آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۷۷۲
دوشنبه
۱۴۰۲•۱۱•۳۰
۰۹ شعبان ۱۴۴۵/ ۱۹ فوریه ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

پیشگیری از افزایش وزن با «دویدن»

محققان می‌گویند که دویدن اغلب در کوتاه‌مدت باعث کاهش وزن می‌شود و می‌تواند به پیشگیری از بازیابی وزن شما کمک کند. محققان همچنین معتقدند که دویدن فواید دیگری برای سلامتی از حفظ توده عضلانی تا کاهش چربی بدن دارد. نتایج تحقیقات جدید محققان نشان می‌دهد که دویدن به کاهش وزن اما فقط تا حدی کمک می‌کند، با این حال، جنبه مثبت این است که دویدن منظم می‌تواند از افزایش مجدد چربی یا افزایش وزن پیشگیری کند. در حالی‌که شواهد نشان می‌دهد که دویدن راهی موثر برای حفظ توده چربی سالم است، به این معنی نیست که رژیم همه جانبه بهترین راه برای حفظ اندام است. به گفته سایمون واکر، محقق اصلی و پژوهشگر آکادمی در دانشگاه، در عوض رویکردی متعادل، رویکردی که فعالیت‌های استقامتی مانند دویدن را با تمرینات قدرتی یا مقاومتی ترکیب می‌کند، ترجیح داده می‌شود. واکر، دکترای فیزیولوژی ورزشی از دانشکده ورزش و علوم بهداشتی دانشگاه بیان داشت: برای جمعیت عمومی که می‌خواهند کمی از هر دو را انجام دهند، دو تا سه جلسه تمرینات استقامتی و مقاومتی هر هفته شاید در کل توصیه بسیار خوبی باشد. وی افزود: جلسات ورزشی همیشگی چهار تا ۶ بار در هفته نیز برای کاهش چربی بدن بسیار موثر است، بسیار بهتر از اینکه ۲ بار در هفته به خود فشار بیاورید و در بقیه هفته دیگر تمرینی انجام ندهید.

