

خیز ورزشی برای روزهای گرم سال

چگونه در روزهای گرم تابستانی، فعالیت بدنی را با انگیزه ادامه دهیم، از گرم‌زدگی بدن

جلوگیری کنیم و به راحتی قید ورزش را نزنیم؟



محمد شادی | فیزیولوژیست ورزشی

با فرارسیدن روزهای گرم، بسیاری از افراد به دلیل افزایش دمای هوا، از برنامه‌های ورزشی روزانه یا هفتگی خود فاصله می‌گیرند. تعریق بیش از حد، احساس خستگی زود هنگام و گاهی نگرانی از گرم‌زدگی، همگی عواملی هستند که باعث می‌شوند فعالیت بدنی به حاشیه رانده شود. اما آیا این تصمیم به نفع سلامت جسم و روان ماست؟ در این مطلب به بررسی اهمیت حفظ فعالیت بدنی در روزهای گرم سال و ارائه راهکارهایی عملی برای ادامه ورزش در تابستان خواهیم پرداخت.

• چه زمانی ورزش کنیم؟

بر خلاف باور عمومی، کنار گذاشتن ورزش در فصل تابستان نه تنها سودمند نیست، بلکه می‌تواند آسیب‌های جسمی و روانی متعددی به دنبال داشته باشد. کاهش ناگهانی تحرک، منجر به کاهش سوخت‌وساز بدن، افزایش چربی‌های ذخیره‌ای، اختلال در خواب و حتی نوسانات خلقی می‌شود. ادامه ورزش، حتی به صورت سبک و کنترل شده، کمک می‌کند بدن در شرایط متغیر آب‌وهوایی عملکرد بهتری داشته باشد.

یکی از مهم‌ترین عوامل در مدیریت ورزش در تابستان، انتخاب زمان مناسب برای فعالیت بدنی است. توصیه متخصصان، انجام ورزش در ساعات اولیه صبح (پیش از ساعت ۸) یا ساعات پایانی روز (پس از غروب خورشید) است. در این زمان‌ها، شدت تابش خورشید کمتر و دمای هوا مناسب‌تر است. همچنین، افراد در این ساعات

انرژی بیشتری دارند و بدن راحت‌تر با تمرین سازگار می‌شود.

• محیط تمرین را هوشمندانه انتخاب کنید

اگر شرایط محیطی اجازه می‌دهد، ورزش در فضای باز و سایه دار مانند پارک‌ها می‌تواند روحیه بخش باشد. در غیر این صورت، استفاده از سالن‌های ورزشی دارای تهویه مطبوع یا ورزش در منزل گزینه‌های مناسبی هستند. امروزه، اپلیکیشن‌ها و ویدئوهای آموزشی متعددی وجود دارند که امکان انجام تمرینات مؤثر در فضای خانه را فراهم می‌کنند.

• اهمیت انتخاب لباس مناسب

در هوای گرم، نوع پوشش نقش مهمی در تجربه ورزش ایفا می‌کند. لباس‌های نخی، سبک و با رنگ‌های روشن، به تهویه بهتر بدن کمک می‌کنند و باعث می‌شوند تعریق کمتر آزار دهنده باشد. استفاده از کلاه لبه دار و عینک

آفتابی نیز در صورت ورزش در فضای باز توصیه می‌شود.

• هیدراسیون؛ کلید حفظ انرژی در گرما

نوشیدن آب کافی، یکی از اصول اساسی در حفظ عملکرد بدن هنگام ورزش در هوای گرم است. کم‌آبی باعث کاهش توان عضلانی، خستگی زود هنگام و در موارد شدید، گرم‌زدگی می‌شود. توصیه می‌شود دست‌کم نیم ساعت پیش از تمرین، یک لیوان آب بنوشید و در طول تمرین نیز به صورت منظم، جرعه جرعه آب مصرف کنید. بعد از تمرین نیز جایگزینی آب و الکترولیت‌های از دست رفته اهمیت زیادی دارد.

• تنظیم شدت تمرینات در تابستان

ورزش در گرمای تابستان به معنای تمرینات سنگین و پرفشار نیست. کافی است شدت تمرینات را متناسب با شرایط بدن و دمای محیط تنظیم کنیم. تمرینات هوازی سبک، پیاده‌روی تند و حرکات کششی، گزینه‌هایی مناسب برای حفظ تحرک در روزهای گرم هستند. مهم‌ترین اصل، استمرار در تمرین است؛ حتی اگر مدت زمان آن کاهش یابد.

• اقدامات پیشگیرانه برای جلوگیری از گرم‌زدگی

پرهیز از ورزش در زیر آفتاب مستقیم پوشیدن لباس‌های تنفس‌پذیر نوشیدن آب کافی استراحت بین ست‌های تمرینی

توجه به علائم هشدار دهنده مانند سرگیجه، تهوع یا تعریق شدید

در صورت مشاهده چنین علائمی، توقف تمرین و مراجعه به مکان خنک و نوشیدن آب خنک ضروری است.

