

هلمشهری تندرستی



رنگ: محسن پوری / شهرام سیرامی

کنند: خرچنگ یکی از غذاهای سرطانی است

تناسب اندام، قدرت عضلات و آمادگی تنفسی در کاهش مرگ‌ومیرهای ناشی از سرطان اهمیت فراوانی دارد

آمادگی جسمانی علیه مرگ‌های سرطانی

گزارش

آرش نهاوندی
روزنامه‌نگار

بریتانیا، ایتالیا و برزیل ۴۲ مطالعه را برای تعیین ارتباط قدرت عضلانی و آمادگی قلبی - تنفسی با مرگ در بیماران سرطانی بررسی کرده است. نتایج حاصل از این متا آنالیز، در نوع خود بسیار جالب و برای کسانی که می‌خواهند آمادگی جسمانی خود را زیاد کنند، برانگیزاننده است. در این باره بیشتر بدانیم.

یافته‌های جدید
محققان در تحقیقات خود به این نتیجه رسیده‌اند که به‌طور کلی، بیماران سرطانی با قدرت عضلانی بالا و آمادگی بالای تنفسی - قلبی در مقایسه با افرادی که سطح آمادگی جسمانی پایینی داشته‌اند، کاهش قابل توجهی در خطر مرگ‌ومیر ناشی از همه علل دارند. علاوه بر این، قدرت عضلانی و آمادگی بالای تنفسی - قلبی با کاهش خطر مرگ در بیماران مبتلا به مراحل پیشرفته سرطان همراه بوده؛ همچنین در این افراد کاهش خطر مرگ ناشی از همه علل در سرطان‌های ریه و گوارش مشاهده شده است.

۸ تا ۴۶ درصد
کاهش خطر مرگ در بیماران مبتلا به مراحل پیشرفته سرطان در افراد دارای قدرت عضلانی و آمادگی بالای تنفسی - قلبی گزارش شده است

کاهش مرگ‌های سرطانی
آمادگی قلبی - تنفسی همچنین به کاهش احتمال مرگ ناشی از سرطان کمک می‌کند. به ازای هر افزایش کوچک در آمادگی قلبی - تنفسی، خطر مرگ ناشی از سرطان نیز کاهش می‌یابد.

یک مطالعه جدید منتشر شده در مجله پزشکی بریتانیا نشان می‌دهد که قدرت عضلانی بالا و آمادگی قلبی - تنفسی به‌طور قابل توجهی با کاهش خطر مرگ ناشی از همه علل و به‌ویژه سرطان مر تبط است. متا آنالیز انجام شده توسط محققان استرالیا،

بریتانیا، ایتالیا و برزیل ۴۲ مطالعه را برای تعیین ارتباط قدرت عضلانی و آمادگی قلبی - تنفسی با مرگ در بیماران سرطانی بررسی کرده است. نتایج حاصل از این متا آنالیز، در نوع خود بسیار جالب و برای کسانی که می‌خواهند آمادگی جسمانی خود را زیاد کنند، برانگیزاننده است. در این باره بیشتر بدانیم.

۳۱ تا ۴۶ درصد
کاهش خطر مرگ‌ومیر ناشی از همه علل در بیماران سرطانی با قدرت عضلانی و آمادگی بالای تنفسی - قلبی نسبت به افراد ضعیف‌تر وجود دارد

مزیت قدرت جسمانی
در جریان این تحقیق بیماران سرطانی به ۲ گروه تقسیم شده‌اند: آنهایی که سطح آمادگی جسمانی بالا و آمادگی قلبی - تنفسی پایینی داشته‌اند. به‌طور خاص، خطر مرگ به هر علتی در گروه با آمادگی جسمانی بالا ۳۱ تا ۴۶ درصد کاهش می‌یابد. این نشان می‌دهد که آمادگی جسمانی می‌تواند تأثیر زیادی بر بقا داشته باشد.

۱۱٪
کاهش خطر مرگ در این بیماران، با افزایش کوچک در قدرت عضلانی اتفاق می‌افتد



پیشرفت‌های کوچک هم مهم است
حتی پیشرفت‌های کوچک در آمادگی جسمانی تفاوت ایجاد می‌کند. به‌عنوان مثال، هر افزایش کوچک در قدرت عضلانی، خطر مرگ را ۱۱ درصد کاهش می‌دهد. به‌طور مشابه، قدرت عضلانی بالاتر با کمتر شدن خطر مرگ در بیماران مبتلا به سرطان پیشرفته که اغلب با نتایج بدتری روبه‌رو هستند، مر تبط است. این بدان معنی است که تناسب اندام حتی برای کسانی که موارد شدیدتر سرطان دارند نیز مفید است.

