

فواید سحر خیزی بر سلامت جسم



سحرخیز بودن فقط به معنای داشتن وقت بیشتر برای انجام کارهای روزانه نیست، بلکه تاثیر همه جانبه‌ای بر سلامت بدن انسان دارد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، سحرخیزی فواید زیادی دارد که دانستن آنها، انگیزه لازم را برای صبح زود از خواب بیدار شدن در انسان تقویت می کند. از جمله فواید سحر خیزی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- احتمال ابتلا به بیماری کمتر می‌شود: به کمتر شدن فعالیت ها؛ ابتلای افراد به بیماری‌هایی مثل چاقی، دیابت زودرس، مشکلات قلبی و اختلالات روانی بیشتر می‌شود. در افراد سحرخیز هورمون‌های ضد افسردگی ترشح می‌شود پس اگر زمان کافی برای فعالیت‌های ورزشی ندارید با ۱۰الی ۱۵ دقیقه زودتر بیدار شدن می‌توانید به سلامت بدن خود کمک کنید. محققان کشف کرده اند که حدود ۴۰ درصد احتمال ابتلای افراد سحرخیز به سرطان نسبت به شب زنده داران کمتر است.

- رسیدن به تناسب اندام: به موقع خوابیدن در شب و سحرخیز بودن باعث می‌شود که فعالیت هورمون‌ها بیشتر شده، سوخت و ساز بدن تنظیم شود. همچنین افرادی که صبح در معرض نور خورشید قرار می‌گیرند بیشتر مستعد لاغری و رسیدن به تناسب اندام هستند.

- آرامش و زندگی شاد: افرادی ک صبح زود بیدار می‌شوند روحیه شادی پیدا می‌کنند به طوری که افراد سحرخیز ۲۰درصد کمتر از افراد شب زنده دار در معرض افسردگی قرار می‌گیرند و آرامش بیشتری دارند.

- تنظیم ساعت بدن: ساعت بدن افراد سحرخیز و شب زنده دار متفاوت است که این ساعت زمان خواب و بیداری و دیگر عملکردهای بدن مثل میزان گرستگی را کنترل می کند. بهتر است روزانه با بیدار شدن در ساعات مشخصی و به حداقل رساندن بیداری در شب ساعت بدن خود را تنظیم کنید.

- موفقیت در حرفه و کار: یکی از اصلی ترین ویژگی افراد موفق سحر خیزی است. نظم بخشیدن به کارها و انجام کارهای مهمتر در ساعات اولیه روز به دلیل توانایی بالای ذهنی شانس موفقیت افراد را بیشتر می‌کند.

- افزایش انرژی و نشاط: از مزایای سحر خیزی رسیدن به آرامش، داشتن انرژی و نشاط بیشتر است. افرادی که در صبح بیشتر می‌خوابند دچار اضطراب و مشکلات بیشتری می‌شوند که باعث می‌شود در طول روز انرژی زیادی از دست بدهند و دچار خستگی و بی‌حوصلگی مفرط می‌شوند.

- ورزش صبحگاهی: ورزش کردن در صبح یکی از راه‌هایی است که موجب افزایش انرژی و انگیزه در افراد و انجام بهتر امورات روزانه خود می‌شوند. محققان معتقدند افرادی که در صبح ورزش می‌کنند فعال و موفق تر هستند.

- کارهایتان عقب نمی‌افتد: سحر خیزی باعث می‌شود افراد کارهایشان را بهتر اولویت بندی کنند و طبق برنامه ریزی به انجام آن بپردازند و همچنین توانایی مقابله با مشکلات در ساعات اولیه روز را دارند.

- کمتر در ترافیک می‌مانید: تنها راه مقابله با شلوغی و ترافیک، صبح زود بیدار شدن و خارج شدن از خانه است تا از شلوغی و ازدحام دور بمانید. کمتر ماندن در ترافیک شما را از تنش‌های عصبی دور می‌کند.