• ورزش‌های آبی؛ فرصتی برای خنکی بیشتر

هر چند دمای بالا و رطوبت هوا در تابستان می‌تواند مانعی برای فعالیت بدنی باشد، اما با انتخاب زمان مناسب، تنظیم شدت تمرین، رعایت اصول ایمنی و هیدراته ماندن، می‌توان به راحتی به فعالیت‌های ورزشی ادامه داد. استفاده از استخر و انجام تمرینات در آب، یکی از بهترین روش‌ها برای حفظ آمادگی جسمانی در تابستان است. شنا، ایروبیک در آب و حتی راه رفتن در استخر، فعالیت‌هایی هستند که ضمن کاهش فشار گرما، مزایای متعددی برای سلامت قلب و عروق، تنفس و مفاصل به همراه دارند.

• تثبیت انگیزه در فصل گرما

گرمای تابستان می‌تواند عاملی برای کاهش انگیزه باشد، اما با روش‌هایی ساده می‌توان انگیزه را حفظ کرد:

تعیین اهداف کوچک و قابل دستیابی شرکت در برنامه‌ها یا چالش‌های گروهی دنبال کردن صفحات مربیان ورزشی و سلامت در شبکه‌های اجتماعی ثبت پیشرفت‌های شخصی در دفترچه یا اپلیکیشن

پیشگیری

چطور در سالمندی سیستم ایمنی قوی داشته باشیم



آیا به نظر می‌رسد که بیشتر از زمانی که جوان تر بودید، بیمار می‌شوید. وقتی حال خوبی ندارید، آیا مدت زمان بیشتری طول می‌کشد تا دوباره احساس خوبی داشته باشید؟ سیستم ایمنی و دفاعی بدن با افزایش سن، ضعیف‌تر می‌شود و به همین دلیل نمی‌توانید به سرعت سابق در دهه بیست زندگی تان باشید. اما نترسید؛ حداقل زیاد نترسید. سیستم ایمنی بیشتر به ما اندازه کافی خوب کار می‌کند و کارهای زیادی می‌توانید برای سالم ماندن انجام دهید.

• چه اتفاقی برای سیستم ایمنی بدن شما می‌افتد؟

جامعه پزشکی هنوز در تلاش است تا دقیقاً مشخص کند چگونه و چرا ایمنی با افزایش سن کاهش می‌یابد. آن چه محققان می‌دانند این است که بیشتر افراد مسن:

• **به واکسن‌ها به خوبی پاسخ نمی‌دهند**؛ سیستم ایمنی بدن شما شامل سلول‌های T است که به سایر سلول‌های بیماری‌زا حمله می‌کنند. آن‌ها می‌توانند یک مهاجم را «به خطر بسیار نده» و بعداً بهتر در برابر آن دفاع کنند. وقتی مسن‌تر می‌شوید، بدن سلول‌های T کمتری تولید می‌کند و بیشتر واکسن‌ها برای اثرگذاری به سلول‌های جدید نیاز دارند. البته واکسن زونا یک استثناءست.

• **احتیاط بیمار شدن بیشتر می‌شود**؛ با افزایش سن، نه تنها سلول‌های ایمنی کمتری دارید، بلکه آن‌هایی که دارید نیز به خوبی با یکدیگر ارتباط برقرار نمی‌کنند. این بدان معناست که واکسن آن‌ها به میکروب‌های مضر بیشتر طول می‌کشد

• **بهبودی آهسته‌تر از آسیب‌ها، عفونت‌ها و بیماری‌ها**؛ بدن شما سلول‌های ایمنی کمتری، از جمله گلبول‌های سفید خون، تولید می‌کند. این می‌تواند روند بهبودی را آرام‌تر کند.

• چگونه می‌توانید سالم بمانید؟

• **مراقب سلامت خود باشید**؛ اگر دیابت، آرتروز یا بیماری دیگری دارید که بر احساس و عملکرد شما تأثیر می‌گذارد، توصیه‌های پزشک خود را دنبال کنید. کنترل خوب بیماری‌هایی مانند دیابت، فشار کمتری بر سیستم ایمنی شما وارد می‌کند.

• **خوب بخوابید**؛ تحقیقات نشان می‌دهد که خواب خیلی کم – یا خواب بی کیفیت – حتی در افراد جوان و سالم، ایمنی بدن را کاهش می‌دهد. شما باید حداقل ۷ ساعت در شب بخوابید. اگر خروپف می‌کنید یا در خواب رفتن یا در خواب ماندن مشکل دارید، به پزشک مراجعه کنید. ممکن است اختلال خواب داشته باشید.

