزایش شکنندگی رگ‌های خونی راحت‌تر دچار کبودی می‌شود. اما کبود شدن آسان و بدون دلیل بدن می‌تواند نشانه‌ای از بروز مشکل در کبد نیز باشد. هرچه مشکل کبد جدی‌تر باشد، کبودی‌ها نیز می‌توانند بدتر باشند.

بیماری کبد چرب می‌تواند موجب تغییر رنگ کف دست‌ها به قرمز روشن شود. حتی افرادی که الکل مصرف نمی‌کنند یا گهگاهی این کار را انجام می‌دهند می‌توانند با آسیب سیروز ناشی از افزایش بافت زخمی در کبد مواجه شوند. افت عملکرد کبد به واسطه این شرایط

می‌تواند موجب افزایش سطوح صفرا و سموم در بدن شود که می‌تواند رنگ کف دست‌ها را تغییر دهد.

ادرار تیره موارد معدودی وجود دارند که موجب ادرار تیره می‌شوند و یکی از آن‌ها کبد چرب است. سطوح بالای بیلی‌روبین که موجب زرد شدن پوست و قسمت سفید چشم‌ها می‌شود، می‌تواند موجب بروز مشکلاتی در ادرار نیز شود. کلیه‌ها می‌توانند تحت تأثیر کبد آسیب دیده قرار گرفته و نمی‌توانند تمام بیلی‌روبین موجود در ادرار را تصفیه کنند.

خشکی چشم یا دهان خشکی چشم یا دهان مشکلی شایع است. این شرایط می‌تواند از عوارض جانبی مصرف برخی داروها باشد. در شرایطی که مساله‌ای نه چندان جدی به نظر می‌رسد، اما خشکی چشم یا دهان می‌تواند نشانه‌ای از بروز مشکل درون بدن باشد.

کبد آسیب دیده می‌تواند در پس خشکی چشم یا دهان شما قرار داشته باشد. این شرایط می‌تواند به واسطه کلاژنیت صفراوی اولیه رخ دهد که به عملکرد نادرست کبد اشاره دارد.

در همین راستا، احتمال ابتلا به شرایط زمینه‌ای دیگر مانند اختلال نقص توجه و بیش فعالی یا بیماری قلبی باید بررسی شود. همچنین، مشکلات مربوط به تمرکز و توجه می‌توانند به واسطه نارسایی کبد و آثار آن بر مغز شکل بگیرند. ابتاشت بیلی‌روبین می‌تواند اثر منفی بر بدن داشته باشد.



خون و چند نکته که درباره آن نمی دانید

ارث می بریم. ما دارای یکی از گروه های خونی A, B, AB, یا O هستیم. این گروه های خونی مشخص می کنند ما دارای چه آنتیژن هایی هستیم که به معنای آن است با توجه به گروه خونی، خون فردی از یک گروه ناسازگار نمی تواند به شخص دیگری منتقل شود.

ما همواره در حال تولید سلول های خونی بیشتر هستیم

ما به طور مداوم سلول های خون را بازپافت می کنیم و زمانی که خون از دست داده ایم می توانیم سلول های خونی بیشتری تولید کنیم. این به معنای آن است که در هر بار می توانیم تقریبا ۴۷۰ میلی لیتر از خون خود را اهدا کنیم. برای احیای کامل سلول های خونی اهدا شده، مردان به حدود ۱۲ هفته و زنان به ۱۶ هفته زمان نیاز دارند.

با این وجود، اگر بیش از ۴۰ درصد حجم خون را از دست بدهیم، جان خود را از دست خواهیم داد. اگر حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد خون خود را از دست بدهیم، بدن وارد شوک می شود. در زمان شوک، بدن تلاش می کند وضعیت موجود را از طریق افزایش ضربان قلب و تنفس اصلاح کند و بدن تعریق و از دست دادن رنگ پوست را تجربه می کند.

خون دارای یک «تاریخ استفاده» است در گذشته، خون اهدا شده باید یکباره و به طور کامل استفاده می شد. اما اکنون، خون به اجزا مختلف آن شامل

بهترین نوشیدنی ها برای یک صبحانه سالم

مصرف سبزی ها و میوه ها در ساعات ابتدایی صبح ممنوع است. نوشیدنی مناسب صبح

یک نوشیدنی گرم می تواند خواب آلودگی را از بین ببرد و برای انجام امور روزانه انرژی ببخشد. نوشیدنی هایی که طبع گرم دارند، بهترین گزینه ها هستند. در طب سنتی دو نوع نوشیدنی گرم وجود دارد؛ گرم بالفعل و گرم بالقوه. یک نوشیدنی گرم بالفعل، به صورت فیزیکی حس گرما را منتقل می کند. مثل تمام دم کردنی های داغ که گرمایشان محسوس و ملموس است. جای هم که محبوب ترین و متداول ترین نوشیدنی صبحگاهی به شمار می آید. همچنین شیر یه شرطی که گرم شود جزو این دسته طبقه بندی می شوند.

نوع دیگر یعنی نوشیدنی گرم بالقوه، مزاج گرمی دارد ولی می تواند ویژگی بالفعل (داغ بودن) را هم داشته باشد. مثل چای دارچین یا چای زنجبیل.

