



عضلات اراده خود را تقویت کنید

یادتان هست ابتدای امسال چه قول‌هایی به‌خودتان دادید؟ حالا صادقانه از خودتان بپرسید که به چند درصد آن‌ها عمل کردید. اگر این درصد بالا بوده که چه بهتر اما اگر نه باید به‌دنبال انگیزه و اراده مضاعفی برای عملی‌کردن آن‌ها باشید.

سلامت نیوز: یادتان هست ابتدای امسال چه قول‌هایی به‌خودتان دادید؟ حالا صادقانه از خودتان بپرسید که به چند درصد آن‌ها عمل کردید. اگر این درصد بالا بوده که چه بهتر اما اگر نه باید به‌دنبال انگیزه و اراده مضاعفی برای عملی‌کردن آن‌ها باشید.

یادتان هست ابتدای امسال چه قول‌هایی به‌خودتان دادید؟ حالا صادقانه از خودتان بپرسید که به چند درصد آن‌ها عمل کردید. اگر این درصد بالا بوده که چه بهتر اما اگر نه باید به‌دنبال انگیزه و اراده مضاعفی برای عملی‌کردن آن‌ها باشید. بنابر آخرین تحقیقات صورت گرفته، بزرگسالانی که سیگار را ترک می‌کنند، میوه و سبزی‌های بیشتری می‌خورند، در هفته چند ساعت ورزش می‌کنند و مراقب وزن خود هستند در عرض تنها 4 سال خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی در آن‌ها بی‌نهایت کاهش می‌یابد. ماهی را هر وقت از آب بگیری تازه است. چنین رفتاری را سر مشق خود قرار دهید تا پیشرفت حیرت‌آور سلامت جسمی و روحی خود را مشاهده کنید.

سیگار را ترک کنید

بهبود سلامت در عرض... یک روز

در عرض 20 دقیقه از اتمام آخرین سیگار عملکرد قلبی و فشار خون که به‌واسطه نیکوتین موجود در توتون بالا رفته بود پایین می‌آید. در عرض 12 ساعت سم مونواکسیدکربن یا همان (CO) که از تدخین سیگار وارد خون شده کاهش یافته و سطح اکسیژن افزایش پیدا می‌کند. بدین‌ترتیب وضعیت سلامت سلولی و گردش خون بهبود پیدا می‌کند. این نکته‌ای کلیدی است زیرا فقط یک درصد افزایش مونواکسیدکربن در خون، خطر مرگ به واسطه استعمال دخانیات را تا 22 درصد افزایش می‌دهد. تحقیقات نشان داده اگر به‌مدت 2 ماه از دود سیگار دوری کنید می‌توانید تا 17 درصد سطح مونواکسیدکربن را کاهش دهید.

عملکرد ریه‌ها نیز در عرض مدت 2 هفته بهتر می‌شود. ساختارهای شبیه موهای مسواک در ریه‌ها وجود دارند به نام سیلیا؛ وظیفه آن‌ها جارو کردن ذرات گرد و غبار، آلودگی‌ها و تمیزکردن ریه است. با ترک سیگار این ساختارها خود را ترمیم کرده و خطر مشکلات تنفسی و آسیب‌های سلولی کاهش می‌یابد. در عرض 5 تا 10 سال خطر مرگ در اثر بیماری‌های تنفسی تا 18 درصد و سرطان ریه تا 21 درصد افزایش می‌یابد. حتی اگر ریه‌های شما آسیب دیده باشند ترک سیگار به شما کمک خواهد کرد. بنابر تحقیقی که در سال 2005 صورت گرفته در میان تقریباً 6 هزار سیگاری میانسال مبتلا به بیماری‌های ریوی خفیف ترک سیگار تا 46 درصد خطر مرگ و میر را به‌مدت 14 سال کاهش داده است.

شروع کنید: اغلب سیگاری‌ها برای ترک، 7 تا 9 بار تلاش می‌کنند بنابراین ناامید نشوید. پزشکان معتقد هستند، برای این کار باید بهترین حالت و روش را پیدا کرد که برای هر کسی ممکن است با دیگران متفاوت باشد. روش‌هایی از قبیل ریلکسیشن، استفاده از روش‌های حمایتی و مصرف دارو. برای این کار بهتر است با پزشک خود یا با متخصصان ترک سیگار مشورت کنید.

