

## هفت تذکر برای حفظ بیشتر سلامت بدن

تحقیقات اخیر حاکی از آن است که فعالیت با معده خالی مقدار بیشتری از چربیهای بدن را نسبت به زمانی که فرد کربوهیدرات را برای ذخیره کردن داشته باشد، می سوزاند...



تحقیقات اخیر حاکی از آن است که فعالیت با معده خالی مقدار بیشتری از چربیهای بدن را نسبت به زمانی که فرد کربوهیدرات را برای ذخیره کردن داشته باشد، می سوزاند.

تحقیقات حاکی از آن است که جذب شکر بیش از نیاز بدن، خطر ابتلا به دیابت را افزایش می دهد، این درحالی است که اولین و مهمتری عامل ابتلا به دیابت، اضافه وزن بیش است.

مطالعه محققان کشورهای مختلف نشان میدهد که زنان با افزایش مصرف نوشیدنی های همراه با شکر اضافه، خطر ابتلا به دیابت در آنها نسبت به مردان دو برابر می شود.

زنان شرکت کننده در این مطالعه، در یک دوره چهارساله میزان مصرف آبمیوه با شیرین کننده های مصنوعی از یک یا دو بسته در هفته، به مقدار یک یا بیش از یک بسته در روز افزایش دادند.

غذاهای ادویه دار، موجب افزایش سوخت و ساز بدن می شود

خوردن غذاهای ادویه دار به طور خاص نمی تواند افزایشی در میزان سوخت و ساز بدن انسان و سوزاندن کالری های بیشتر هنگام استراحت شود.

همچنین هنگام خوردن غذای داغ، دمای بدن به طور موقت بالا می رود و قلب ممکن است به اندازه یک ضربان با سرعت بیشتری زده شود.

براساس این مطالعه استفاده طولانی مدت از ادویه نمی تواند هیچ تغییری در میزان سوخت و ساز بدن داشته باشد و میزان سوخت و ساز فرد با جنسیت، قد، وزن کنونی و تراکم عضلات و سن سنجیده می شود.

این عوامل میزان کالری هایی را که بدن برای حفظ فاکتورهای حفظ حیات (حتی هنگام خواب شما)، خواهد سوزاند، تعیین می کند.

آیا فشار بند انگشتان، عامل آرتروز در مفاصل می شود؟

براساس این گزارش، در یک مطالعه 74 نفر که 45 ساله و پیرتر بودند و طی چند دهه به شکستن بند انگشت خود می پرداختند با 226 نفر که در مدت زمان بسیار گذشته به این کار می پرداختند، مقایسه شدند و نتایج آن حاکی از آن بود که هیچ تفاوتی برای بروز "osteoarthritis" (ورم مفاصل استخوانی) بین این دو گروه یافت نشد.