۱۸٪
کاهش مرگ ناشی از سرطان، به ازای هر افزایش کوچک در آمادگی قلبی - تنفسی اتفاق می‌افتد

ارزش ابدی ورزش
با توجه به این یافته‌ها، نسخه‌های ورزشی مناسب برای بهبود قدرت عضلانی در بیماران مبتلا به سرطان ممکن است به کاهش مرگ ناشی از این بیماری‌ها کمک کند. دانستن این حقایق و یافته‌ها، می‌تواند تأیید دیگری بر اهمیت ورزش در نسبت با سلامتی باشد.

۱۹ تا ۴۱ درصد
کاهش خطر مرگ ناشی از سرطان‌های ریه و گوارش نیز در افراد دارای عضلات قوی‌تر و سیستم تنفسی - قلبی قوی‌تر گزارش شده است

کارهای خانه یا پیاده‌روی، کدام یک بهتر است؟

تفاوت‌ها در کالری سوزی تمرینات سنتی و فعالیت‌های روزمره

- کالری سوزانده‌شده حین راه رفتن به سرعت، وزن و زمان لازم برای پیاده‌روی بستگی دارد. به‌عنوان مثال، یک فرد ۷۰ کیلوگرمی که با سرعت متوسط حدود ۵ کیلومتر در ساعت راه می‌رود، تقریباً ۲۴۰ کالری در ساعت می‌سوزاند. با سرعت تند ۶/۵ کیلومتر در ساعت، همان فرد می‌تواند حدود ۳۰۰ کالری در ساعت بسوزاند.
- پیاده‌روی با کاهش استرس به بهبود سلامت قلب و عروق، تقویت ماهیچه‌ها و حفظ سلامت روان کمک می‌کند. این فعالیت برای افراد در هر سطح تناسب اندام و سنی مناسب است.
- کالری سوزانده‌شده در کارهای خانه با توجه به نوع و شدت فعالیت متفاوت است. به‌عنوان مثال، جاروبرقی کشیدن حدود ۱۷۵ کالری در ساعت برای یک فرد ۷۰ کیلوگرمی، پاک کردن یا تمیز کردن سطوح تقریباً ۲۰۰ کالری در ساعت، باغبانی بسته به کار انجام شده بین ۲۵۰-۳۰۰ کالری در ساعت و شستن ظروف حدود ۹۰ کالری در ساعت می‌سوزاند.
- کارهایی که نیاز به بلند کردن، خم شدن یا حرکت مداوم دارند، مانند شست‌وشوی زمین یا چیدن مجدد میلمان، کالری بیشتری نسبت به کارهای بی‌تحرك می‌سوزاند. لازم به ذکر است که میزان کالری‌ای که ممکن است با هر یک از کارهای خانه مرتبط باشد ممکن است از فردی به فرد دیگر فرق کند.
- اما برسیم به اینکه کدام بهتر است؟ پاسخ به این پرسش به اهداف و ترجیحات شخصی شما بستگی دارد. اگر هدف شما سوزاندن کالری است، راه رفتن با سرعت تند کارآمدتر و قابل پیش‌بینی‌تر است.
- کارهای خانه نیز می‌توانند مفید باشند، به شرطی که کارهای سخت‌تری را انجام دهید یا چندین ساعت تمرکز شدید که شامل جارو کردن، پاک کردن و شست‌وشو است. تقریباً ۲۵۰ تا ۳۰۰ کالری می‌سوزاند که تقریباً برابر با یک پیاده‌روی سریع با سرعت متوسط است.
- پیاده‌روی کالری‌سوزی ثابتی را فراهم می‌کند؛ درحالی‌که شدت کارهای خانه به‌طور قابل توجهی براساس نوع کار متفاوت است. کارهای خانه ممکن است پراکنده‌تر و به تغییرات مکرر در حرکت نیاز داشته باشند که می‌تواند حفظ آنها را سخت‌تر کند.
- پیاده‌روی عمدتاً عضلات پایین تنه را درگیر می‌کند، درحالی‌که کارهای خانگی بسته به فعالیت می‌تواند طیف وسیع‌تری از عضلات را درگیر کند.
- پیاده‌روی در بیرون از خانه اغلب فوایدی برای سلامت روان دارد؛ مانند کاهش اضطراب و بهبود خلق و خو که ممکن است در کارهای خانه به وضوح دیده نشود. کارهای خانه مزیت اضافی انجام وظایفی را ارائه می‌دهد که فضای زندگی شما را بهبود می‌بخشد و آنها را به شکلی مفید از ورزش تبدیل می‌کند.