قدرت در مقابل استقامت

محققان داده‌هایی را از مطالعات هم‌گروهی بزرگتر استخراج کردند که مردان فعال از لحاظ بدنی جوان‌تر (سنین ۲۰ تا ۳۹ سال) و مسن‌تر (۷۰ تا ۸۹ سال) را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. شرکت‌کنندگان این تحقیق، دونده‌های مسابقه‌ای، دونده‌ها و ورزشکاران قدرتی، همراه با مردان غیررقابتی اما همچنان فعال بودند. واکر و همکارانش پیش‌بینی کردند که ورزشکاران قدرتی توده عضلانی بیشتری داشته باشند و ورزشکاران استقامتی دارای چربی بدنی کم با توده عضلانی کمتر باشند. وی گفت: تا حدودی تعجب‌آور است که بیشتر ورزشکاران استقامتی، حتی در گروه‌های قدیمی‌تر، هنوز توده عضلانی بالاتر از آستانه تحلیل عضلات داشتند، به این معنی که دوی استقامتی برای نگه‌داشتن دونده‌ها در بالاتر از سطحی که ممکن است منجر به عملکرد پایین‌تر شود، کافی بود. در حالی‌که این یافته تاییدی برای فواید سلامتی دویدن و شاید نقش دستکم گرفته شده آن در حفظ توده عضلانی است، واکر ابراز کرد که رویکرد متعادل‌تر هنوز بهترین راه برای سلامت کلی است. وی توضیح داد: دویدن با حجم بالا و یا شدت زیاد باعث افزایش بی‌رویه توده عضلانی می‌شود، در حالی‌که به نظر نمی‌رسد سایر اشکال استقامتی مانند دوچرخه‌سواری و قایقرانی تاثیر منفی داشته باشند. دویدن می‌تواند به حفظ توده عضلانی و تمرینات قدرتی می‌تواند به افزایش حجم عضلانی کمک کند اما برای اینکه این کار موثر باشد، بدن به سوخت نیاز دارد. دکتر تریسی زاسلو، متخصص پزشکی ورزشی مراقبت‌های اولیه در مرکز پزشکی سیدرز-سایناي در لس‌آنجلس و پزشک تیم باشگاه فوتبال آنجل‌سیتی و تیم فوتبال لس‌آنجلس گلکسی اظهار کرد: این مهم است که مطمئن شوید کالری کافی مصرف می‌کنید، زیرا اگر به اندازه کافی برای فعالیتی که انجام می‌دهید مصرف نکنید، در واقع به جای عضله‌سازی، حتی با وجود اینکه در حال ورزش هستید، شروع به تجزیه عضلات می‌کنید. برای شروع در مسیر درست، زاسلو پیشنهاد کرد: از دستورالعمل‌هایی پیروی کنید که توسط مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده تنظیم شده است که ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در هفته را توصیه می‌کند. وی توضیح داد: فرض کنید ۱۵۰ دقیقه خود را به یک تمرین پنج روزه تقسیم می‌کنید که ۳۰ دقیقه تمرین برای هر یک از پنج روز شما می‌شود. شما می‌خواهید سه روز تمرین استقامتی و دو روز تمرین قدرتی داشته باشید و این ترکیب، یک پروتکل استاندارد به‌راستی خوب برای ایجاد یا حفظ آن توده عضلانی و در عین حال حفظ توده بدون چربی بدن و آمادگی قلبی عروقی خواهد بود. علاوه بر دستورالعمل‌های مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، واکر به اصول تمرین ورزشی به‌عنوان پروتکل مفید دیگری برای پیروی اشاره می‌کند. این دستورالعمل‌ها عبارتند از: اضافه بار، برگشت‌پذیری، پیشرفت، فردی‌سازی، زمان‌بندی و تخصص یافتگی. وی اضافه کرد: همانطور که نتایج ما نشان داد، رفتار ثابت زندگی منجر به ترکیب بدنی خاصی در ورزشکاران ما و کنترل‌های فعال بدنی شد. برخی از اهداف را می‌توان در عرض چند هفته به‌دست آورد اما برخی از آنها سال‌ها طول می‌کشد. برای مزایای واقعی سلامتی، ورزش باید به‌طور مداوم بخشی از زندگی ما باشد، به هر شکلی که فرد بخواهد. دکتر واکر می‌گوید: داده‌های ما به وضوح نشان می‌دهد که ورزش دویدن به‌صورت مادام‌العمر، چه در مسافت طولانی یا دوی سرعت تکراری در مسافت کوتاه، سطح توده چربی کمتری را نسبت به سبک زندگی معمولی از نظر جسمانی فعال همچنین بیشتر از شرکت در ورزش‌های قدرتی رقابتی حفظ می‌کند. به‌طور قطع این نتیجه به من انگیزه می‌دهد که به دویدن ادامه دهم. من وقتی در دهه ۷۰ و ۸۰ هستم با درصد چربی ۱۶-۱۸ درصد خوشحال خواهم شد. چه ترجیح می‌دهید تمرینات وزن بدن را در خانه انجام دهید یا تمرینات قدرتی را در باشگاه، تمرینات مقاومتی منظم از این دست، می‌تواند عملکرد فعلی دویدن شما و شکل کلی و سلامت بدن شما را در سال‌های بعد تا حد زیادی بهبود بخشد. در حالی که این تحقیق جدید فقط مردان را در نظر گرفته است، واکر معتقد است که نتایج مشابهی برای زنان نیز نشان داده می‌شود، به‌ویژه با توجه به اثرات مرتبط با سن. وی اظهار کرد که مهمترین یافته این تحقیق این است که ورزش کردن در حال حاضر برای آینده شما معجزه می‌کند، صرف نظر از اینکه چه جنسیتی دارید. واکر خاطرنشان کرد: شاید ورزش، کلید پیشگیری از افزایش توده چربی یا کاهش توده عضلانی در وهله اول و حفظ آن در طول عمر باشد؛ بنابراین، شرکت مادام‌العمر در ورزش منظم به حفظ ترکیب بدنی سالم کمک می‌کند و این افسانه نیست. اگر می‌خواهید کمی وزن کم کنید یا به سادگی از بدنی لاغر و قوی محافظت کنید، می‌توانید مطمئن باشید که دویدن باعث سلامتی برای مدت طولانی می‌شود. بر اساس یافته‌های این تحقیق، دویدن برای وضعیت فیزیولوژیکی آینده شما مفید است.

علائمی که به شما می‌گوید کمبود «ید» دارید

سطوح پایین «ید»× در بدن، علائمی از جمله تورم گردن و افزایش وزن ایجاد کند. هم‌چنین این وضعیت سبب کاهش سطح هورمون محرک تیروئید نیز می‌شود. «ید» یک ماده معدنی ضروری است که معمولا در غذاهای دریایی یافت می‌شود. غده تیروئید از ید برای تولید هورمون‌های تیروئیدی استفاده می‌کند که این هورمون‌ها در کنترل رشد، ترمیم سلول‌های آسیب دیده و حمایت از متابولیسم سالم نقش دارند. متأسفانه حدود یکسوم مردم در سراسر جهان دچار کمبود ید هستند.

