

حفظ سلامت با روش هایی ساده

ترفندهای مفید سلامتی که خوب است عادت شوند

عادت به آشپزی ندارید، کم کم شروع کنید و سعی کنید هر هفته، یک وعده غذای خانگی به وعده‌های غذایی‌تان اضافه کنید.

از افرادی که سرفه و عطسه می‌کنند، حداقل دو متر فاصله بگیرید

بیشتر ویروس‌ها با ترشحات تنفسی منتشر می‌شوند. عطسه و سرفه کردن، ذرات تنفسی را تا دو متر پرتاب می‌کند. بنابراین بهتر است در فصل سرماخوردگی و آنفلوانزا سعی کنید حداقل دو متر فاصله را از کسانی که بیمار هستند حفظ کنید. وقتی ساعت‌های طولانی می‌نشینید تری‌گلیسرید بالا می‌رود، کلسترول خوب افت می‌کند و بدنتان دچار التهاب می‌شود. در نتیجه زمینه‌ی مساعدی برای حمله قلبی یا سکته مغزی فراهم خواهد شد

قبل از رانندگی کردن آب بنوشید

مطالعات نشان می‌دهد حتی کم آبی یا دهیدراتاسیون خفیف بدن نیز می‌تواند تمرکز حواس راننده را کاهش دهد و ایمنی رانندگی را به خطر بیندازد. در مطالعه‌ای، دانشمندان دو تست رانندگی مشابه انجام دادند که در یکی از تست‌ها افراد، روز قبل از رانندگی و روز رانندگی، مقدار زیادی آب نوشیده بودند و در تست دیگر، افراد در این دو روز مقدار کمی آب نوشیده بودند. این افراد وقتی بدنشان دهیدراته بود مرتکب ۱۰۱ خطای رانندگی شده بودند اما زمانی که هیدراته بودند، تنها ۴۷ خطای رانندگی داشتند.

روزی یک سیب بخورید

توصیه‌ی قدیمی به خوردن یک عدد سیب در روز بخود نیست. مطالعه‌ای نشان داده افراد سالمندی که شروع کرده بودند به روزی یک سیب خوردن، کلسترول بدشان ۲۳ درصد پایین آمده و کلسترول خوششان نیز ۴ درصد افزایش یافته بود. ضمناً خوردن سیب می‌تواند رشد سرطان سینه را مهار کند.

از پزشکتان بپرسید: «آیا دست‌هایتان تمیزند؟»

شستن دست‌ها یکی از بهترین و اصلی‌ترین راه‌های کنترل عفونت‌ها در محیط‌های درمانی است؛ اما شاید باور نکنید که پزشک‌ها همیشه هم عادت ندارند قبل از معاینه‌ی بیمارانشان دست‌های خود را بشویند. شاید فکر کنید کار درستی نیست اما خجالت‌کنشید و از پزشکتان بپرسید: «من شرمندهم که این سوال را می‌پرسم، اما حالا که

به گزارش تبیان، چند عادت ساده‌ی سلامتی که به شما توصیه می‌کنیم به عادت‌های روزمره‌ی خود اضافه کنید و ببینید چقدر بیشتر احساس انرژی و شادایی خواهید داشت.

هر روز سر ساعت مشخصی غذا بخورید

وقتی بدنتان نمی‌داند انتظار چه چیزی را باید داشته باشد، دچار استرس می‌شود. عادت ساده‌ای مثل هر روز سر ساعت مشخص غذا خوردن می‌تواند هورمون استرستان را کاهش دهد. ضمناً نظم داشتن ساعت تغذیه برای ریتم شبانه‌روزی بدن نیز اهمیت دارد، چون می‌تواند سیگنال‌های بیوسته و قابل اعتمادی بفرستد.

چای سبز و سفید بیشتر بنوشید

تحقیقات نشان داده است چای می‌تواند خطر حمله قلبی بعضی از سرطان‌ها، دیابت نوع دوم و بیماری پارکینسون را کاهش دهد. چای سبز و چای سفید بیشتر از چای سیاه آنتی‌اکسیدان دارند. چای سبز زمانی بیشترین قدرت آنتی‌اکسیدانی را دارد که به مدت دو ساعت در آب سرد خیس بخورد و دم بکشد.

بیشتر بایستید

وقتی ساعت‌های طولانی می‌نشینید، تری‌گلیسریدتان بالا می‌رود، کلسترول خوبتان افت می‌کند و بدنتان دچار التهاب می‌شود. در نتیجه زمینه‌ی مساعدی برای حمله قلبی یا سکته مغزی فراهم خواهد شد. خوشبختانه زیاد نشستن یکی از ریسک فاکتورهای سکته مغزی است که کاملاً تحت کنترل شماست.