- برنامه‌ریزی: از تمامی ساعات روز خود به نحو احسن استفاده کنید. با برنامه ریزی اهداف و فعالیت‌های خود را مشخص کنید و انجام کارهای مهم را در اولویت قرار دهید.

- تمرکز و کارایی بیشتر: در صبح ذهن هوشیارتر و تمرکز افراد نیز بالا می‌رود. کارها و وظایفی که نیاز به تمرکز بیشتر دارند را در صبح انجام داده و دیگر کارها را در زمان بعد انجام دهید.

- زمان بیشتری در کنار خانواده هستید: اختصاص دادن یک زمان به اعضای خانواده از مهمترین کارهای روزمره است. بهتر است زمانی را که در کنار خانواده سپری می‌کنیم در صبح و با روحیه‌ی بالا و شادابی و نشاط بیشتری باشد تا اینکه این زمان را به پایان یک روز کاری و با مشغله و خستگی زیاد موکول کنیم.

- تهیه غذای سالم و صبحانه: با چند دقیقه زودتر بیدار شدن در صبح می‌توانید به درست کردن یک صبحانه کامل بپردازید. در بیشتر مواقع افراد به دلیل نداشتن زمان کافی برای خوردن صبحانه از تنقلات استفاده می‌کنند، حتی گاهی هم این وعده که از مهمترین وعده‌های غذایی محسوب می‌شود؛ حذف می‌شوند در صورتی که خوردن صبحانه توانایی قدرت و استقامت بیشتری در طول روز به شما می‌بخشد.

میوه‌هایی برای تسکین علائم التهاب مفصل



التهاب مفصل از جمله عارضه‌های شایع است که تنها در انگلیس بیش از ۱۰ میلیون نفر به آن دچار هستند. به گزارش ایستا، بر اثر این عارضه، مفاصل و بافت‌های اطراف آن درگیر شده که شایع ترین نوع آن آرتروز است. احساس درد، سفتی و ورم در مفصل و اطراف آن از جمله علائم این بیماری است. نوع رژیم غذایی و برخی مواد خوراکی می‌تواند در کاهش علائم این عارضه موثر باشد. یکی از راه‌های تسکین علائم این بیماری مصرف میوه‌های سرشار از مواد مغذی است.

سایت مدیکال دیلی در مطلبی که به عنوان خوراکی‌های تسکین دهنده علائم این بیماری شناخته می‌شوند، اشاره کرده است: **آلبالو:** رنگ قرمز آلبالو از وجود ترکیبی موسوم به آنتوسیانین ناشی می‌شود که خاصیت ضد التهابی دارد و به مفاصل کمک می‌کند. بررسی‌ها نشان داد نوشیدن آب آلبالو دو بار در طول روز برای مدت زمان سه هفته با کاهش قابل توجه نشانگرهای التهابی به ویژه در افرادی همراه بوده که در شروع مطالعه بالاترین سطح التهاب را داشته‌اند.

آوکادو: این میوه سرشار از مواد مغذی و مفید برای سلامت است. وجود میزان قابل توجهی از ویتامین E و خواص ضد التهابی آن به کاهش خطر آسیب دیدگی مفصل که در مراحل اولیه آرتروز دیده می‌شود، کمک می‌کند.

هندلونه: آب حجم قابل توجهی از این میوه را تشکیل می‌دهد. همچنین بتاکریپتوزانتین موجود در هندلونه خطر بروز علائم روماتیسم مفصلی را کاهش می‌دهد. علاوه بر این، لیکوپن موجود در این میوه تاثیر ضد التهابی دارد و می‌تواند در سلامت قلب نقش داشته باشد.



مدیر گروه عفونی دانشگاه علوم پزشکی ایران بر استفاده از ماسک و اجتناب از ترندهای غیر ضروری تاکید کرد.

به گزارش مهر، مهشید طالبی طاهر، با تاکید بر اینکه حتماً ماسک بزنید و از حضور در مکان‌های شلوغ جدا اجتناب کنید اظهار داشت: متأسفانه از یک ماه گذشته تعداد مبتلایان و بیماران کووید ۱۹ به علت عدم قرنطینه، سفرهای غیر ضروری و افزایش تردها، روند صعودی داشته است.

