

دانشتنی‌ها-۱

باورهای عمومی در مورد ورزش زیر درهین

ترجمه: علی پیرا

تمرینات استقامتی نسبت به تمرینات قدرتی کالری بیشتری می‌سوزانند

حقیقت‌نادر

بر خلاف باور قدیمی، طبق آنچه مطالعات جدید نشان می‌دهند، هنگام انجام تمرینات قدرتی بیشتر از تمرینات استقامتی کالری سوزانده می‌شود. طی بررسی‌ای که در یکی از دانشگاه‌های آمریکا انجام شده، شرکت‌کنندگان در مدت ۳۰ دقیقه بدنسازی همان مقدار کالری را سوزانند که در مدت شش دقیقه دویدن با سرعت یک‌ونیم کیلومتر در ساعت، پس نتیجه می‌گیریم شرط اول، قدرت است.
فایده دیگر بدنسازی این است که متابولیسم شما را بعد از تمرین بالا می‌برد و باعث ساختن ماهیچه‌های می‌شود که بعد پتانسیل سوزاندن چربی را در دویدن طولانی مدت افزایش می‌دهد. اگر تمرین استقامتی انجام می‌دهید با ترک باشگاه سوزاندن کالری هم متوقف می‌شود اما وقتی تمرین قدرتی انجام می‌دهید تا ۳۶ ساعت بعد هم کالری می‌سوزانید.

با ورزش کردن می‌توانید تجمع چربی زیر پوست (سلولیت) را کاهش دهید

درست است

در بدن ورزشکاران هم گاهی چربی‌هایی زیر پوست ران دیده می‌شود. ورزش کردن جلو بروز سلولیت را نمی‌گیرد اما می‌تواند کمک کند که این فرورفتگی‌ها کمتر ظاهر شوند. سلولیت چیزی جز چربی نیست پس فعالیت‌های ورزشی‌ای که کالری بسوزانند و همچنین تغذیه درست، باعث می‌شود پوست بدن شما صاف‌تر دیده شود. در عین حال، اضافه وزن باعث پدتر شدن سلولیت می‌شود. خانم‌ها معمولا در طول یک دهه، دو کیلوگرم ماهیچه‌از دست می‌دهند و بیشترین ماهیچه‌های را هم که از دست می‌دهند مربوط به قسمت‌هایی است که از آنها استفاده نمی‌شود. مثلا لایه چربی‌ای که روی ماهیچه‌های قسمت نشیمنگاه باسن و ران‌ها را پوشانده، ضخامت چندانی ندارد و به همین علت در این قسمت کم‌کم گودی‌ها و فرورفتگی‌ها نمایان می‌شود.

انجام تمرینات قدرتی نقش مهمی در سفت کردن ماهیچه‌های این قسمت و بازگرداندن ریشه محکم چربی دارد.

درازنشست برای شکم یکی از بهترین گزینه‌هاست

حقیقت‌نادر

به احتمال زیاد از زمانی که مدرسه می‌رفتید با درازنشست رفتن آشنا هستید اما احتمالا نمی‌دانید که این حرکت ورزشی چندان هم چالش‌گزار نیست. پس ایراد از کجاست؟ اغلب خانم‌ها درازنشست را با عضلات خم‌کننده باسن و بدون اینکه مغز ماهیچه‌ها به کار گرفته شود، انجام می‌دهند. درازنشست تنها باعث می‌شود ماهیچه‌های سطحی باسن به کار گرفته شده و ماهیچه‌های زیرین بی‌کار بمانند. این مساله برای داشتن یک شکم صاف و بی‌عیب بسیار حایز اهمیت است. علاوه بر این، در انجام دراز نشست، بدن دقیقا حالتی که در هنگام نشستن در طول روز به خود می‌گیرد را تقلید می‌کند، همان وضعیت قوز شانه‌ها و خم شدن ماهیچه‌های باسن. نکته مهم در تمرینات ورزشی ایجاد تغییرات مثبت است اما درازنشست دقیقا همان الگوی حرکتی هنگام نشستن را تکرار می‌کند. شرط دیگر داشتن شکم صاف چیست؟ روی حرکاتی مثل شنا و قیچی که بخش‌هایی از مغز عضلات را که معمولا به کار گرفته نمی‌شوند، تمرکز کنید.

