

انگشتان پا را در کفش تکان دهید



مشاور تغذیه‌ای معاونت بهداشتی وزارت بهداشت گفت: گنجاندن ورزش در برنامه روزانه، رعایت رژیم غذایی و اصول تغذیه و رعایت اصول ارگونومیک در استفاده از ابزار کار، از عوارض کم‌تحركی و پشت میزنشینی می‌کاهد.

مشاور تغذیه‌ای معاونت بهداشتی وزارت بهداشت گفت: گنجاندن ورزش در برنامه روزانه، رعایت رژیم غذایی و اصول تغذیه و رعایت اصول ارگونومیک در استفاده از ابزار کار، از عوارض کم‌تحركی و پشت میزنشینی می‌کاهد.

به گزارش فارس، ابوالقاسم جزایری، مشاور تغذیه‌ای معاونت بهداشتی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اظهار داشت: افرادی که ساعت‌های طولانی پشت میز کار خود می‌نشینند باید توجه داشته باشند که بیشتر در معرض چاقی و بیماری‌های قلبی و عروقی قرار می‌گیرند و حتماً باید در طول روز، به فاصله یکی، دو ساعت و به مدت یک تا دو دقیقه راه روند تا از عدم بی‌تحركی و ثبات خارج شوند.

وی افزود: راه رفتن در بین ساعات کاری موجب می‌شود گردش خون بهتر جریان داشته باشد و از افزایش فشارخون، اختلال در چربی خون و بیماری‌های قلبی و عروقی که همگی از عوارض پشت میزنشینی و کم‌تحركی است، کاسته شود. کارمندان می‌توانند در همان حالت نشسته، انگشتان پایشان را در کفش تکان دهند تا از بی‌حکمتی خارج شوند.

مشاور تغذیه‌ای معاونت بهداشتی با اشاره به مصرف بیش از حد چای، در بین کارمندان افزود: مصرف چای منجر به خوردن قند و شیرینی شده و مجموع این قند و شیرینی‌ها، در طول روز برای سلامتی بسیار مضر است.

وی با تأکید بر این که افرادی که ساعات زیادی پشت میز می‌نشینند باید در طول روز همراه با چای خود کمتر، شیرینی و قند مصرف کنند بهترین حالت را، مصرف میوه و سبزیجات که مقدار زیادی فیبر، ویتامین و مواد معدنی را به فرد می‌رساند، عنوان کرد.

جزایری خاطرنشان کرد: افراد می‌توانند با گنجاندن ورزش در برنامه روزانه خود از عوارض کم‌تحركی و پشت میزنشینی بکاهند و ورزش کردن به گونه‌ای باشد که همه اعضای بدن را درگیر کند که این امر باعث تسهیل در گردش خون می‌شود.