این متخصص بیماری‌های عفونی اظهار کرد: علائم این

بیماری چندان تغییر نکرده است، اما حضور سالمندان با درگیری ریه در بیمارستان‌ها بیشتر شده است و نکته قابل توجه اینکه متأسفانه ترس از بیماری کمتر شده و افراد دیرتر به مراکز درمانی مراجعه می‌نمایند که این خود سبب حادتر شدن حال بیماران می‌شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران، گفت: دردهای عضلانی و مفصل در اکثر بیماری‌های ویروسی وجود دارد و مختص کرونا نیست، ولی اسهال و درد شکم می‌تواند از علائم کرونا باشد، آنچه در این مرحله در بیماران مراجعه کننده به بیمارستان‌ها و مبتلایان به کرونا با آن مواجه هستیم، احساس سنگینی روی قفسه سینه و تنگی نفس است که در آنفلوآنزا دیده نمی‌شود.

طالبی طاهر ادامه داد: متأسفانه تعداد زیادی از کادر درمان

پزشکان، پرستاران و نیروهای پشتیبانی به علت مواجهه با بیماران پرخطر، مبتلا شده‌اند.

مدیر گروه عفونی دانشگاه علوم پزشکی ایران افزود: افرادی که دارای سیستم ایمنی ضعیف هستند، مانند بیمارانی که پیوند کلیه انجام دادند یا دارای بیماری آرتریت و... هستند باید بسیار مراقب باشند. همچنین افرادی که دچار کمبود ویتامین C و D هستند، مستعد بیماری‌های عفونی هستند.

وی خاطر نشان کرد: بدون ماسک از منزل خارج نشود و حتی‌الامکان منزل را ترک نکنید، سفرهای غیرضروری را کنسل نمایید و از تردد در مکان‌های پرترجمع خودداری کنید. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران تصریح کرد: استفاده از ماسک معمولی بیشتر از ۱۵ دقیقه در فضای عمومی و در فاصله کمتر از یک متر ممکن است پاسخگو نباشد، لذا تا حد امکان از حضور در اماکن شلوغ خودداری کنید.

طب سوزنی در درمان میگرن معجزه می کند



مواد شیمیایی موجود در مغز است که وظیفه اصلی آن تنظیم درد در سیستم عصبی است.

روش درمانی طب سوزنی

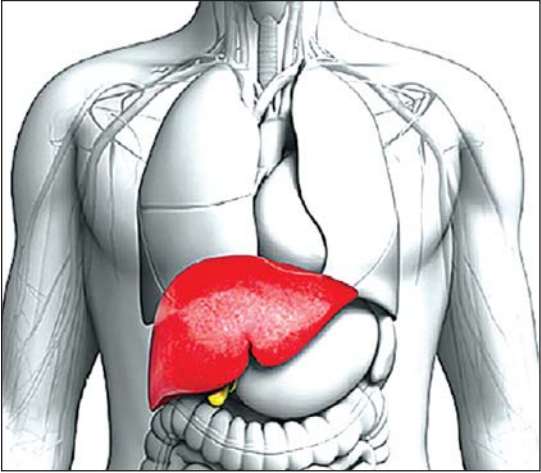
افراد برای بهبود میگرن اصولا از داروهای شیمیایی برای تسکین موقتی دردشان استفاده می‌کنند. یکی از راه های درمانی برای از بین بردن کامل میگرن، استفاده از طب سوزنی است. طب سوزنی از جمله راه‌های درمان قطعی و صد درصدی میگرن به شمار می آید.

در صورتی که فرد به دستور

عمل‌های پزشکی معالجتش توجه کند دیگر امکان بازگشت میگرن وجود ندارد مگر در شرایطی که فرد دچار بیماری‌های زمینه‌ای باشد.