کمتر گوشت قرمز بخورید

بالاخره گوشت قرمز برای سلامتی خوب است یا بد؟ هرچند همچنان بحث‌ها در این مورد ادامه دارد؛ اما توصیه‌ای که همه آن را قبول دارند این است که در مصرف گوشت قرمز به صورت استیک و کباب باید بیشتر احتیاط کنید.

بیشتر خودتان آشپزی کنید

حتماً می‌دانید که خوردن غذای خانگی که خودتان آن را تهیه کرده‌اید بسیار سالم‌تر و بهتر از غذای بیرون است. فواید درست کردن غذای خانگی فقط به سالم‌تر بودن غذا مربوط نمی‌شود، بلکه خرید مواد اولیه، طبق دستور غذایی عمل کردن و مراحل آماده‌سازی و پخت و پز غذا، به مغزتان کمک می‌کند ارتباطات عصبی جدیدی ایجاد نماید. اگر

ساعت‌های طولانی یکجا نشستن می‌تواند به سلامتی آسیب بزند، جوری که دانشمندان نام این عارضه را «بیماری نشستن» گذاشته‌اند.

گردن درد

به گزارش تبیان، کم‌دردد مشکلی بسیار شایع است زیرا وضعیت ثابت بدن در حالت نشسته، فشار زیادی به کمر شانه‌ها، بازوها و پاها وارد می‌کند. به همین دلیل مهم است که دچار اشتباهاتی در نشستن نشویم و طبق توصیه‌ی کارشناس‌ها عمل کنیم.

همتراز نبودن مانیاتور کامپیوتر با چشم‌ها

چشم‌های شما باید حدود ۵ تا ۷ سانتیمتر پایین‌تر از لبه‌ی بالایی مانیتور کامپیوترتان باشد. اگر مانیتور را در چنین وضعیتی قرار دهید، مجبور نیستید سرتان را خم کنید و راستای نگاهتان در حالتی درست خواهد بود. وقتی اسکیرن را در وضعیتی درست قرار می‌دهید، زاویه دید مناسبی دارید و ضمناً گردن و کمرتان درد نمی‌گیرد.

شانه‌هایتان را عقب نگه نمی‌دارید یا پشتتان را کاملاً روی صندلی نمی‌گذارید
کارشناسان توصیه می‌کنند که پشت و کمر شما باید با پشتی صندلی‌تان تراز باشد. شما نباید به جلو خم شوید خصوصاً وقتی که بعد از چند ساعت یک جا نشستن خسته شده‌اید.

بعد از اینکه مدتی با وضعیت درست بدن نشستید، این احتمال زیاد است که به دلیل خستگی دوباره در وضعیتی قرار بگیرید که برای کمر و گردنتان مضر است. بنابراین باید هر نیم ساعت از جایتان بلند شوید

محققان انگلیسی توصیه می‌کنند:

سلامت و تندرستی بهتر با گذران وقت در باغ و بوستان



تحقیق جدید نشان می‌دهد افرادی که دارای باغ اختصاصی بوده و تحرک زیادی در آن محیط دارند از سلامت و تندرستی بهتری برخوردارند. به گزارش مهر، مطالعه تیم محققان دانشگاه اکستر انگلستان نشان می‌دهد داشتن باغ اختصاصی به اندازه فضاهای سبز عمومی برای سلامت سودمند است. رابطه بین فضاهای سبز و فواید سلامت به خوبی به اثبات رسیده‌اند. دکتر «سیان دو بل»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «شواهد زیادی نشان می‌دهند که فواید سلامت دسترسی به فضاهای سبز یا ساحلی بسیار متعدد است. در این مطالعه، داده‌های بدست آمده از نظرسنجی از حدود ۸۰۰۰ شرکت کننده در سراسر انگلستان بررسی شد. تیم تحقیق دریافت دسترسی به فضاهای باز خصوصی مثل باغ، حیاط، یا بالکن، با بهبود سلامت و تندرستی همراه است. با این حال، فاکتور مهم در این مسئله، نحوه استفاده افراد از این فضاهای باز شخصی است. محققان دریافتند افرادی که هم در باغ شان تمدد لعصاب می‌کنند و هم کارهای باغبانی انجام می‌دهند در مقایسه با افرادی که از این فضای شخصی شان استفاده نمی‌کنند، از سلامت و تندرستی بهتری برخوردارند.



می‌خواهید معاینه‌ام کنید آیا دست‌هایتان تمیز هستند؟»

دست چپتان را مشت کنید

این بار که با موقعیتی استرس برانگیز روبرو شدید که مجبور هم بودید دقت فیزیکی‌تان را حفظ کنید (مثلاً راه رفتن در مسیری خطرناک)، دست چپتان را مشت کنید.