فشار خون را کنترل کنید

بهبود سلامت در عرض... 41 روز

درباره فواید میوه و سبزی آنقدر صحبت شده که شاید تکرار آن‌ها ملال انگیز باشد اما شاید جالب باشد بدانید که میوه و سبزی مملو از مواد مغذی هستند که می‌توانند فشار خون را کاهش دهند از قبیل پتاسیم، کلسیم و انواع و اقسام آنتی اکسیدان‌ها. به همین دلیل هم سنگ بنای برخی از بزرگ‌ترین مراکز پزشکی کنترل فشار خون به‌کارگیری میوه و سبزی در برنامه درمانی است. محققان دریافته‌اند، خوردن مقدار زیاد میوه و سبزی و خوردن لبنیات کم چرب در عرض 2 هفته فشار خون سیستولیک (عدد بالای فشار خون) را گاهی تا 6 واحد و فشار خون دیاستولیک (عدد کمتر فشار خون) را 2 تا 3 واحد کاهش می‌دهد. کم کردن نمک دریافتی به اندازه 1500 میلی‌گرم در روز (یعنی این‌که در طول روز دو سوم یک قاشق چای‌خوری کمتر نمک بخوریم) می‌تواند 3 تا 5 واحد فشار خون بالا را کاهش دهد. فشار خون به قلب فشار می‌آورد تا شدیدتر کار کند تا بتواند خون را به گردش دربیآورد. به مرور زمان، رگ‌های خونی آسیب دیده و باعث بروز بیماری‌های قلبی و کلیوی می‌شوند. در واقع تحقیقات نشان داده، در افرادی که بیش از 5 وعده در روز میوه و سبزی می‌خورند (در مقایسه با کسانی که کمتر از 3 وعده میوه می‌خورند) خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر در آن‌ها بیش از 20 درصد کاهش پیدا می‌کند. همچنین تحقیقات دیگر هم نشان داده، پیروی از یک رژیم غذایی که باعث کاهش فشار خون شود، حفظ

وزن در محدوده تعادل و ورزش منظم، خطر ابتلا به فشار خون را تا 53 درصد کاهش می‌دهد.

شروع کنید : برای این‌که بتوانید روزی 5 وعده یا بیشتر میوه و سبزی بخورید از این راهبرد ساده پیروی کنید. میوه و سبزی‌ها را در معرض دید بگذارید. مثلاً آن‌ها را داخل یک ظرف روی کانتر آشپزخانه بگذارید. وقتی مرتب آن‌ها را ببینید بیشتر هوس می‌کنید بخوریدشان! یک نکته مهم این‌که منظور از یک وعده میوه یا سبزی می‌تواند یک سیب متوسط یا یک موز یا نصف یک قوطی کمپوت میوه باشد. همچنین فراموش نکنید نصف بشقاب‌تان در هر وعده غذایی با سبزی پر شده باشد. هر وعده سبزی هم می‌تواند شامل یک فنجان برگ سبزی خام یا نصف فنجان هویج یا ذرت باشد.

هر هفته 06 دقیقه ورزش کنید

بهبود سلامت در عرض... 09 روز

تحقیقات دانشمندان آمریکایی نشان داده، خانم‌های مسن که با سرعت متوسط 3 بار در هفته هر بار 20 دقیقه به مدت 3 ماه پیاده‌روی کنند وضعیت جسمانی‌شان تا 12 درصد بهبود پیدا می‌کند. ضربان قلب این افراد هم به شکل قابل ملاحظه‌ای کاهش پیدا کرده و تنظیم می‌شود. هر چه ضربان قلب در محدوده 80 تا 60 ضربه در دقیقه به عدد 60 نزدیک‌تر باشد قلب سالم‌تر خواهد بود.