بعد از درمان میگرن فرد باید تاحدی به تغییر شرایط محیطی و زندگی خود بپردازد یعنی محیطی به دور از استرس و فشارهای روانی برای خود فراهم کند تا از بازگشت این بیماری پیش گیری کند. طب سوزنی یکی از روش‌های درمانی سنتی کشور چین است که دارای قدمت تاریخی است، اما امروزه دیگر

نقش ورزش در جلوگیری از چهارمین سرطان رایج جهان



مرتب ورزش می‌کنند وجود ندارد، اما مطالعاتی باید در مورد اینکه آیا این مبنای بیولوژیک واقعیت دارد یا خیر انجام شود.بنابر این، به منظور بررسی تأثیر ورزش منظم بر کسانی که بیشتر در معرض

کاهش ۲۵ درصدی ابتلا به دیابت با مصرف میوه و سبزیجات

نتایج دو مطالعه نشان می دهد مصرف میوه، سبزیجات و غلات ریسک ابتلا به دیابت را تا ۲۵ درصد کاهش می دهد. به گزارش مهر، در یک مطالعه، بیش از ۹۷۰۰ بیمار مبتلا به دیابت و بالغ بر ۶۰۰۱۳ فرد سالم مورد بررسی قرار گرفتند. شرکت کنندگان از هشت کشور اروپایی بودند که در یک مطالعه بلندمدت تغذیه و سرطان شرکت کرده بودند.محققان دریافتند افراد دارای بیشترین مصرف میوه و سبزیجات در مقایسه با افراد با میزان کمترین مصرف ۵۰ درصد کمتر با احتمال ابتلا به دیابت مواجه بودند.«نیتا فروهی»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کمبریج انگلستان، در این باره می گوید: «به ازای افزایش هر ۶۶ گرم مصرف میوه و سبزیجات در روز ریسک ابتلا به دیابت ۲۵ درصد کاهش می یابد.»مطالعه دیگر شامل بیش از ۱۵۸ هزار زن و بالغ بر ۳۶ هزار مرد در آمریکا بود.در این مطالعه مشخص شد افراد با بالاترین میزان مصرف غلات در مقایسه با افراد با کمترین میزان مصرف غلات، ۲۹ درصد کمتر با ریسک ابتلا به دیابت مواجه بودند.به گفته محققان دانشگاه هاروارد، مصرف یک وعده یا بیشتر غلات کامل در روز با کاهش ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است؛ مصرف دو وعده یا بیشتر جودوسر در ماه با کاهش ۲۱ درصدی ابتلا به دیابت مرتبط است. همچنین مصرف سیبوس افزوده شده با کاهش ۱۵ درصدی و مصرف برنج قهوه ای و جوانه کندم با کاهش ۱۲ درصدی ابتلا به دیابت مرتبط است.

هر دو تحقیق نشان می دهد که افزایش مصرف میوه، سبزیجات و غلات کامل در قالب بخشی از یک رژیم غذایی سالم از ابتلا به دیابت پیشگیری می کند.

معرفی چند خوراکی خوشمزه برای داشتن خوابی راحت



اگر خوراکی‌های مناسبی را برای وعده شام خود انتخاب کنید به طور حتم، سریع تر به خواب می‌روید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بی‌خوابی یک اختلال شایعی است که در بروز آن عوامل مختلفی تاثیر گذار هستند.

استرس، اضطراب، مصرف غذاهای نامناسب و سنگین، تاثیر مصرف برخی از داروها، مصرف کافئین قبل از خواب، افزایش سن، تغییرات هورمونی و... بر ایجاد بی‌خوابی موثر است.

ویژگی یک خواب خوب این است که زمانی که فرد می‌خوابد نسبت به اتفاقات اطرافش هوشیار نباشد و حداقل بین ۸ تا ۹ ساعت به طور عمیق خوابیده باشد. اما گاهی اوقات علاوه بر اینکه افراد دیر به خواب می‌روند ممکن است در طول شب از خواب بیدار شوند و دوباره به راحتی به خواب نروند. بنابراین در طول روز دچار خستگی و بی‌حالی شوند.