تورم در گردن

تورم در جلوی گردن شایع‌ترین علامت کمبود ید است؛ به این حالت «گواتر» می‌گویند و زمانی اتفاق می‌افتد که غده تیروئید بیش از حد بزرگ شود. غده تیروئید از ید برای ساخت هورمون‌های تیروئید استفاده می‌کند. زمانی که بدن با کمبود ید مواجه شود، نمی‌تواند به اندازه کافی هورمون ترشح کند. برای جبران این کمبود، غده تیروئید ناچار است سخت‌تر کار کند تا هورمون بیشتری تولید شود. این اتفاق در نهایت منجر به گواتر می‌شود.

افزایش وزن غیرارادی

افزایش وزن غیرارادی از دیگر علائم کمبود ید است. سطوح پایین ید می‌تواند متابولیسم شما را کندتر کرده و به جای سوزاندن و تبدیل غذا انرژی، آن را به عنوان چربی ذخیره کند. همین موضوع در درازمدت منجر به افزایش وزن می‌شود.

خستگی و ضعف

خستگی و ضعف نیز از علائم شایع کمبود ید هستند. سطوح پایین ید ممکن است باعث احساس خستگی، تنبلی و ضعف شود. این وضعیت به این دلیل است که بدن برای تولید انرژی به مواد معدنی، اعم از ید، نیاز دارد.

تغییرات در ضربان قلب

کمبود ید ممکن است ضربان قلب را کاهش دهد؛ منظور از ضربان قلب، تعداد تپش‌های قلب در دقیقه است. این وضعیت می‌تواند احساس ضعف، خستگی، سرگیجه و... را در پی داشته باشد.

مشکل در یادگیری

کمبود ید در هر سنی می‌تواند باعث اختلال در یادگیری و به خاطرسپردن مسائل شود. یکی از دلایل احتمالی این امر ممکن است رشد و تکامل ناکافی مغز باشد. هورمون‌های تیروئید به رشد و تکامل مغز کمک می‌کنند. به همین دلیل است که کمبود ید که برای ساخت هورمون‌های تیروئید لازم است، می‌تواند رشد مغز را کاهش دهد. در یک مطالعه افرادی که سطح هورمون تیروئید بالاتری داشتند، در تست‌های یادگیری و حافظه عملکرد بهتری داشتند.

یادداشت

نقش لبنیات در رشد قد کودکان

میناکاویانی
کارشناس علوم تغذیه

با وجود اینکه ژنتیک بیشترین نقش را در تعیین قد نهایی فرد دارد، اما مسائلی مانند تغذیه و ورزش نیز نقش قابل ملاحظه‌ای در رشد کودک به ویژه رشد قدی او دارند. پروتئین یکی از بهترین مواد مغذی برای رشد و افزایش قد در کودکان است همچنین پروتئین یکی از مواد مغذی مهم برای سلامت ماهیچه‌ها، استخوان‌ها، پوست، بافت‌ها و تمام اندام‌های بدن محسوب می‌شود. کلسیم، فسفر و منیزیم از جمله مواد معدنی هستند که در استحکام و سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها نقش دارند و از آنجایی‌که رشد قد مستلزم رشد و استحکام استخوان‌ها است، تأمین این مواد معدنی از جمله عوامل تغذیه‌ای مهم است. ویتامین D ریزمغذی دیگری است که در استحکام استخوان‌ها و افزایش قد نقش دارد، این ویتامین باعث افزایش جذب ماده معدنی کلسیم می‌شود و از این طریق نقش خود را در افزایش تراکم و سختی استخوان‌ها ایفا می‌کند ضمن اینکه کمبود آن ضمن ایجاد اختلال در رشد، می‌تواند باعث کوتاهی استخوان و در نهایت کوتاهی قد شود. ویتامین A نیز در رشد قد کودکان نقش به‌سزایی دارد، نقش گروه شیر و فرآورده‌های کم چرب آن در رشد قدی بسیار مؤثر است. شیر و فرآورده‌های کم‌چرب باید در برنامه غذایی همه افراد باشد. این مواد غذایی تأمین‌کننده پروتئین با کیفیت بالا هستند از این رو مصرف آن‌ها توسط افرادی که به‌ویژه در شرایط رشد هستند مانند کودکان و نوجوانان در حال رشد و زنان باردار بسیار حائز اهمیت است، به‌طوری‌که مصرف حدود سه لیوان شیر می‌تواند بخش قابل ملاحظه‌ای از نیاز به پروتئین روزانه را در کنار سایر منابع پروتئینی تأمین کند. از ویتامین‌های موجود در شیر و لبنیات می‌توان به مقادیری از ویتامین A اشاره کرد که در رشد، سلامت چشم، پوست، مخاط‌ها و بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن نقش دارد. به یاد داشته باشید چنانچه شیر با ویتامین D غنی شده باشد، می‌تواند باعث افزایش جذب کلسیم شده و از این طریق به سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها کمک کند. از دیگر مواد مغذی موجود در شیر و لبنیات می‌توان به ماده معدنی کلسیم اشاره کرد، به همین دلیل مصرف منظم روزانه شیر و لبنیات از نرمی استخوان، کندی رشد و خرابی دندان‌ها به ویژه در کودکان جلوگیری کرده و باعث رشد قد می‌شود.

