نسل فردا
روزنامه سراسری صبح ایران
NasleFarda.net
naslefardanews
naslfarda
پنجشنبه ۳ اسفند ۱۳۹۶
سال بیست و ششم | شماره ۵۶۲۳
۲۲ فوریه ۲۰۱۸ | ۵ جمادی الثانی ۱۴۳۹

خواص اعجاب‌انگیز «چای سبز»

اگر تا به حال خود را به نوشـــیدن یک فنجان چای سبز وقتی که از خواب بیدار می‌شوید، عادت نداده‌اید بهتر است هر چه زودتر این عادت را به عادات غذایی تان اضافه کنید. ترکیبات «آنتی‌اکسیدان» خاص موجود در چای سبز از بدن ما در برابر بیماری‌های قلبی، سرطان، چاقی و آلزایمر محافظت می‌کند. چای سبز عمدتاً در هند و چین پرورش داده می‌شود. آنتی‌اکسیدان بســیار مؤثر و مفید موجود در چای ســبز، «کاتچین» نام دارد کــه طی فرآیندهای شــیمیایی انجام شــده روی برگ‌های چای سبز پس از درو و برداشت از بین نمی‌رود. «اپی گالوکاتچین گالات» (Epigallocatechin gallate) نام آنتی‌اکســیدان بسیار فعال و مهمی است که تنها در چای و به مقدار زیاد در چای سبز وجود دارد.

تقویت کننده عملکرد مغز

تحقیقات نشان می‌دهد که ترکیبات موجود در چای سبز نقش محافظت کننده در برابر ضعف حافظه و آلزایمر دارد.

جلوگیری از بیماری‌های قلبی-عروقی

هر چه بیشتر چای سبز بنوشید، از خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی به میزان بیشتری کاسته‌اید.

اثر مثبت کافئین

کافئین موجود در چای سبز نیز تا حدودی از بیماری‌های قلبی-عروقی و سکته جلوگیری می‌کند.

تقویت کننده سیستم دفاعی بدن

«اپی گالوکاتچین گالات» موجود در چای سبز کمک زیادی به کنترل بیماری‌های خودایمنی و مهار آن می‌کند؛ به طور کلی عملکرد سیستم دفاعی بدن را بهبود می‌بخشد.

تقویت کننده پوست

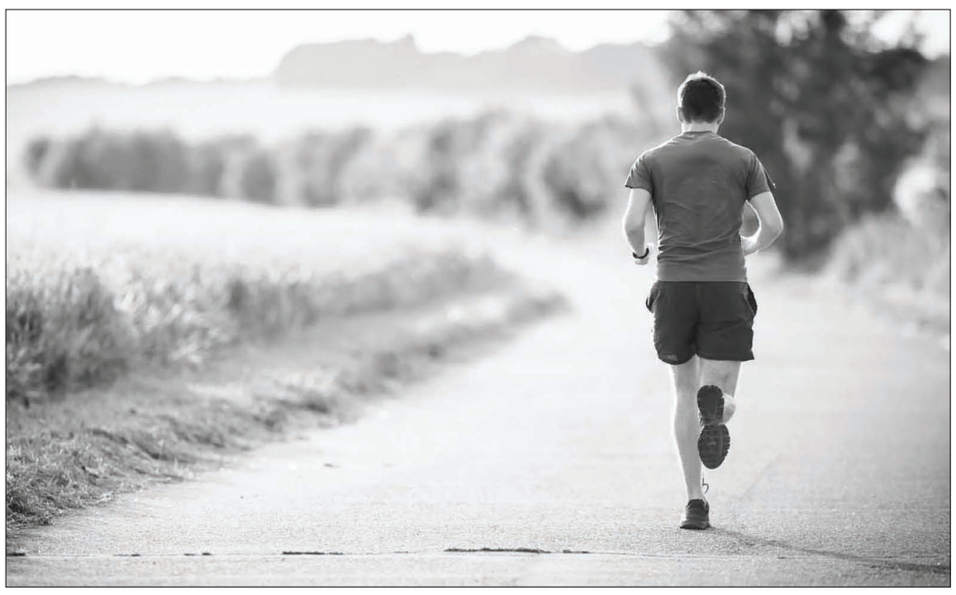
اگر پوســت صورت‌تان چندان دلخواه شــما نیســت و می‌خواهید که پوست درخشان‌تر و زیباتری داشته باشید، بهتر است مدتی استفاده از چای سبز را نیز امتحان کنید.