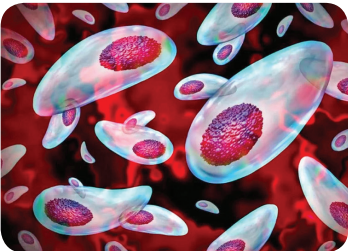
• **از افراد بیمار دوری کنید**؛ وقتی مسن‌تر هستید، باید به‌طور ویژه مراقب قرار گرفتن در معرض میکروب‌ها باشید؛ زیرا احتمال ابتلای شما به بیماری نیز بیشتر می‌شود. وقتی در اطراف افرادی هستید که بیماری‌های مسری مانند سرماخوردگی یا آنفلوآنزا دارند، سعی کنید خیلی به آن‌ها نزدیک نشوید و دست‌های خود را بیشتر بشوید.

• **بیشتر حرکت کنید**؛ ورزش متوسط به شما کمک می‌کند تا تناسب اندام خود را حفظ کنید، که این امر سیستم ایمنی بدن شما را قوی‌تر می‌کند. تحقیقات همچنین نشان می‌دهد که این موضوع به سلول‌ها کمک می‌کند تا آزادانه حرکت کنند و در نتیجه کار خود را بهتر انجام دهند. **خوب غذا بخورید**؛ محققان می‌دانند که یک رژیم غذایی متنوع و سرشار از غذاهای غنی از ویتامین و مواد معدنی (مانند سبزی و میوه‌های تازه) به بدن شما – از جمله سیستم ایمنی بدن – کمک می‌کند تا به بهترین شکل ممکن عمل کند.

• **سیگار نکشید**؛ سیگار کشیدن سیستم ایمنی بدن شما را تضعیف می‌کند و شمار ایشتر مستعد ابتلا به بیماری و عفونت می‌کند.

بدانیم

انگل مدفوع گر به عامل ناباروری مردان



نرخ باروری مردان در سراسر جهان در حال کاهش است و شاید این موضوع به مدفوع گر به‌ها مرتبط باشد. محققان انگلی را در مدفوع گر به‌ها شناسایی کرده‌اند که می‌تواند اسپرم‌ها را از بین ببرد و باعث ناباروری شود. پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد انگل توکسوپلازما گوندی که عمدتاً از طریق مدفوع آلوده گر به منتقل می‌شود، ممکن است

مستقیم به اسپرم انسان آسیب بزند. این فرضیه بعد از آن‌ها به معمای پیچیده کاهش باروری مردان اضافه می‌کند. محققان در بررسی‌هایشان به این نتیجه رسیده‌اند که اسپرم انسان در برخورد با انگل توکسوپلازما ظرف چند دقیقه «سر خود را از دست می‌دهد». همچنین هر چند مدت تماس با انگل بیشتر باشد، میزان آسیب به اسپرم نیز شدیدتر است. اسپرم‌هایی که زنده مانده بودند، اغلب پیچ‌خورد به‌دشکل بودند یا سوراخی در ناحیه سر داشتند که نشان می‌دهد انگل تلاش می‌کرده به درون آن‌ها نفوذ کند.

علاوه بر گر به‌های آلوده، انگل توکسوپلازما گوندی از طریق سایر اه‌ها مانند گوشت نیم‌پز، غذایا آب آلوده نیز منتقل می‌شود. توکسوپلازما می‌تواند ۲ روز پس از آلودگی به بیضه‌ها و اپیدیدیم (لوله حمل اسپرم) برسد. این انگل مدت‌هاست در بحث‌های باروری نادیده گرفته شده است اما اکنون دانشمندان نقش آن را بازنگری می‌کنند. توانایی این انگل در نفوذ به تقریباً تمام اندام‌های بدن از جمله سیستم تولیدمثل مردان، محققان را نگران کرده و نگاه‌ها را متوجه این انگل کرده است.

تازه‌ها

تلفن همراه در سرویس بهداشتی و احتمال ابتلا به بواسیر

پژوهش جدیدی نشان می‌دهد احتمال ابتلا به هموروئید در افرادی که در توالت از تلفن‌های همراه خود استفاده می‌کنند، بیشتر است.

مطالعه جدیدی نشان داده است کسانی که در توالت با گوشی کار می‌کنند، نسبت به دیگران ۴۶ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به بواسیر قرار دارند؛ یک بیماری که در آن رگ‌های انتهایی راست روده یا مقعد متورم می‌شوند و تصور می‌شود علت آن وارد آمدن فشار بیش از حد در هنگام دفع است. هموروئید شامل دسته‌هایی از رگ‌های خونی، عضلات صاف و بافت هم‌بند در ناحیه پایین و اطراف راست روده است. این بافت‌ها که در همه افراد وجود دارند و تصور می‌شود به تسهیل فرایند دفع کمک می‌کنند، زمانی که این بافت متورم یا دچار خون‌ریزی شوند، به‌طور عامیانه به آن بواسیر یا هموروئید گفته می‌شود.