ورزش کردن فوراً استعداد یادگیری را افزایش می‌دهد

درست است

شاید باورش مشکل باشد اما همین‌طور است. در مطالعاتی که در یکی از دانشگاه‌های آلمان انجام شد، شرکت‌کنندگان در مسابقه دو سرعت ۲۰درص سریع‌تر از دیگران لغات جدید را یاد گرفتند. مطالعه دیگری نیز وجود دارد که فعالیت فیزیکی را روی بهتر شدن توجه و حافظه موثر می‌داند. ورزش بهترین گزینه برای آماده کردن مغز برای یادگیری است. یکی از متخصصان می‌گوید: «سلول‌های مغزی برای ارتباط دادن مسایل به یکدیگر، اعطاف‌پذیرتر و آماده‌تر می‌شوند. وقتی فرد توانست بیشتر تمرکز کند، آرام‌تر و پرانگیزه‌تر باشد، آماده یادگیری است. داشتن فعالیت فیزیکی یک فایده بزرگ دیگر هم دارد و آن افزایش تولید سلول‌های ریشم‌ای است که باعث رشد سلول‌های جدید مغزی می‌شود. تمرینات قدرتی و ایروبیک برای مغز فواید زیادی دارند. اشکال پیچیده‌تری از این تمرینات مثل فوتبال و تنیس بیشترین سود را می‌رسانند. در واقع هنگام انجام این ورزش‌ها شما قسمت‌های بیشتری از مغز را تحت فشار قرار می‌دهید که همین باعث رشد مغز می‌شود.