حرکت‌های لازم بعد از باشگاه ورزشی

کارهایی که نباید بعد از «ورزش» انجام داد

نسل فردا
گروه اصفهان

رفتن به باشگاه بخشی از فرایند رسیدن به «تناسب‌اندام» است؛ ولی باید توجه داشته باشید کارهایی که بعد از تمرین انجام می‌دهید، بخشی دیگر از تناسب‌اندام است و روی عملکردتان تأثیر مستقیم خواهد گذاشت. برای همین در این نوشــته می‌خواهیم بگوییم انجام چه کارهایی بعد از «ورزش» نادرست است و از آن‌ها باید پرهیز کرد...



لباس‌های باشگاه خود را عوض نکنید

لباس‌های مرطوب خود را سریع عوض کنید و لباس دیگری بپوشید. لباس‌های مرطوب، محیط مناسبی برای رشد «باکتری» هستند و می‌توانند موجب ســرماخوردگی شــوند. جدا از اینکه بتوانید بعد از باشــگاه به سرعت دوش بگیرید یا نه، باید لباس‌ها، جوراب‌ها و کفش‌های خود را عوض کنید تا عضلات‌تان گرم باقی بمانند. این اقدام سبب افزایش گردش خون و بهبود ریکاوری می‌شود. حتی تعویض کفش‌ها نیز حس خوبی به شما می‌دهد. فقط از کفش‌هایی استفاده کنید که به‌خوبی از پاهای شما محافظت می‌کنند. عضلات پاها نیز هنگام تمرین و ورزش خسته می‌شوند. بنابراین این کفش‌ها نیز باید مناسب باشند.

فقط «استراحت» کنید

نشســتن جلوی تلویزیــون بعد از برگشت از باشــگاه، کار آســان و دل‌پذیری است اما بهتر اســت این کار را انجام ندهید. انجــام فعالیت‌های ســبک، راه خوبی برای افزایش ســرعت ریکاوری است؛ زیرا سرعت گردش خون را افزایش می‌دهد. در طول روز این فعالیت‌های ســبک را انجام دهید. حتی می‌توانید قبل از رفتن به سر کار نیز این کارها را انجام دهیــد. مثلاً بلند شــوید، راه بروید؛ در حالی که ایستاده‌اید حرکت‌های کششی انجام دهید و نفس عمیق بکشید.

سوخت مناســبی به بدن‌تان نرسانید

بهتر است ۲۰-۳۰ دقیقه بعد از جلسه تمرینی، مواد غذایی و مایعات مصرف کنید. اگر بعد از تمرین باید ســر کار بروید، غذا را همراه خود بیاورید تا بتوانید حتی داخل خودرو هم که شده آن را مصرف کنید. بهتر است این وعده غذایی حاوی «پروتئین»، کمی «چربی» و مقداری «کربوهیدرات» باشد تا انرژی از دست رفته جایگزین شود. می‌توانید شیر کاکائو کم‌چرب، ساندویچ بوقلمون همراه با نان گندم کامل، بادام یا میوه مصرف کنید. بایــد آب فراوانی هم بنوشــید. از مصرف بــدون برنامه‌ریزیِ مواد غذایی خودداری کنید. جایگزین کردن کالری‌های از دســت رفته کار ساده‌ای است؛ بنابراین زحمت‌های خود را به باد ندهید.

فعالیت‌های سنگین بدنی انجام دهید

شاید فکر کنید حالا که از باشــگاه آمده‌اید و عرق هم کرده‌اید، بد نیســت قبل از دوش گرفتن کمی کارهای فیزیکی مربوط به خانه را انجام دهید؛ اما انجام این نوع فعالیت‌ها می‌تواند به عضلات خسته شما فشار زیادی وارد کند؛ به‌خصوص اگر مایعات و غذای کافی نیز مصرف نکرده باشــید. بلند کردن اجســام سنگین، بالا رفتن از نردبان و خم و راست شدن می‌تواند خطر آسیب‌دیدگی را بالاتر هم ببرد. بهتر است در این مواقع به عضلات خود یک روز استراحت بدهید. بهتر است این فعالیت‌ها را زمانی انجام دهید که شرایط بدنی بهتری دارید.

بــه ریــکاوری بــدن خود و عضلات‌تان توجه نکنید

از دستاوردهای خود محافظت کنید. این طرز تفکر که من جلسه تمرینی سبکی داشته‌ام، بنابراین به ریکاوری نیازی ندارم، اشتباه است. درست مثل ورزشکاران حرفه‌ای با احترام با بدن خود رفتار کنید. اگر از بدن خود محافظت کنید، بدن‌تان نیز از شما محافظت خواهد کرد.