شما می‌توانید با یک برنامه ساده ورزشی وضعیت سلامت خود را به شکل قابل ملاحظه‌ای بهبود بخشید. محققان استرالیایی دریافته‌اند، بزرگسالانی که دست کم 30 تا 60 دقیقه در هفته فعالیت بدنی شدید داشته باشند وضعیت سلامت‌شان در عرض یک ماه بیش از 16 درصد بهبود پیدا می‌کند، مثلاً سلامت عملکرد قلب یا افزایش توان عضلانی. همچنین کلسترول و قند خون در کنار ایندکس توده بدنی و دور کمر نیز کاهش یافته و فرد پارانرژی‌تر از قبل خواهد بود. همچنین محققان دانشگاه واشنگتن دریافته‌اند، 5 بار در هفته پیاده‌روی سریع یا دوچرخه‌سواری به مدت یک ساعت ضعف عملکرد قلبی وابسته به افزایش سن را بعد از 7 ماه از بین خواهد بود.

شروع کنید : بهترین ورزش همانی است که دل‌تان می‌خواهد انجام دهید. هر فعالیت بدنی را که دوست دارید انتخاب کنید (پیاده‌روی، دویدن، دوچرخه‌سواری و...) هدف‌تان هم انجام این ورزش دست کم 20 تا 25 دقیقه در روز باشد. اگر نمی‌توانید 20 دقیقه مداوم ورزش کنید آن را به 2 تایم 10 دقیقه‌ای تقسیم کنید. آرام آرام دفعات، شدت و طول مدت ورزش را اضافه کنید. اگر یک روز نتوانستید ورزش کنید روز بعد آن را انجام دهید اما به هر حال سعی کنید برنامه خود را تا آخر هفته تکمیل کرده باشید. اگر هم می‌خواهید وضعیت ضربان قلب خود را متوجه شوید با انگشت نبض خود را بگیرید، به مدت 15 ثانیه تعداد نبض را شمرده و سپس آن را در 4 ضرب کنید تا ضربان قلب به دست آید. (برای گرفتن نبض انگشت اشاره را روی مچ در همان سمت انگشت شست قرار دهید. از انگشت شست هم برای گرفتن نبض استفاده نکنید.)

چربی اشباع را قطع کنید

بهبود وضعیت سلامت در عرض... 90 الی 180 روز

با این کار کلسترول کاهش پیدا کرده که نه فقط خطر بیماری قلبی و سکته مغزی را کاهش می‌دهد بلکه باعث سلامت و شادابی مغزی و ذهنی شما هم می‌شود. مطالعه‌ای که به تازگی روی 10 هزار نفر به مدت 40 سال صورت گرفته نشان می‌دهد، کلسترول بالا خطر ابتلا به آلزایمر را تا 57 درصد و خطر ابتلا به زوال عقل را تا 50 درصد افزایش می‌دهد.

چربی اشباع به تولید کلسترول غیر سالم LDL کمک می‌کند. اگر مقدار LDL از حد مجاز فراتر رود در داخل جدار سرخرگ‌هایی که به مغز و قلب خون می‌رسانند رسوب می‌کند. در طول زمان کلسترول LDL سخت شده و سرخرگ را تنگ کرده و انعطاف‌پذیری آن‌ها را کاهش می‌دهد.

شروع کنید : هرچه چربی اشباع را کمتر کنید (فارغ از سن و سال) میزان LDL کمتر می‌شود. چربی اشباع را به اندازه 7 درصد در رژیم غذایی روزانه خود کم کنید (تقریباً 112 کالری از 1600 کالری روزانه یا 10 یا 11 گرم چربی اشباع). برخی تحقیقات برای کم کردن چربی اشباع و کم کردن کلسترول به شما کمک خواهد کرد، بیشتر از 2 بار در هفته گوشت قرمز نخورید، شیر کم‌چرب یا بدون چربی استفاده کنید و مقدار فیبر دریافتی خود را به 20 تا 25 گرم در روز برسانید (میوه‌های حاوی فیبر مثل هویج) با این کار LDL تا 10 درصد کاهش پیدا می‌کند. اگر این موارد را در رژیم غذایی خود لحاظ کنید، کلسترول شما در عرض 3 تا 6 ماه به حد مطلوب می‌رسد.

محققان استرالیایی دریافته‌اند، بزرگسالانی که دست کم 30 تا 60 دقیقه در هفته فعالیت بدنی شدید داشته باشند وضعیت

سلامت‌شان در عرض يك ماه بيش از 16 درصد بهبود پيدا مى‌كند، مثلاً سلامت عملکرد قلب يا افزايش توان عضلانى.