صبح‌ها بهترین زمان برای ورزش کردن است

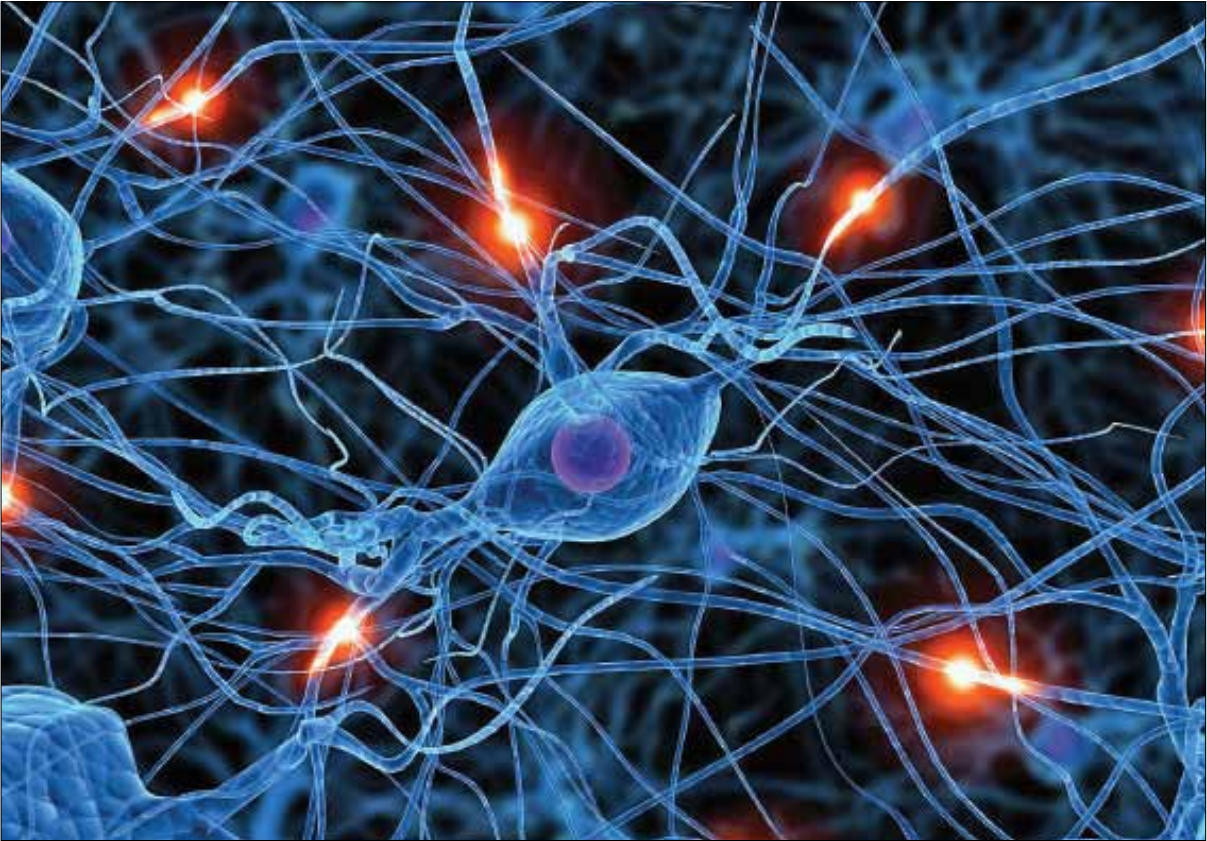
حقیقت‌نادر

اگر شما از آن دسته افرادی هستید که از تمام اوقات روزشان استفاده می‌کنند، عصرها رایتان ایده‌آل‌ترین زمان برای ورزش کردن است. نیروی ماهیچه‌ها و دمای بدن هر دو بین ساعت چهار تا شش به نقطه اوج می‌رسند و این امکان را فراهم می‌کند که با کمترین مشقتی بیشترین تمرین را انجام دهید، به خصوص که در این زمان شما ناهار و صبحانه هم خورده‌اید و بیشترین ذخیره انرژی را دارید. با این‌ها نشان داده‌اند که بدن می‌تواند در هر زمان خودش را با نیازت‌ها هر فعالیتی وفق دهد. با این حال هر موقع از صبح یا بعدازظهر که ترجیح می‌دهید، ورزش کنید. به اعتقاد متخصص بهترین زمان برای ورزش کرن وقتی است که شما توانایی ورزش کردن داشته باشید.

گفت‌وگو با دکتر آفت دنیوی (جراح و متخصص زنان و زایمان و نازایی)

آندومتریوز شایع با علت ناشناخته

اعظم صفایی



روش از طریق دوربینی که از ناف فرد عبور داده می‌شود حفره لگن کملا بررسی می‌شود و از طریق دو سوراخ‌ریزی که در دو قسمت پایین شکم ایجاد می‌کنند تکه‌برداری‌های لازم را انجام می‌دهند.

وقتی پای توده بدخیم در میان است

در یک مطالعه دیده شده یک درصد از توده‌های زیر پنج سانتی‌متر، ۱۱درصد از توده‌های بین پنج تا ۱۰ سانتی‌متر و ۷۲درصد توده‌های بالای ۱۰ سانتی‌متر بدخیم گزارش شده‌اند؛ یعنی اگر توده‌هایی با سایز بزرگ مشاهده می‌کنیم به صرف اینکه آندومتریوز است نباید بررسی‌های دیگر را محدود کنیم و حتما بررسی‌های لازم دیگر را باید انجام دهیم که اگر توده بدخیم بود هنگام عمل با مشکل مواجه نشویم و مریض از قبل آمادگی روده داشته باشد (روده او تخلیه شده باشد) تا اگر توده به نواحی دیگر گسترش پیدا کرده بود هنگام عمل اقدامات لازم

برای پاکسازی را انجام دهیم.
درمان قطعی وجود ندارد
بسته به طیف بیماری آندومتریوز درمان فراق می‌کند، اگر بیماری در موارد خفیف تا متوسط باشد ممکن است درمان هورمونی قرقی با درمان محافظه کارانه نداشته باشد یعنی اگر هورمون درمانی را در این بیمار شروع کرده یا صورت ندهیم در درمان بیماری تأثیری چندانی ندارد.