کشف ویروس‌هایی مؤثر در ابتلای افراد به «دیابت»

کارشناسان دانشگاه «هاروارد» در جدیدترین پژوهش‌های خود دریافتند امکان دارد بیماری دیابت به وســیله ویروس در بدن انســان‌ها ایجاد شــود. این پژوهش نشــان می‌دهد، نوعی پاتوژن وجود دارد که می‌تواند «انســولین» را در بدن انســان از بین ببرد. باوجود اینکه قرن‌ها از شناسایی بیماری دیابت می‌گذرد، اما هنــوز علت قطعی ابتلا بــه دیابت نوع یک و دو مشخص نیست و کارشناســان تاکنون رژیم غذایی نامناسب، ورزش نکردن و برخی عامل‌های ژنتیکی را در بروز آن مؤثر دانسته‌اند. پروتئین‌هایی که در ویروس‌ها وجود دارند، می‌توانند سبب از بین بردن انسولین در بدن و ابتلا به دیابت نوع یک در انسان‌ها شوند؛ همچنین پروتئین‌های موجود در ویروس‌ها می‌توانند سبب مقاومت بدن نسبت به انسولین و ابتلا به دیابت نوع دو در انسان‌ها شوند.

این بیماران هرگز «آدامس» نجوند!

محققان استرالیایی کشف کردند با جویدن آدامس و فشار به فک و محل گیج‌گاه، درد در بیماران «میگرنــی» افزایش می‌یابد. پس این بیماران نباید آدامس بجوند. جویــدن آدامس به برخی از افراد به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود؛ زیرا نتیجه تحقیقات و مطالعات ثابت کرده است برخی از باورها درباره جویدن آدامس اشتباه و برعکس است. مطالعات و تحقیقات روی ۳۰ داوطلب در رده‌های سنی ۷ تا ۳۰ ساله نشان داده است که جویدن آدامس برای دسته‌ای از افراد مضر است و دردها و مشکلات آنان را افزایش می‌دهد. این تحقیقات در بین افراد مختلف انجام شده اما در این میان افراد مبتلا به میگرن نشانه‌ای متفاوت از خود بروز دادند. این افراد پیش از انجام این مطالعات روزانه یک تا شش ساعت آدامس می‌جویدند که به درخواست پزشکان به مدت یک ماه عادت جویدن آدامس را ترک کردند که پس از اتمام این دوره یک ماهه مشخص شد که در ۲۶ نفر از این بیماران بهبودی چشمگیری حاصل شد.

توصیه پزشکی

مسواک بزنید تا «سرطان» نگیرید

دکتر محمدحسین حسام
گروه اصفهان

یکی از ســرطان‌هایی که با مسواک‌زدن می‌توان تا حد زیادی از ابتلا به آن ایمنی پیدا کرد، «سرطان مری» است که براساس آمارها هشتمین سرطان شایع در دنیاست که همه ساله قربانیان فراوان می‌گیرد.

پوسیدگی دندان و بیماری‌های لثه، عامل ابتلای به بیماری‌ها به‌خصوص برخی سرطان‌هاست.

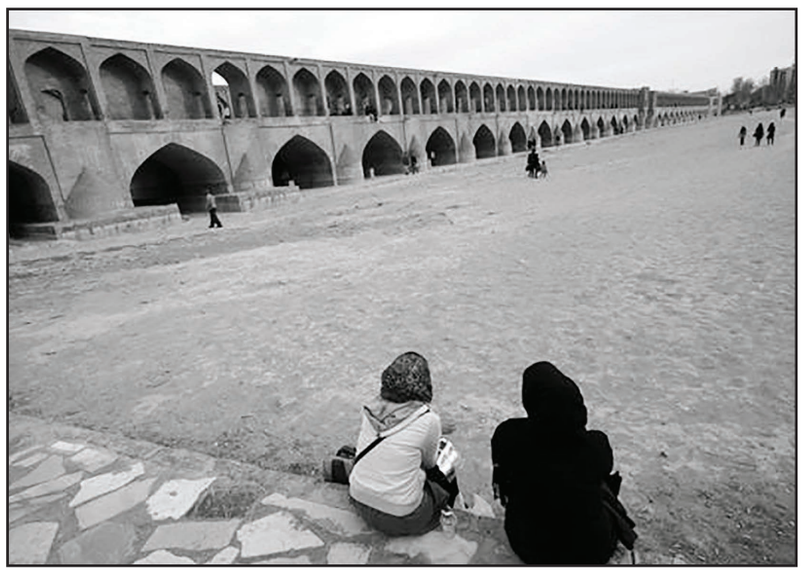
محافظت از سلامت لثه و دندان‌ها افزون بر حفظ زیبایی و جلوگیری از بروز دندان درد می‌تواند از ابتلا به برخی سرطان‌های مرگ‌بار نیز پیشگیری کند.