روزنامه صبح ایران / سال نهم _ شماره۳۷۸

دوشنبه ۱۲ خرداد ماه۱۳۹۹ / با ما همراه شوید

@serajname _ www.serajonline.com

پزشکی

مواد غذایی پرچرب که برای بدن بسیار مفیدند!

حذف چربی باعث کاهش وزن نمی شود به همین دلیل مصرف مواد غذایی چرب در رژیم های غذایی مختلف قرار داده شده است و از سوی دیگر می توان گفت که برخی مواد غذایی پرچرب برای سلامت انسان خوب هستند و باید در رژیم غذایی همه قرار گیرند. در نتیجه خوب است که به جای حذف چربی از رژیم غذایی، از مواد غذایی با چربی مفید استفاده کنیم. ماهی ها از چربی بالایی برخوردارند و در این میان برخی از ماهی ها از چربی بیشتری بهره می برند که می توان به ماهی قزل آلا، شاه ماهی، ماهی ساردین، ماهی آلباکور و دیگر موارد این چنینی اشاره کرد. ماهی سرشار از امگا۳ است و انجمن قلب آمریکا توصیه کرده که برای سلامت و بهبود عملکرد قلب باید در هفته حداقل دو وعده ماهی بخوریم. ماهی از چربی مفیدی برخوردار است که این چربی برای بدن ضرری نخواهد داشت. تخم مرغ منبع خوبی برای پروتئین بوده و سرشار از چربی مفید است. زرده تخم مرغ نه تنها بی خطر است، بلکه در واقع کاملاً مفید بوده و حاوی کولین، ویتامین B است و بر عملکرد مغز و کبد مرغ همچنین حاوی ۵.۲ گرم چربی بوده و باعث افزایش سطح کلسترول خواهد شد. مطالعات اخیر نشان می دهد که خوردن تخم مرغ می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را کاهش دهد. محصولات لبنی پرچرب مانند پنیر و شیر سرشار از کلسیم، پروتئین، فسفر، سلنیوم و ویتامین B۱۲ هستند. ماست پرچرب هم با باکتری های پروبیوتیکی برخوردار بوده که می تواند به هضم و کاهش وزن کمک کند و همچنین می تواند از بیماری قلبی محافظت کند. براساس گزارش های تازه و مطالعات انجام شده، مصرف ماست می تواند به کاهش فشار خون در زنان نیز کمک کند. محصولات لبنی دارای چربی زیادی هستند که این چربی کاملاً مفید است و هیچگونه ضرری نخواهد داشت. آووکادو

آووکادو هم در دسته بندی سبزیجات قرار دارد و هم در دسته بندی میوه ها است. هرگز فراموش نکنید که آووکادو یکی از مواد غذایی پرچرب بوده اما چربی آن بسیار خوب و مفید است. آووکادو برای قلب بسیار خوب است و چربی آن مشکلاتی برای قلب و عروق ایجاد نخواهد کرد. اسید چرب اصلی موجود در آووکادو، اسید اولئیک است که در روغن زیتون نیز همین چربی وجود دارد در نتیجه مصرف آووکادو از لحاظ میزان چربی ضرری نخواهد داشت.

همه‌گیری کووید ۱۹ و مراقبت از چشم‌ها

کارشناسان تاکید کردند: در صورت استفاده از لنزهای تماسی و عینک لازم است نکات ایمنی مرتبط با کروناویروس جدید در نظر گرفته شود.

درحالیکه متخصصان آکادمی چشم پزشکی آمریکا محدود کردن استفاده از لنزهای تماسی را در شرایط فعلی توصیه کرده و جایگزین کردن عینک را در زمان همه‌گیری بیماری کووید ۱۹ پیشنهاد داده‌اند، انجمن اپتومتریست آمریکا اعلام کرده است که شواهدی مبنی بر تأثیر استفاده از لنزهای تماسی بر افزایش خطر ابتلا به بیماری کووید ۱۹ وجود ندارد. دکتر دنیل ناتالی، اپتومتریست در شهرستان آمریکا گفت: با شستشوی صحیح دست‌ها پیش از قرار دادن لنزها داخل چشم و خارج کردن آن، پاکسازی صحیح لنزها و خودداری از تماس دست‌ها با چشم می‌توان از بی‌خطر بودن استفاده از لنزها در دوران همه‌گیری کووید ۱۹ اطمینان حاصل کرد.

به گفته کارشناسان در صورت بروز علائم مشابه با سرماخوردگی و آنفلوآنزا لازم است از قرار دادن لنزهای تماسی در چشم‌ها خودداری شود.

هرچند گروهی از کارشناسان تاکید دارند: کروناویروس جدید می‌تواند از طریق ترشحات تنفسی که هنگام نفس کشیدن، صحبت کردن، سرفه یا عطسه از دهان و بینی خارج می‌شود انتقال پیدا کند. بنابراین خوب است که در صورت امکان چشم‌ها با عینک، شیلد یا دیگر وسایل حفاظتی پوشانده شود.

درحالیکه عینک‌های معمولی تا حدودی از چشم‌ها محافظت می‌کنند و امکان انتقال ویروس از کناره‌ها، بالا و پایین قاب عینک وجود دارد عینک‌های حفاظتی به خوبی از چشم‌ها محافظت می‌کنند.

به گزارش له‌ثدی نیوز، همچنین کارشناسان به افراد توصیه می‌کنند روزانه عینک‌های خود را با آب و صابون ضد عفونی و با پارچه‌های میکروفایبر خشک کنند.