ولی سن بیمار ومدت ناباروری فاکتورهای مهمی هستند و اگر مریضی باشد که سن بالاتری داشته و مدت ناباروری بیشتری دارد باید اقداماتی که برای او انجام می‌دهیم سریع‌تر و جدی‌تر باشد تا زمان از دست نرود. بعضی مواقع ممکن است درمان بیماری از طریق لیزر باروری را جلودر بیننداز ولی روی کل میزان باروری تأثیری ندارد. در گذشته در موارد خفیف و متوسط بیماری به سراغ جراحی می‌رفتند ولی حالا اعتقاد این است که تا جایی که ممکن است از جراحی خودداری کنیم زیرا جراحی چسبندگی‌هایی ایجاد می‌کند که خودش می‌تواند مزید بر علت شود و مشکل ناباروری را ایجاد کند. در بعد درمانی دارو اغلب سعی می‌شود دردهای ناشی از بیماری را از طریق تجویز داروهای ساده‌تری نظیر مفنامیک اسید و ژلوفن کاهش بدهند ولی اگر این داروها موثر واقع نشوند از داروهای دیگر نظیر پروژسترون و دانازول استفاده می‌شود

اخباری متفاوت در مورد سلامت

ماهی و میگویبی که می‌خوریم، سالم هستند؟

بعد از پخت کمتر صورتی بشود، کیفیت پایین‌تری دارد. البته این دلیل نمی‌شود که همه میگوهای بدون سر و پوست بسته‌بندی شده فاسد هستند. میگوی تازه بوی بد ندارد و فقط بوی خاص میگو می‌دهد که اصلا تند نیست. ولی در صورت خراب شدن، بوی شدید و تند آمونیاک از آن به مشام می‌شود.

ماهی منجمد سالم هم بعد از آب شدن حالت درخشندگی دارد و گوشتش سفت است به طوری که فشار انگشت روی گوشت باعث فرورفتگی دائمی نمی‌شود.
یک سر سوزن نمک
همین چاشنی که خیلی‌ها به آن سم خوراکی سفید می‌گویند و بهتر است در مصرف آن صرفه‌جویی کنید در آشپزخانه کلی به کارتان می‌آید. به جای ضررش از مزیت‌هایش استفاده کنید:
افزاده کردن کمی نمک به آب باعث می‌شود زودتر به جوش بیاید. این طوری زمان پخت سبزیجات و غذاهای دیگر را کوتاه‌تر می‌کنید.

که این داروها ضد هورمون‌های زنانه هستند و می‌تواند علایم را کمتر کنند. البته دانازول اگر به صورت خوراکی داده شود، ممکن است باعث بالا رفتن هورمون‌های مردانه شود ولی اگر به صورت حلقه‌های واژینال (در ایران وجود ندارد) تجویز شود عوارض کمتری دارد.

البته چه در صورت مصرف دانازول و داروهای دیگری مثل دیفرلین علایم تنها به مدت شش ماه برطرف می‌شود و مجدد ظهور پیدا می‌کند. در واقع درمان قطعی برای این بیماری وجود ندارد مگر اینکه فردی در سن بالا به آن دچار شده باشد و قصد بارداری نداشته باشد که در این صورت می‌توان رحم و تخمدان‌ها را به طور کامل برداشت و نقاط آندومتریوزی که در لگن است را بسوزانیم.

اقدام به بارداری مهم‌ترین توصیه

پس از برداشتن کیست‌های نوع آندومتریوما احتمال برگشت مجدد کیست بسیار زیاد است و معمولا متخصصان پس از برداشت کیست مدتی فرد را تحت درمان دارویی قرار می‌دهند تا تخم‌گذاری را محدود کنند. داروهای نظییر قرص‌های ضدبارداری، آمپول دیفرلین و قرص دانازول هم توصیه می‌شوند ولی احتمال عود وجود دارد و اگر سایز این کیست‌ها از پنج سانت بالاتر باشد برداشتن آن بهتر است و بهتر است پس از برداشت کیست فرد سریعاً اقدام به باردار شدن کند زیرا این کیست‌ها مجدد پس از یک‌سال ظاهر می‌شوند و در این صورت شاید تنها از طریق روش Irf بتواند باردار شود.
کما اینکه به دلیل چسبندگی زیاد در این افراد احتمال پاسخ به Irf هم ضعیف است.