خطر قلبی ناشی از مصرف نوشابه

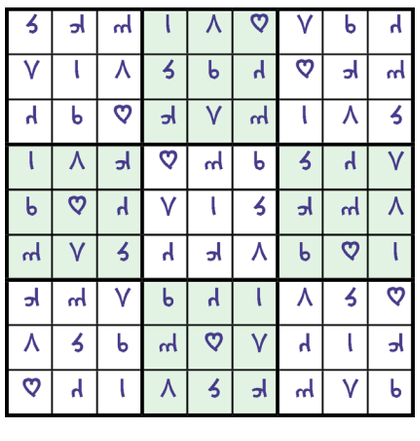
یک مطالعه جدید هشدار می‌دهد که انتظار نداشته باشید خطرات قلبی ناشی از مصرف نوشابه و نوشیدنی‌های شیرین با ورزش از بین برود. محققان دریافتند که حتی ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی هفتگی توصیه شده برای محافظت در برابر بیماری‌های قلبی‌وعروقی، در مقابله با عوارض جانبی نوشیدنی‌های شیرین شده قندی کافی نیست. «ژان فیلیپه دروین- چارتیر»، محقق ارشد افزود: «فعالیت بدنی خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی‌وعروقی مرتبط با نوشیدنی‌های شیرین شده قندی را به نصف کاهش می‌دهد، اما آن را به طور کامل از بین نمی‌برد.» برای این مطالعه، آنها داده‌های 100 هزار بزرگسال تجزیه و تحلیل کردند. محققان خاطرنشان کردند که با مصرف روزانه نوشابه‌ها، خطر ابتلاء به بیماری قلبی‌وعروقی بیشتر می‌شود. دروین- چارتیر خاطرنشان کرد: «نوشابه‌های شیرین موجود در این مطالعه شامل نوشابه گازدار، لیموناد بود. محققان توصیه می‌کنند: بهترین گزینه نوشیدنی همچنان آب است.

جایگزین‌های نمک و پیشگیری از فشارخون

یک مطالعه نشان می‌دهد که جایگزینی نمک معمولی با جایگزین‌های نمک می‌تواند فشار خون بالا را در افراد مسن کاهش دهد. دکتر «یانگ فنگ وو»، محقق ارشد گفت: «بزرگسالان اغلب نمک اضافی را از طریق غذاهای فرآوری شده در دسترس و مقرون به‌صرفه دریافت می‌کنند.» فشارخون بالا عامل اصلی خطر بیماری قلبی و مرگ ناشی از آن است. این مطالعه شامل بیش از ۶۰۰ شرکت‌کننده، ۵۵ ساله و بالاتر، از ۴۸ مرکز مراقبت سالمندان بود. به گفته محققان، نیمی از مراکز مراقبتی، از جایگزین نمک به‌جای نمک معمولی در وعده‌های غذایی افراد استفاده کردند، در حالی که نیمی دیگر از نمک معمولی استفاده کردند. وو اظهار داشت: «نتایج ما یک پیشرفت هیجان‌انگیز در حفظ فشارخون را نشان می‌دهد که راهی را برای افراد ارائه می‌دهد تا از سلامت خود محافظت کنند و احتمال خطرات قلبی عروقی را به حداقل برسانند.»

