



## حقایق ارزشمند اما ناآشنا برای زنان

توصیه های بهداشتی یا سلامتی اگر چه امروزه بیشتر از قبل ارائه می شود اما باز هم هستند افرادی که از آن بی خبرند

...

توصیه های بهداشتی یا سلامتی اگر چه امروزه بیشتر از قبل ارائه می شود اما باز هم هستند افرادی که از آن بی خبرند . بیشتر این توصیه های پزشکی در مورد خانم هایی است که به هر دلیل تغییرات نه چندان علمی در سبک زندگی خود ایجاد می کنند. مثلا ایا می دانید که پیروی از رژیم های غذایی ناپایدار و زود گذر چه تاثیری بر سلامت شما دارد؟ بعد از چند روز پیروی از این رژیم ها و سپس رها کردن آن منجر به کاهش روند متابولیسم می شود. به این دلیل که وقتی بدن در معرض کمبود غذا قرار می گیرد بدن احساس می کند که غذای کافی دریافت نمی شود و در نتیجه به بدن دستور می دهد که ذخیره چربی را نگه داشته و در عوض به سمت ماهیچه ها به عنوان منبع سوخت توجه کند. همچنین بعد از چند روز پیروی از رژیم غذایی کم چرب مقدرا اسید چرب امگا 3 در مغز کاهش می یابد و همین امر زمینه ابتلا به افسردگی را افزایش می دهد. بهترین روش برای کاهش وزن به طور موثر و به صورت سالم بهتر است که غذای کمتری مصرف کنید ، بین میزان مصرف انرژی و مقدار مصرف کالری تعادل برقرار کنید . به هیچ عنوان مقدار کالری مصرفی و روزانه خود را بیشتر از 1200 کالری کاهش ندهید.

ایا می دانید که کم خوابی می تواند چه تاثیر سوئی بر سلامت شما داشته باشد؟ فقط کافی است که یک شب مدت خواب خود را از 8 ساعت به 4 ساعت کاهش دهید. در این حالت نه تنها احساس کج خلقی بیشتر خواهید داشت بلکه در پردازش اطلاعات نیز دچار مشکل می شوید و تمایل شما به خوردن(به خصوص شیرینی جات) افزایش می یابد. زیرا بدن نیاز به تامین انرژی از طریق خوردن دارد. همچنین به دلیل کم خوابی میزان تولید هورمون های رشد کاهش می یابد . این هورمون به تولید دوباره بافت ها و ترمیم آنها کمک می کند و در کل باعث افزایش جوانی و شادابی می شود. بنابر این توصیه می شود که حداقل 7 ساعت در شب استراحت کنید.

گروه ترجمه سلامت نیوز- مترجم: فاطمه زرمهر