و باز هم آلودگی هوا

آلودگی هوا و وجود سموم مختلف صنعتی باعث افزایش شیوع بیماری آندومتریوز در بانوان می‌شود. مهم‌ترین عوامل این بیماری برطبق یک بررسی عوامل ژنتیکی و اختلالات ایمنونولوژیک در اثر سموم محیطی مانند سم دی‌اکسین و ایزواستروژن است. شیوع این بیماری به طور کلی یک درصد و در افرادی که اقوامشان مبتلا باشند هفت درصد و در شهرهای صنعتی سه تا چهار درصد و در زنان نازا تا ۷۰درصد است.سم دی‌اکسین که از عوامل ایجاد آندومتریوز است در آلودگی‌های صنعتی و خصوصادر شهرهای صنعتی بیشتر دیده می‌شود و یکی از موارد آزاد شدن ایزواستروژن‌ها به عنوان عامل احتمالی ابتلا به این بیماری ریختن مایعات و غذاهای داغ در ظروف پلاستیکی یکبار مصرف است.

سالم باشید

این ۵ ماده غذایی را هر روز نوش جان کنید

■ سعی کنید غذاهای بدی که می‌خورید را فراموش کنید و به جای آن سعی کنید هر چه بیشتر و بیشتر از غذاهای خوب و سالم نوش جان کنید. به این صورت نه تنها مواد مغذی مورد نیازتان را دریافت کرده‌اید بلکه معدنات به قدری پر می‌شود که دیگر هوس غذاهای بی‌ارزش نمی‌کنید.

۱. اسفناج

اسفناج میزان کلسترول خون و خطر پوکی استخوان را کاهش و بهره هوشی را افزایش می‌دهد، در عین حال با محتوای ویتامین K، کلسیم و منیزیم بهترین گزینه برای استخوان‌سازی است. اسفناج سرشار از فلاونویدهایست، مولکول‌های گیاهی که با عملی مشابه آنتی‌اکسیدان‌ها از سرطان سینه، معده، پوست و تخمدان جلوگیری می‌کنند. اسفناج منبع غنی ویتامین‌های A و C است که نه‌تنها از سرماخوردگی‌های فصل زمستان پیشگیری می‌کند بلکه باعث از بین رفتن لخته‌های عروق خونی شده و شانس ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

این سبزی مفید حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که رادیکال‌های آزاد موجود در مغز را خنثی کرده و مانع از تاثیر مخرب افزایش سن روی حافظه می‌شود. مطالعات علمی انجام‌شده روی حیوانات و انسان‌ها حاکی از آن است که خوردن چند وعده اسفناج در طول روز باعث بالا رفتن ظرفیت یادگیری و بهبود مهارت‌های حرکتی می‌شود.

منوی پیشنهادی: روغن زیتون، دانه خوراکی کاج و کشمش به اسفناج تازه افزوده و نوش جان کنید. روغن زیتون باعث جذب بهتر مواد مغذی می‌شود.

۲. تخم‌مرغ

در دهه ۱۹۴۰ تخم‌مرغ به علت دارا بودن چربی و کلسترول مورد بی‌مهری قرار گرفت و کم نبودند افرادی که بالاگیرا املت‌های بی‌مزه تهیه شده فقط از سفیده می‌خوردند. اما تحقیقات اخیر نشان می‌دهد اثر تباط بسیار کمی – البته در صورت وجود – بین کلسترول موجود در رژیم غذایی و کلسترول بد است و بالاخره از تخم‌مرغ رفع اتهام شد و امروزه گفته می‌شود به علت محتوای بالای مواد مغذی از یابدهای خوردنی است. تخم‌مرغ منبع غنی پروتئین و حاوی هشت اسید آمینه است البته اگر به صورت کامل خورده شود(و حتما می‌دانید که پروتئین انرژی بدن را تامین می‌کند.

