

زندگی به سبک سوپر سالم ها

زندگی بسیار سالم آن قدر ها هم که فکر می کنیم عجیب و دور از دسترس نیست. حداقل دانشمندان می گویند قرار نیست برای زندگی سالم داشتن، کوه بکنید



فائزه مهاجر | مترجم



بیشتر افراد دوست دارند زندگی سالمی داشته باشند؛ اما شاید تصور می کنند انسان های سالم عادات عجیب و غریبی دارند یا برنامه خاصی را در زندگی رعایت می کنند. پژوهشگران برای این که بدانند در زندگی سالم چه چیز هایی بیشتر اهمیت دارد و چه تغییراتی می تواند نقش پررنگ تری داشته باشد، دست به کار شدند و زندگی افراد سالم را بررسی کردند. نتیجه این که در مطلب امروز با مقاله ای از webmd مهم ترین عادات مشترک انسان های خیلی سالم را بررسی کردیم. با ما همراه باشید.

صبحانه این وعده غذایی بسیار مهم است. سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد و از پر خوری بعدی جلوگیری می کند. مطالعات نشان می دهد بزرگ سالانی که صبحانه سالم می خورند در محل کار عملکرد بهتری دارند و کودکانی که وعده غذایی صبحگاهی می خورند، در امتحانات نمرات بالاتری کسب می کنند.

برنامه ریزی غذایی این کار در دراز مدت کمک می کند در زمان و هزینه صرفه جویی کنید. کمی وقت بگذارید و اهداف و نیاز های خود را بررسی کنید. می خواهید وزن کم کنید؟ مصرف قند، چربی یا کربوهیدرات را کاهش دهید؟ پروتئین یا ویتامین اضافه کنید؟ برنامه ریزی، وعده های غذایی شما را کنترل می کند و باعث می شود آگاه شوید چه چیزی را چه زمانی می خورید.

آب فراوان شاید تکراری و کلیشه ای به نظر بیاید اما نوشیدن آب فواید زیادی برای

شما دارد. برای سالم بودن، هیدراته ماندن همیشه در صدر فهرست کارها قرار دارد و می تواند به کاهش وزن هم کمک کند. اگر طر فدار آب ساده نیستید، با برش هایی از پرتقال، لیمو، لیموترش، هندوانه یا خیار به آن طعم دهید.

فعالیت لطفاً نگویید فقط یک فنجان قهوه دیگر؛ همین حالا بلند شوید و حرکت کنید. چند حرکت کششی یا لانژ (حرکت موثر در بدنسازی و مخصوص عضلات پایین تنه) عمیق انجام دهید. این کار برای بدن و ذهن عالی است. فقط ۳۰ دقیقه پیاده روی، پنج بار در هفته، می تواند کمک کند از افسردگی دور بمانید و اگر نمی توانید این دقایق را یک جا به ورزش اختصاص دهید، فعالیت های کوتاه مدت هم مفید هستند. **«نه» به فضای مجازی** زیاد ایمیل و شبکه های اجتماعی را بررسی می کنید؟ آیا واقعاً لازم است همه عکس های فامیل یا دوستان تان را تا لحظه آخر که گوشی

دست تان است، ببینید؟ می توانید تا صبح صبر کنید. زمانی را برای خاموش کردن رایانه و کنار گذاشتن تلفن همراه تعیین کنید. با این کار، می توانید فعالیت های دیگری انجام دهید، پیاده روی کنید و کتاب بخوانید.

مهارت جدید مهارت های جدید به سلامت مغز کمک می کنند. در یک کلاس آواز یا کارگاه نویسندگی خلاق ثبت نام کنید یا سعی کنید به یک زبان جدید مسلط شوید. کار ذهنی در این فعالیت ها می تواند علایم پیری را کند کرده و حتی ممکن است اثرات بیماری آلزایمر را به تأخیر بیندازد. سن و سال رایانه این کار نکند.

ترک سیگار همین امروز سیگار را ترک کنید. این یک حرکت بزرگ به سمت سلامت است. بدن شما به سرعت خود را ترمیم می کند. ۲۰ دقیقه بعد از آخرین سیگار تان، ضربان قلب و فشار خون شما کاهش می یابد. پس چرا صبر کنید؟ همین امروز این عادت را ترک کنید. **خواب با کیفیت** خواب خوب شبانه شما را در خلق و خوی بهتری نگه می دارد، حافظه و تمرکز را تقویت می کند. در دراز مدت، خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می دهد و به شما کمک می کند تا خوش اندام بمانید. سعی کنید ۷ تا ۹ ساعت در شب بخوابید. بهترین کار این است که، طبق برنامه به خواب بروید.

پرورش عضلات تمرینات قدرتی به

بدن شما کمک می کند تا چربی را با توده عضلانی جایگزین کند. این بدان معناست که حتی وقتی تنبل هستید، کالری بیشتری می سوزانید. این تمرینات می توانند در لاغر شدن، تقویت قلب و تقویت استخوان ها ی تان هم کمک کننده باشند. تمرینات قدرتی، مانند شنا سوئدی، لانژ و زنه برداری را حداقل دو بار در هفته انجام دهید.