مســواک‌زدن برای تمیزی، زیبایی، جلوگیری از پوسیدگی دندان و تحلیل رفتن لثه‌ها بسیار مفید اســت و می‌تواند میکروب‌ها و باکتری‌های مضر موجود در دهان را از بین ببرد. پژوهش‌ها نشــان می‌دهد، برخی از باکتری‌ها می‌توانند تا ۲۱ درصد ابتلای افراد به برخی سرطان‌ها را افزایش دهند.

یکی از سرطان‌هایی که با مسواک‌زدن می‌توان تا حد زیادی از ابتلا به آن ایمنی پیدا کرد، سرطان مری است که براساس آمارها هشتمین سرطان شایع در دنیاست که همه ســاله قربانیان فراوانی می‌گیرد. کارشناسان توصیه می‌کنند افراد حداقل روزی دوبار با مسواک و خمیردندان مناسب به‌مدت دوالی سه دقیقه دندان و لثه‌های خود را تمیز کنند. استفاده از «نخ دندان» و «دهان‌شویه» به میزان استاندارد (یک الی دوبار در هفته)، مراجعه منظم به دندان‌پزشک و بررسی وضعیت سلامت دندان‌ها، پرهیز از خوردن خوراکی‌های شیرین و ترش به میزان زیاد، مصرف مواد لبنی، میوه و سبزی‌های تازه می‌تواند سبب بهبود بهداشت دهان و دندان و جلوگیری از ابتلا به برخی سرطان‌ها شود.

نسل فردا
روزنامه سراسری صبح ایران
NasleFarda.net
naslefardanews
naslfarda
پنجشنبه ۳ اسفند ۱۳۹۶
سال بیست و ششم | شماره ۵۶۲۳
۲۲ فوریه ۲۰۱۸ | ۵ جمادی الثانی ۱۴۳۹

محسن مهرعلیزاده استاندار اصفهان گفت: تاکنون پیکر ۳۲ تن از سرنشینان هواپیمای ای. تی ار ۷۲ پرواز تهران - یاسوج پیدا شده است. نسل فردا

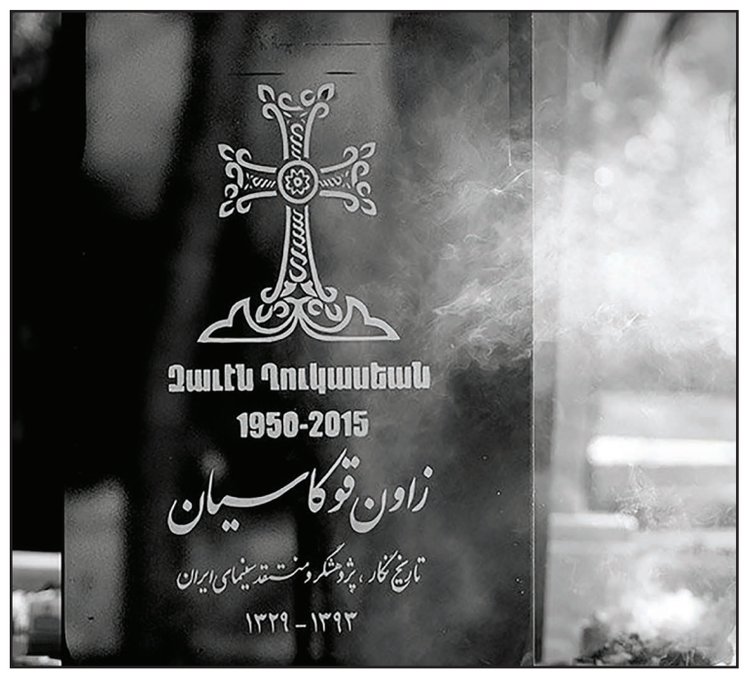


سیدرحمان دانیالی، مدیرکل حفاظت «محیط زیست» استان اصفهان از خشک‌شدن بخش «توریستی و گردشگری» رودخانه زاینده‌رود خبر داد. ایسنا

انتقال نیروهای امدادی و پیکرهای جان‌باختگان در شرایط نامساعد فعلی وجود ندارد. ایمنا

نخستین نشست تخصص معماری هتل‌ها در اتاق بازرگانی اصفهان برگزار شد. نسل فردا

جلسه شورای سازمان «آتش‌نشانی و خدمات ایمنی» شهرداری اصفهان با حضور شهردار اصفهان، اعضای شورای اسلامی شهر اصفهان، معاون خدمات شهری شهرداری اصفهان و تنی چند از اعضای هیئت مدیره این سازمان برگزار شد. نسل فردا



سومین سالگرد درگذشت «زاون قوکاسیان» در گورستان ارامنه برگزار شد. ایمنا

شهردار و رئیس شورای شهر اصفهان با آیت‌اله «ناطق نوری» دیدار و گفت‌وگو کردند. ایمنا