منوهای پیشنهادی: برای صبحانه املت سبزیجات را آماده کنید و در یک نان کامل پیچید و از خاله بیرون بروید. برای سلااد: به سلااد تخم‌مرغ خود تن ماهی، زیتون سیاه، قدری روغن زیتون و سر که افزوده و میل کنید.

۳. بلوبری (نوعی میوه شبیه تمشک در شمال آمریکا)

بر اساس مطالعات از میان ۶۰نوع سبزی و میوه مختلف و تحت بررسی، بلوبری‌از نظر محتوای آنتی‌اکسیدان جایگاه اول را به خود اختصاص داده است. بلوبری حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که مانع بروز زخم‌های گوارشی، آب مروارید یا آب سیاه می‌شوند؛ از خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و انواع سرطان کسته و سطح کلسترول خون را کاهش می‌دهد؛ در عین حال پیروی را به تعویق انداخته، حافظه را هوشیار نگه داشته و علایم آلزایمر را تخفیف می‌دهد.

منوهای پیشنهادی: چند بلوبری منجمد با عسل و شربت آگاو در مخلوط کن بریزید یا به سلااد خود اسفناج، خلال بادام و سر که بازالامیک و بلوبری اضافه کرده و نوش جان کنید.

۴. سیب

از قدیم گفته‌اند خوردن روزانه یک عدد سیب شما را از دکن رفتن بی‌نیاز می‌کند. سیب حاوی هر دو نوع فیبر قابل حل و غیرقابل حل است که هم شکم‌پرکن بوده هم کلسترول خون را شدیدا کاهش می‌دهد. برخی پزشک‌ها نوشیدن آب سیب بعد از یک وعده غذایی چرب را توصیه می‌کنند تا اثرات منفی چربی غذا به حداقل برسد.

تاثیر سیب در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی ثابت شده است. گاز زدن سیب ترشح بزاق دهان را تحریک می‌کند به این ترتیب لکه‌های دندان‌ی پاک شده و نفس تان خوشبو می‌شود.

منوهای پیشنهادی: کره بادام‌زمینی را روی برش‌های سیب بمالید و به یاد دوران خوش کودکی نوش جان کنید یا قبل از پخت جودو سر سیب‌ها را مکعبی خرد

کره درون آن بریزید و روی آن پودر دارچین بپاشید.

۵. کدو

یک فنجان کدو ۱۷۰ درصد نیاز روزانه شما به ویتامین A را تامین می‌کند. ویتامین A برای دید شب ضروری است و به ندرت در مواد غذایی دیگر مصرف بیش از حد آنتی‌بیوتیک‌ها، معده شما را زیر و رو می‌کند و باعث به هم خوردن تعادل میکروب‌های مفیدی می‌شوند که در معده شما زندگی می‌کنند. این میکروب‌ها نه تنها به هضم غذای کمک می‌کنند، بلکه با بسیاری از عوامل بیماری‌زایی که وارد بدن می‌شوند، مبارزه‌می‌کنند.

تاثیر آنتی‌بیوتیک‌ها روی میکروب‌ها و باکتری‌های مفیدی که در معده انسان زندگی می‌کنند بسیار عمیق است و بعد از پایان یافتن استفاده از دارو، چندین ماه طول می‌کشد تا اینن میکروب‌ها دوباره به‌ه حال اول بازگردند.
این در حالی است که برخی از افراد برای داشتن پوستی بهتر و عاری از جوش، به شکلی خودسرانه یا به توصیه برخی از متخصصان، از انواع خاصی از آنتی‌بیوتیک‌ها استفاده می‌کنند که باید بدانند که با اینن کار عملکرد سیستم گوارش خود را دچار اختلال می‌کنند و ممکن است حتی به بیماری‌های آزاردهنده‌ای مانند مشکل در هضم غذا، یبوست و مانند آنها دچار شوند. توصیه ما این است که هیچ‌گاه به صورت خودسرانه آنتی‌بیوتیک‌نخورید.