ماندن در فضای باز چند دقیقه بودن زیر نور آفتاب، سطح ویتامین D را افزایش می دهد که برای استخوان ها، قلب و خلق و خوی مفید است. به علاوه، بیرون بودن به این معنی است که به جای لم دادن جلوی تلویزیون یا رایانه، بدن خود را بیشتر حرکت می دهید. مطالعات نشان می دهد افرادی که در فضاهای سبز شهری قدم می زنند، نسبت به افرادی که در مناطق مسکونی پیاده روی می کنند، آرام تر هستند.

تعادل اگر جوان و فعال هستید، تعادل کمک می کند تا از آسیب دیدگی جلوگیری کنید. اگر مسن تر هستید، این کار شما را برای مدت طولانی تری فعال نگه می دارد و احتمال زمین خوردن و شکستگی استخوان را کاهش می دهد. صرف نظر از سن، تعادل خوب به معنای تقویت عضلات، قلب سالم تر و اعتماد به نفس بیشتر است. یوگای چی روش های بسیار خوبی برای تقویت تعادل هستند، اما تقریباً هر آن چه شمارا در حال حرکت نگه دارد، حتی پیاده روی، می تواند کمک کند.

بیشتر بدانیم

صندل لانگشتی در فهرست سیاه سلامت!

پوشیدن دراز مدت دمپایی لانگشتی با توجه به این که حمایت کافی از پا ایجاد نمی کند، شیوه راه رفتن فرد را تغییر می دهد و می تواند به مشکلات جدی کف پا، پاشنه و مچ



پا منجر شود. اولین مشکل دمپایی های لانگشتی این است که به دلیل ماهیت بدون پشت آن ها تاندون ها و انگشتان پا باید بیش از حد منقبض شوند تا کفش روی پا بماند. این مسئله منجر به خستگی تاندون ها می شود که ممکن است به التهاب یا آسیب تاندون ها بینجامد. همچنین، بیشتر دمپایی های لانگشتی به اندازه کافی از قوس کف پا حمایت و

بر این، ترکیبات ضد التهابی آن برای تسکین یواسیر های ملتهب نیز مفید گزارش شده است. فلفل سبز با افزایش جریان خون در پوست سر، ریزش مورا کاهش می دهد؛ همچنین آنتی اکسیدان های موجود در آن از پیری زودرس پوست جلوگیری می کنند. با وجود فواید بی شمار، متخصصان توصیه می کنند افراد مبتلا به آلرژی های پوستی یا مشکلات گوارشی از مصرف بیش از حد فلفل سبز بپرهیزند؛ چرا که زیاده روی در خوردن آن می تواند علایم حساسیت را تشدید کند. می توانید فلفل سبز را به شکل چاشنی، سس و تازه استفاده کنید.

فلفل سبز؛ بازیکن خط دفاع بدن

مطالعات نشان می دهد مصرف فلفل سبز با کاهش سطح کلسترول بد و تری گلیسیرید خون، از گرفتگی رگ ها جلوگیری می کند و این ویژگی باعث می شود احتمال ابتلا به فشار خون بالا و بیماری های قلبی به طور قابل توجهی کاهش یابد. وجود ویتامین A و C در فلفل سبز نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارد.

این دو ویتامین، بدن را در برابر عفونت ها مقاوم می سازند و همچنین به حفظ سلامت پوست، چشم و مخاط ها کمک می کنند. خبر ها حاکی از آن است که فلفل سبز به عنوان یک مسکن طبیعی در کاهش دردهای شدید از جمله میگرن مؤثر است و علاوه



تغذیه

خوراکی های مناسب برای کوله پشتی مدرسه

چند روز پیش وزارت آموزش و پرورش از ممنوع بودن فروش اقلامی مانند چیپس، پفک، انواع نودل، گوشت های فرآوری شده مثل سوسیس، کالباس و انواع نوشیدنی های گازدار در بوفه مدارس خبر داد. اما اگر بچه مدرسه ای دارید چه خوراکی هایی برای دانش آموز تان سالم و مناسب است؟



میوه ها و سبزی های تازه میوه هایی مانند سیب، موز و پرتقال که با پوست طبیعی از آسیب دیدن محافظت می شوند. سبزی هایی مانند هویج، خیار و گوجه فرنگی گیلاسی که می توان به صورت خام و بدون نیاز به آماده سازی زیاد مصرف کرد. میوه های خشک مانند کشمش، زردآلو یا خرما هم منبع طبیعی قند و انرژی هستند.

مغزها و دانه ها مغزهایی مانند بادام، گردو، پسته، فندق که سرشار از پروتئین و چربی های مفید هستند. همچنین تخم کدو یا آفتابگردان گزینه سبک و خوشمزه ای برای میان وعده هستند.

ساندویچ های ساده و سالم نان سبوس دار یا پنیر، تخم مرغ آبپز، یا مرغ پخته شده بهترین گزینه هستند. همچنین استفاده از سبزی های تازه مثل کاهو، گوجه و خیار برای طعم بهتر و ارزش غذایی بیشتر.