همین ترفند ساده کمکتان می‌کند خونسردی‌تان را حفظ کنید. احساس بد در زمان استرس و تنش، ناشی از فعالیت مغز در نیمکره‌ی غیرمسلط مغز است، و پرت کردن حواس در این سمت (با مشت کردن دست چپ در صورتی که راست دست هستید و برعکس) می‌تواند جلوی فکر و خیال زیاد را که منجر به خطا و اشتباه می‌شود بگیرد.

درست فین کنید

خالی کردن ترشحات بینی هم راه روش خودش را دارد. فین کردن از هر دو سوراخ بینی به طور همزمان می‌تواند فشار زیادی به حفره‌های بینی وارد کرده و موکوس و ترشحات را به اعماق سینوس‌ها بکشانند. در نتیجه عفونت پخش شده و حالتان بدتر خواهد شد. برای پاکسازی بینی، به آرامی ابتدا از یک سوراخ و سپس سوراخ دیگر فین کنید.

دلالتن می‌خواهد زیاد شیرینی بخورید؟ یکی دو تا بخورید و سپس ۱۵ دقیقه صبر کنید و ببینید واقعاً باز هم شیرینی می‌خواهید. این ترفندی است برگرفته از نتایج یک مطالعه. ۱۰۰ فرد بزرگسال به دو دسته تقسیم شدند و یک دسته

عادت‌های بدی که به سلامت پشت میز نشین‌ها آسیب می‌زند



می‌کنید بازوهایتان نیز باید وضعیت درستی داشته باشند. بازوهایتان باید چیزی بین ۷۵ تا ۹۰ درجه از آرنج خم شوند. کارشناسان توصیه می‌کنند این وضعیت دست‌ها نه تنها از کمر درد پیشگیری می‌کند بلکه آن را تقویت نیز می‌نماید. **هنگام حرف زدن با موبایل، آن را بین گوش و شانه‌تان نگه می‌دارید**
گاهی هنگام کار مجبور هستید جواب تماس‌های تلفنی را هم بدهید. کارشناسان سلامتی خیلی هم موافق استفاده از هدفون نیستند؛ اما زمانی که نمی‌توانید از دست‌هایتان برای نگه داشتن گوشی استفاده کنید، باید از هدفون کمک بگیرید. نه اینکه سعی کنید گوشی را با شانه‌تان نگه دارید و کم‌درد و گردن درد بگیرید.

کنید. کارشناسان توصیه می‌کنند علاوه بر اینکه هر نیم ساعت از جایتان بلند می‌شوید، هر یک ساعت چند حرکت ورزشی انجام دهید.

صندلی‌تان را جوری تنظیم نمی‌کنید که باسن‌تان کمی بالاتر از زانوهایتان باشد

توصیه شده است که ارتفاع صندلی کارتان جوری باشد که باسن‌تان کمی بالاتر از زانوهایتان قرار بگیرد. اساساً باهایتان باید باز زاویه‌ی ۹۰ درجه از زانو خم شود. شاید در ابتدا سخت باشد اما سعی کنید تا جایی که ممکن است این وضعیت را حفظ کنید. وضعیت دست‌هایتان را تنظیم نمی‌کنید
وقتی پشت میز کارتان می‌نشینید احتمالاً فراموش

ارتباط قهوه با خواص ضد چاقی در زنان

تمام گروه‌های سنی که ۲ یا ۳ فنجان قهوه می‌نوشیدند ۲۸ درصد کمتر بود.

در مردان، این رابطه خیلی مشهود نبود. بطوریکه مردان ۲۰ تا ۴۴ سال که روزانه دو یا سه فنجان قهوه می‌نوشیدند کل چربی بدن شان ۱.۳ درصد کمتر بود. دکتر «لی اسمیت»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «تحقیق ما نشان می‌دهد که وجود یک ترکیب بیواکتیو در قهوه، بجز کافئین، موجب تنظیم وزن شده و احتمالاً می‌تواند به عنوان ترکیب ضد چاقی استفاده شود.»

سالانه حدود ۷ میلیون تن قهوه در جهان مصرف می‌شود.



