

صبحانه را جدی بگیرید

به نقل از روزنامه اینترنتی روسی اوترا: محققان دانشگاه مینه سوتا با بررسی وضع سلامتی بیش از دو هزار نوجوان متوجه شدند علاقه به صبحانه می تواند مهمترین نقش را در سلامتی داشته باشد چون آنها بیشتر مواد مفید مصرف می کنند و در نتیجه تمایل بیشتری برای فعالیت جسمی و ورزش دارند و کمتر چاق می شوند.

بر اساس این گزارش ، در دو دهه گذشته تعداد کودکان چاق در آمریکا تا دو برابر و تعداد نوجوانان چاق تا سه برابر افزایش یافته و هم اکنون ۲۲ درصد پسران و ۵۷ درصد دختران در این کشور نوجوی به نحوه تغذیه خود ندارند و ۱۲ تا ۲۴ درصد آنها از خوردن صبحانه خودداری می کنند.

علاوه بر این با افزایش سن میل به خوردن صبحانه در میان نوجوانان آمریکایی کمتر می شود.

به گفته محققان خودداری از خوردن صبحانه برای کاهش میزان کالری دریافتی خطرناک است چون صبحانه مانع خوردن نهار سنگین می شود.

خواب ندیدن در دراز مدت مشکلات روحی به دنبال دارد

دکتر حسین ابراهیمی مقدم روانشناس و عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی در گفتگوی پزشکی شبکه خبر گفت: همه افراد خواب می بینند و کسانی که در دراز مدت خواب نبینند به مشکلات روانی دچار می شوند.

دکتر ابراهیمی مقدم افزود: افرادی که ادعا می کنند به هیچ عنوان خواب نمی بینند در واقع دچار مشکل هستند. وی گفت: خواب ندیدن طولانی به مراتب خیلی سخت تر از بی خوابی در دراز مدت است و فرد را دچار افسردگی و مشکلات روحی و روانی می کند.

ابراهیمی مقدم در خصوص ارتباط خواب و حافظه گفت: خاطرات و خواب ها با هم ارتباط مستقیم دارد و امکان دارد شما در خواب خاطراتی را که به یاد ندارید ببینید و یا اینکه در خواب مسائل و مشکلاتی را که در طول روز ذهن شما را مشغول کرده بود مشاهده کنید.

وی در ادامه این گفتگو اظهار داشت: میان خواب زن و مرد تفاوت های انکار ناپذیری وجود دارد. زن ها خواب های خود را به صورت سریالی با جزئیات، رنگی و با پایان خوب می بینند و در مردان عکس آن صادق است. این روانشناس افزود: نقطه مقابل خواب تنش و تعارضات و اختلالات در خواب است که اگر به موقع و درست تشخیص داده شود تقریباً نیمی از مشکلات فرد برطرف می شود.

وی تصریح کرد: شناسایی درست اختلالات خواب ناشی از افکار روزانه، تنش ها و تعارضات فرد است و به خواب آرام و دلچسب منجر می شود. عضو هیات علمی دانشگاه آزاد افزود: خواب شارژ روانی است و در صورت بی توجهی به آن مشکلات روانی را به دنبال دارد.

ابراهیمی مقدم توصیه کرد: باید هنگام خوابیدن کاملاً راحت و بدون استرس خوابید و تا زمانی که خوابمان نمی رود نباید به رختخواب رفت ضمن آنکه باید به تغذیه و ورزش منظم هم توجه کرد.

کاهش خطر شکستگی استخوان در سنین بالا با مصرف کلسیم

بر اساس يك مطالعه مصرف مکمل های کلسیم می تواند خطر شکستگی استخوان را در افراد مسن تا ۲۴ درصد کاهش دهد.

به گزارش خبرگزاری فرانسه ، این مطالعه بر روی ۴ هزار و ۵۰۰ زن و مرد بالای ۵۰ سال انجام شده است. براساس این تحقیق که نتایج ۱۷مطالعه دیگر را نیز بررسی کرده است، حتی زمانی که افراد دزهای تجویز شده کلسیم را به طور کامل دریافت نکردند، این ماده استخوان ساز که اغلب همراه با ویتامین دي مصرف می شود، خطر شکستگی استخوان را تا ۱۲ درصد کاهش داده است.

بنیامین تانگ از دانشگاه وسترن سیدنی که ریاست این تحقیق را بر عهده داشت ، گفت ، بخش بزرگی از جمعیت سالمندان در معرض افزایش خطر شکستگی استخوان قرار دارند.

او گفت، از هر ۶ زن بالای ۵۰ سال يك نفر در معرض خطر شکستگی استخوان به علت پوكي استخوان قرار دارد. پوكي استخوان يك اختلال پیش رونده است که به تحلیل و شکنندگی استخوان می انجامد.

در رابطه با مردانی که در همین رده سنی قرار دارند، این نسبت به کمتر از يك نفر در هر ۲۰ مرد کاهش می یابد. تانگ گفت، با این حال این خطر با افزایش سن بالا می رود.

برای مثال در افراد ۷۰ ساله خطر شکستگی استخوان بسیار بالاتر است. کلسیم يك عنصر ضروري برای رشد و حفظ استخوان ها و دندان ها است.

برخلاف باور رایج ، مصرف کلسیم نه تنها در دوران کودکی بلکه در دوران بزرگسالی به ویژه سنین بالا نیز مهم و حیاتی است.

بسیاری از پزشکان عقیده دارند ویتامین دي به جذب کلسیم در معده کمک می کند، اما مطالعه تانگ نشان داد کلسیم با یا بدون ویتامین دي در پیشگیری از شکستگی استخوان موثر است