خوراکی های لبنی اگر فرزندان در مدرسه امکان نگهداری خوراکی در دمای مناسب دارد پنیرهای بسته بندی شده یا ماست های کوچک عالی است. همچنین شیرهای پاکتی کوچک هم گزینه ای مناسب برای تامین کلسیم است.

خوراکی های آماده و سالم بیسکویت های سبوس دار یا کیک های خانگی کم شکر را انتخاب کنید. اسنک های پروتئینی یا ترکیب مغزها و میوه های خشک هم برای تنوع دادن به لقمه های مدرسه بد نیست.

نوشیدنی ها یادتان باشد بطری آب ضروری ترین همراه هر روز ه فرزندان در مدرسه است. برای نوشیدنی می توانید از آب میوه های طبیعی بدون قند که خودتان در منزل تهیه کردید برای فرزندان استفاده کنید.

اخبار سلامت

سلامت یک واکسن جدید بر پایه آر آن ای پیام رسان (mRNA) موفق شده است از ایجاد واکنش های ایمنی خطرناک و التهاب تهدید کننده حیات ناشی از آلرژن ها در موش ها جلوگیری کند. این واکسن تحقیقاتی پنتاسیل آن را دارد که در آینده برای در مان انواع حساسیت های فصلی و غذایی آزمایش و متناسب سازی شود.

دهان و دندان این فلاکس معده باعث اسیدی شدن محیط دهان و افزایش خطر پوسیدگی دندان ها می شود. اولین قدم برای پیشگیری، شناسایی علت رفلکس یا کمک متخصص گوارش است.

داده تصویری

دانه هایی که هر مردی باید بخوره!



تازه ها

پیدا کردن راه علمی برای از بین بردن بوی بد کفش ها درایگ نوبل



دو پژوهشگر هندی با بررسی علمی دلایل بوی بد کفش ها موفق شدند جاکفشی طراحی کنند که با استفاده از اشعه فرابنفش آن ها را ضد عفونی می کند و بوی ناخوشایند را از بین می برد. پژوهشی متفاوت که جایزه نمادین اما معتبر ایگ نوبل را که مختص پژوهش های علمی غیر معمول اما

خلاقانه است، برایشان به ارمان آورد. ویکاش کومار، ۴۲ ساله، استاد یار طراحی در دانشگاه شیف نادر در نزدیکی دهلی، در دوران کارشناسی استاد ساراک میتال ۲۹ ساله، بود. هر دو نخستین بار در همان دانشگاه به ایده مطالعه کفش های بدبو رسیدند. این دو پژوهشگر در خوابگاه های دانشگاهی نظرسنجی انجام دادند تا ببینند آیا بوی بد کفش ها است که عملاً کارکرد جاکفشی را از بین برده است؟ میتال که اکنون در یک شرکت نرم افزاری مشغول به کار است، می گوید: «ما متوجه شدیم که مسئله اصلی تعریق مکرر و استفاده مداوم از کفش ها بود که آن ها را بدبو می کرد.» آن دو سپس به سراغ علم رفتند. آن ها از پژوهش های پیشین می دانستند که عامل اصلی بوی بد کفش باکتری کایتو کوکوس سدن تاریوس (Kytococcus sedentarius) است که در کفش های عرق کرده رشد می کند. آزمایش های شان نشان داد که تاباندن پرتو کوتاه فرابنفش به مدت خیلی کوتاه می تواند این میکروب ها را نابود کند و بوی بد را از بین ببرد.

میان وعده

آشپزی من

سالاد پیاز چهرژی می

شب های بلند پاییزی جان می دهد برای این که وعده غذایی شام را مختصر تر خورد و بعد هم نشست پای یک فیلم سینمایی به همراه سالاد خوشمزه. سالادهای زیادی در دنیا هست که هنوز همه آن ها را تجربه نکردید. شاید بعضی از آن ها مواد لازم پیچیده و غیر قابل دسترسی داشته باشند اما سالاد پیاز چه یکی از همان هایی است که می توانید در خانه به راحتی تهیه کنید و از خوردن آن لذت ببرید.

طرز تهیه

اول از همه پیاز چه ها را تمیز کنید، خوب بشوید و بعد خرد کنید. حالا پیاز چه ها



را داخل ظرف مناسبی بریزید، سیب زمینی های نگینی را به این ترکیب اضافه کنید. حواس تان باشد که سیب زمینی را وقتی سرد بود به ظرف اضافه کنید. حالا ماست چکیده و سس مایونز، شوید خشک، آب لیمو، نمک و فلفل سیاه را اضافه کنید و هم بزنید. اجازه دهید سالاد به مدت یک ساعت در یخچال استراحت کند و بعد آن را سرو کنید. بهتر است که در ابتدای سس را در یک ظرف جداگانه با آب لیمو رقیق کنید و بعد آن را طی دو یا سه مرحله به سالاد اضافه کنید تا سالاد خشک نشود.