گرچه احتمالاً عوامل متعددی در بروز بواسیر نقش دارند، دانشمندان عمدتاً معتقدند فشار زیاد هنگام دفع، طولانی شدن مدت زمان دفع یا اجابت مزاج مکرر از عوامل اصلی ایجاد آن هستند. برخی مطالعات نشان می‌دهد نشستن طولانی مدت می‌تواند یکی از عوامل مؤثر ابتلا به بواسیر باشد، احتمالاً به این دلیل که نشستن زیاد روی توالت باعث ضعف و گشاد شدن رگ‌های خونی در ناحیه مقعد و راست روده می‌شود. در نتیجه، برخی پزشکان توصیه می‌کنند زمان نشستن روی توالت بیش از ۱۰ دقیقه نباشد، در حالی که برخی دیگر از متخصصان زمان مجاز را حداکثر ۳ دقیقه می‌دانند.

اگر ویتامین D می‌خورید بدانید!



برخی شرایط جسمی نیاز بدن به ویتامین D را افزایش می‌دهند که عبارت‌اند از: بویکی استخوان یا کاهش تراکم استخوان، افسردگی، بیماری کلیوی یا کبدی و سابقه خانوادگی بیماری‌های مغز و اعصاب مانند ام‌اس یا پارکینسون. در ایران هم بسیاری از افراد به دلیل رژیم غذایی نامناسب و بر خوردار نبودن از نور خورشید با کمبود این ویتامین مواجه هستند. اما چاره چیست و چه زمانی باید با خوردن ویتامین D این مشکل را حل کرد؟

• تامین ویتامین D با غذا ممکن است؟

ویتامین D یکی از چهار ویتامین محلول در چربی است (سه ویتامین دیگر: آ، بی و کا). بدن ما پس از قرار گرفتن در معرض نور خورشید، ویتامین D تولید می‌کند اما می‌توانیم این ویتامین را از طریق رژیم غذایی هم تامین کنیم. ویتامین D در بدن نقش‌های متعددی ایفا می‌کند. از جمله پشتیبانی از سیستم ایمنی، کمک به عملکرد عضلات و اعصاب، تقویت توانایی بدن در جذب کلسیم و مواد مهم دیگر. تامین مقدار توصیه شده ویتامین D فقط از طریق غذا بسیار دشوار است،

• چون بیشتر مواد غذایی مقدار بسیار کمی ویتامین D دارند.

برای مقایسه، یک تخم‌مرغ بایک کنسرو ۸۵ گرمی ماهی‌تن، بیش از یک میکروگرم ویتامین دی دارند.

• بهترین زمان مصرف ویتامین D

در کل زمان خاصی برای مصرف ویتامین D توصیه نمی‌شود. بسیاری از افراد ترجیح می‌دهند صبح‌ها پیش از آن که مشغله روزانه حواس‌شان را پرت کند، مکمل‌شان را

نوشیدنی

آشپزی من

لیموناد خانگی؛ خنک کننده بی‌ادعا

تابستانی جذاب را در خانه درست کنید و از نوش جان کردن آن لذت ببرید. این نوشیدنی در مدت زمان کم آماده می‌شود و برای پذیرایی از مهمان‌های سرزده اسان‌ترین گزینه به‌شمار می‌رود.



بزید تا شکر به‌طور کامل حل شود. زیر حرارت را خاموش کنید و اجازه دهید مخلوط شکر در دمای اتاق خنک شود. سپس آن را به یک ظرف در دار منتقل کنید و در یخچال قرار دهید تا خنک شود.

هسته‌های آب لیموترش را دور بریزید، اما اجازه دهید تکه‌های لیموترش باقی بمانند. مخلوط شکر را از یخچال بیرون بیاورید و آن را درون پارچ بریزید.

آب لیموترش و هفت فنجان باقی‌مانده آب را به پارچ اضافه کنید و مواد را خوب هم بزنید. به اندازه دلخواه به لیموناد یخ اضافه کنید و آن را هم بزنید تا حسابی خنک شود. لیموناد را در لیوان بریزید و آن را با حلقه‌های لیموترش تزئین کنید.

• مواد لازم

شکر سفید: یک و سه چهارم فنجان
آب خنک: هشت فنجان
آب لیموترش تازه: یک و نیم فنجان
یخ: چند تکه

• طرز تهیه

برای تهیه لیموناد خانگی ابتدا باید یک قابلمه کوچک روی اجاق قرار دهید و شکر و یک فنجان آب را درون آن بریزید.

مواد را خوب هم بزنید. زیر حرارت را زیاد کنید و اجازه دهید مواد به جوش بیاید. مواد را مدام هم