می‌نوشیدند ۴.۱ درصد دارای چربی کمتری بودند. در مجموع میانگین درصد کل چربی بدن در زنان

کاهش بی‌قراری مبتلایان به آلزایمر با موسیقی درمانی

یک متخصص روانشناسی گفت: موسیقی می‌تواند به تسکین اضطراب و نگرانی در افراد مبتلا به زوال عقل از جمله آلزایمر کمک کند. حمید خاکباز، دکترای تخصص روانشناسی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، گفت: موسیقی یکی از مهمترین ابزارهای ارتباطی بین مردم و ملتها محسوب می‌شود که تاثیر آن انکار ناپذیر است، همچنین در حوزه روانشناسی موسیقی به عنوان یک زبان شناخته می‌شود که مناطق خاصی را تحت تاثیر قرار می‌دهد و حتی موضوع موسیقی درمانی یک پدیده موثر به حساب می‌آید. او افزود: سازمان جهانی بهداشت موسیقی درمانی را در حوزه خدمات پزشکی سنتی، مداخله ذهن و بدن برشمرده است؛ به همین منظور از موسیقی درمانی می‌توانیم برای اصلاح و کیفیت سبک زندگی روزمره خود استفاده کنیم. برای مثال می‌توانیم از فنون بازآوایی و بدله‌ها نوازی بهره ببریم.

ورزش های هوازی برای مغز در هر سنی مفید است

مطالعه جدید نشان می‌دهد سالمندان بعد از شش ماه ورزش هوازی در تست‌های فکری و حافظه عملکرد بسیار بهتری داشتند.

به گزارش مهر، دکتر «مارک پولین»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کالگری کانادا، در این باره می‌گوید: «با افزایش سن، کمی قدرت فکری و فیزیکی خود را از دست می‌دهیم. اما حتی با شروع برنامه ورزشی در سنین بالا، فواید آن برای مغز بی‌شمار است.» وی در ادامه می‌افزاید: «ورزش هوازی موجب حرکت خون به تمام نقاط بدن می‌شود. مطالعه ما نشان می‌دهد ورزش موجب رسیدن خون به مغز، مخصوصاً نواحی مسئول تسلط کلامی و عملکردهای اجرایی می‌شود. یافته ما بسیار برای افراد مسن در معرض ریسک ابتلاء به آلزایمر و سایر انواع زوال عقل و بیماری‌های مغزی مهم است.»



این مطالعه شامل ۲۰۶ فرد بزرگسال با میانگین سنی ۶۶ سال بود. این افراد در یک دوره شش ماهه تمرین ورزشی شرکت کردند. در شروع مطالعه، از شرکت کنندگان تست‌های فکری و حافظه و همچنین سونوگرافی برای اندازه گیری جریان خون به مغز بعمل آمد. تست‌های فیزیکی بعد از سه ماه و تست‌های فکری و فیزیکی در پایان شش ماه مجدداً انجام شد. برنامه ورزشی شرکت کنندگان سه روز در هفته و با میانگین ۲۰ دقیقه تا ۴۰ دقیقه در روز بود. محققان دریافتند بعد از شش ماه ورزش، شرکت کنندگان در تست‌های عملکرد اجرایی ۵.۷ درصد بهبود یافته بودند. تست‌های عملکرد اجرایی شامل انعطاف پذیری ذهنی و خودصلاحي بود. تسلط کلامی که شامل نحوه بازیابی سریع اطلاعات بود، نیز ۲.۴ درصد بهبود یافته بود. افزایش جریان خون به مغز هم ۲.۸ درصد افزایش یافته بود. افزایش جریان خون ناشی از ورزش با بهبود نسبی برخی ایجاد فکری که معمولاً با افزایش سن کاهش می‌یابد، مرتبط است.

درمانی می‌شود. او افزود: بیماری آلزایمر یک اختلال مغزی محسوب می‌شود و برحافظه، هوش، مغز، تکلم و حرکت‌های رفتاری تاثیر گذار خواهد بود؛ این بیماری را می‌توان با راهکار موسیقی درمانی کنترل کرد. حمید خاکباز تصریح کرد: از مهمترین فواید موسیقی می‌توان بر غدد درون ریز و سیستم پاراسمپاتیک اشاره کرد که با کاهش ترشح هورمون آدرنالین میزان استرس عمومی کاهش پیدا می‌کند. البته نوع موسیقی باید با میل و ترجیحات فردی متناسب باشد تا بتواند تاثیر مثبت را اعمال کند. او با بیان اینکه دو نوع موسیقی درمانی در حوزه روانشناختی وجود دارد، گفت: مورد اول مرتبط با فعالیت خود شخص با موسیقی است، برای مثال خود را با موسیقی یا آواز خوانی و با استفاده از وسایل موسیقی درگیر و فعال می‌کند. در نوع دوم موسیقی درمانی به صورت منفعل است به طوریکه فرد فقط نقش شنونده را دارد. حمید خاکباز در خصوص مهمترین فواید موسیقی درمانی توضیح داد: از مهمترین فواید این راهکار می‌توان به فعال سازی عملکرد شناختی مغز، تحمل و مدیریت دردهای مضمّن، تقویت حافظه نزدیک، افزایش انگیزه و ورزش و کاهش وزن، کاهش استرس و آرامش ذهنی و شخصی اشاره کرد.