جدول سودوکو

								۵
۴					۳	۹		
۵		۷	۱	۲		۸	۳	۴
		۹		۴	۲			۳
۷	۳			۱	۸		۵	
۸		۶				۴		
	۷	۱				۵		۲
		۵	۲	۹	۶	۷	۱	۸
۲	۹	۸		۷		۳		۶



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

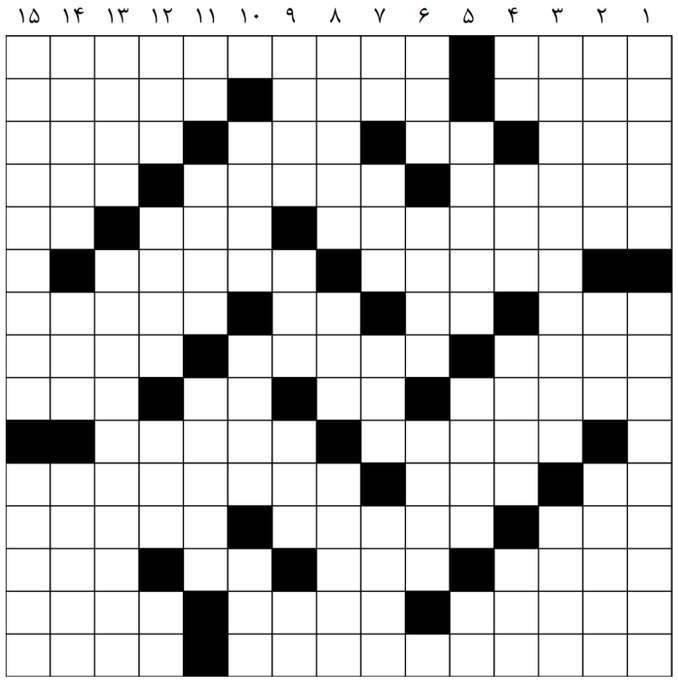
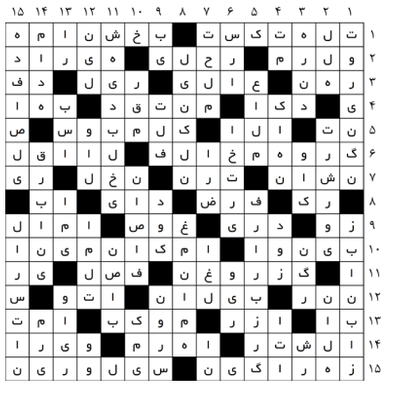
شماره ۱۷۷۲

افقی

۱- شکل‌وقیافه- یکی از گوشه‌های دستگاه سه‌گاه ۲- ناراحت‌شدن- زادگاه انیشتین- مرکز ایالت آلاسکا ۳- درخت تسبیح- پایان کار- گرفتگی‌ومانع- نیکی ۴- جزیره‌ای در جنوب کشورمان- عداوت- جواب مثبت ۵- التهاب حاد بافت مغزی- از حالات یک ماده- نفس چاق ۶- گوهربی‌همتا- برآمدگی پشت شتر ۷- رود مرزی کشورمان- شماومن- سست- جوش‌وخروش ۸- ملاحت‌وزیبایی- از حیوانات گردن دراز- فراوانی ۹- گازی در خورشید- نام قدیمی اصفهان- حافظه‌ای در تلفن‌همراه- گیاه تاجریزی ۱۰- ثلث- تعبیروتفسیر ۱۱- آب منجمد- کشت و زرع- فیلمی از وحید موساییان ۱۲- بخشی از اوستا- تصویرواضح در عکاسی- شهری درمازندران ۱۳- کوسه‌جنوبی- دریاچه‌ای در ترکیه- عریان- رنگ دریا ۱۴- ساکنان یک محل- همراه وارو در ژیمناستیک- از گازهای آلی ۱۵- پرورشگاه کودکان بزهکار- سگ شکاری

عمودی

۱- عنکبوت سمی- از فیلم‌های وحید موساییان ۲- سزاوار- جنگ شتر- فیلمی از والتر هودسن ۳- کارگردانی که بر اثر کرونا درگذشت- نسل‌ونژاد ۴- حرارت‌وگرمی- بلاوصدمه- از غذاهای ایرانی- تماما ۵- جمع غنیمت- اسراف‌کننده- پهلوان ۶- ناپدری- سخن‌چین- آتشفشانی در ایتالیا ۷- مخالف کهنه- خون‌بها- سنگسارکردن- از حروف یونانی ۸- گردش و تفرج در کوه- گل ته‌حوض- فیلمی به نویسندگی و کارگردانی مسعود کیمیایی ۹- بوی خوش- چیز جدیدی را پیداکردن- مویی بر سر ندارد- زمین‌شوی دسته‌دار ۱۰- کارتون برنده اسکار ۲۰۱۱- هر لحظه- رودست خوردن ۱۱- ردیف قالی- تکیه کلام درویش- بخشش‌وانعام ۱۲- صدای درد- کرم خونخوار- یارمشهدی- حرف ندا ۱۳- کرنیست- شهری در پاریس ۱۴- لرزنده- نکوهش‌وسرکوفت- سریالی از لوافی ۱۵- از شهرهای استان قزوین- مقابل مادینه



حل جدول ۱۷۷۱