بی‌خوابی باعث می‌شود فرد به بیماری‌های از قبیل افسردگی، بیماری‌های قلبی، عروقی، چاقی و... مبتلا شود. راه‌های مختلفی برای درمان بی‌خوابی مثل طب سوزنی، استفاده از داروهای آرام بخش و خواب آور، یوگا و مدیتیشن وجوددارد اما یکی از راحت‌ترین و بی‌عارضه‌ترین راه‌ها استفاده از مواد غذایی و خوراکی‌های خواب آور است.

سوپ جو

مصرف غذاهای چرب و سنگین قبل از خواب به شدت بر بی‌خوابی تاثیرگذار است. مصرف غذاهای چرب و سنگین قبل از خواب به خوبی هضم نمی‌شوند و مشکلاتی برای معده و دستگاه گوارشی ایجاد می‌کند. پس بهترین گزینه برای وعده شام، استفاده از غذاهای سبک است. سوپ جو یکی از غذاهایی است که به خوبی هضم می‌شود.

مصرف شیر

مصرف نوشیدنی‌های کافئین دار بر ایجاد بی‌خوابی کمک می‌کند. کافئین خاصیت انرژی را دارد و تأثیر آن تا ۱۲ ساعت بر بدن باقی می‌ماند؛ همین امر باعث بی‌خوابی می‌شود. بهتر است تا ۱۲ ساعت قبل از خواب از مصرف نوشیدنی‌های کافئین دار خودداری کنید.

شیر یکی از نوشیدنی‌هایی است که سرشار از ویتامین و مواد معدنی است. شیر حاوی کلسیم فسفر، آهن و منیزیم است. یکی از هورمون‌های که در مغز وظیفه تنظیم خواب را دارد هورمون ملوتین است. مصرف شیر ولرم قبل از خواب به افزایش هورمون ملوتین کمک می‌کند و باعث می‌شود فرد خواب خوبی داشته باشد.

انواع دمنوش‌ها

مصرف دمنوش گیاهان گل گاو زبان، بهار نارنج، بادرنجبویه، سنبل الطیب و چای بابونه به داشتن خواب بهتر در شب کمک می‌کند. به‌عنوان مثال سنبل الطیب دارای خاصیت ضد استرس اضطراب و آرامش بخش است و از همه مهم‌تر برای درمان بی‌خوابی موثر است بنابراین جایگزین مناسبی برای مصرف داروهای شیمیایی خواب آور است.

عدس

یکی از اصلی‌ترین دلایل بی‌خوابی و یا داشتن خواب‌نامناسب در شب در برخی از افراد، کم‌خونی فقر آهن است. عدس در بین حبوبات از میزان زیادی آهن برخوردار است و خاصیت خون‌سازی دارد که بر رفع کم‌خونی کمک می‌کند.

موز

اگر شما جزو افرادی هستید که در شب، از خواب عمیقی بر خوردار نیستید و یا یک روز خسته نباشد داشته‌اید، پس بهتر است چند ساعت قبل از خواب موز مصرف کنید. موز جزو میوه‌های است که سرشار از پتاسیم بوده که به داشتن خواب بهتر کمک می‌کند و باعث می‌شود تا خواب‌عمیق و بی‌وقفه‌ای را داشته باشید. همچنین فیبر موجود در موز به راحتی هضم می‌شود و مشکلات گوارشی را به همراه ندارد.

چای سبز و زیره

چایی سبز و زیره هر دو خاصیت آرام بخش و ضد استرس دارند که به بهبود کیفیت خواب کمک می‌کند.

عسل

یکی دیگر از خوراکی‌هایی که خاصیت خواب آوری دارد، عسل است. عسل را می‌توان همراه با شیر مصرف کرد که ترکیب این دو باهم تأثیر بیشتری را بر خواب دارد.

کاهو

قبل از خواب کاهو بخورید. کاهو از جمله خوراکی‌هایی است که باعث می‌شود تا سیستم عصبی آرام شود. آرام بخش و خواب آور بودن کاهو به دلیل وجود لاکتوسین است که به تنظیم خواب می‌پردازد. اما نباید فراموش کرد مصرف زیاد آن مضر است.