نکته روز

دارا عرب‌شهبانی
روزنامه‌نگار

اغلب این بحث پیش می‌آید که آیا تمرینات سنتی مانند پیاده‌روی مؤثرتر از فعالیت‌های روزمره مانند کارهای خانه هستند یا خیر؟ هر دو فواید بی‌نظیری دارند، اما کدام یک کالری بیشتری می‌سوزاند؟ پاسخ به این پرسش را در این مطلب بررسی می‌کنیم.

۴ ورزش مناسب در حالت نشسته

نشستن زیاد چه در حال کار، مطالعه یا تماشای برنامه‌های مورد علاقه خود باشید، منجر به کم‌درد، سفت شدن مفاصل و وضعیت نامناسب می‌شود. اما نگران نباشید چند حرکت ساده می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند. در این مطلب به چند راهکار ساده برای حفظ احساس خوب و سلامت بدن، حتی زمانی که پشت میز خود هستید، اشاره شده است.



کشش

پس از مدتی نشستن، ماهیچه‌های شما می‌توانند سفت شوند، به خصوص در پشت و شانه‌ها. کشش سریع می‌تواند به رهایی از این تنشش کمک کند. بازوهای خود را بالا ببرید، سپس از پهلو خم شوید تا تنه خود را بکشید. همچنین می‌توانید به آرامی به جلو خم شوید تا همستر ننگ و کمر خود را بکشید. هر کشش را ۲۰ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید و چندبار در روز تکرار کنید.



حرکت دوار شانه

هنگامی که نشست‌ه‌اید، به‌خصوص جلوی کامپیوتر، به راحتی شانه‌ها پتان منقبض می‌شوند و حالت بدن تن به هم می‌ریزد. حرکات دوار شانه یک راه بسیار آسان برای از بین بردن این تنش است. صاف بنشینید، سپس به آرامی شانه‌های خود را با حرکت دایره‌وار برای چند ثانیه به جلو و پس از آن، جهت را تغییر دهید و شانه‌ها را به عقب بچرخانید.



ورزش پنجه پا

اگر تمام روز پشت میز یا روی صندلی باشید، ممکن است پاها پتان سفت و بی‌قرار شوند. افزایش ایستادن روی پنجه و پاهای خودتان با پنجه یا یک راه عالی برای جریان یافتن خون در قسمت پایین تنه است. بایستید، برای حفظ تعادل صندلی یا میز خود را بگیرد و سپس به آرامی روی انگشتان یا بلند شوید. کمر را پایین بیاورید و تکرار کنید.



بالا بردن پا در حالت نشسته

درحالی‌که نشست‌ه‌اید، یک پا را مستقیماً جلوی خود دراز کنید و ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید. آن را به آرامی پایین بیاورید و روی پای دیگر تکرار کنید. این تمرین نه تنها عضلات چهار سر و عضلات لگن شما را تقویت بلکه گردش خون را نیز تقویت می‌کند.

تغذیه

۳ ماده مغذی برای تقویت حافظه و هوش

برخی از مواد مغذی نقش کلیدی در تقویت عملکرد مغز، حمایت از حافظه و حتی محافظت در برابر بیماری‌هایی مانند آلزایمر دارند. در این مطلب به ۳ مورد از بهترین مواد مغذی برای سلامت مغز، دوز مناسب این مواد مغذی و غذاهایی که باید به رژیم غذایی خود اضافه کنید، اشاره شده است.

۱ اسیدهای چرب امگا ۳

اسیدهای چرب امگا ۳ برای عملکرد مغز ضروری هستند، به خصوص DHA (دوکوزاهگزانوئیک اسید) که بخش قابل توجهی از بافت مغز را تشکیل می‌دهد. این چربی‌های سالم به ساخت سلول‌های مغزی، پشتیبانی از ارتباط بین نورون‌ها و کاهش التهاب که با زوال شناختی و از دست دادن حافظه مرتبط است، کمک می‌کنند. براساس مطالعه‌ای که در سال ۲۰۲۲ انجام شد، مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ باعث افزایش یادگیری، تقویت حافظه، بهبود شناختی و بهبود جریان خون در مغز می‌شود.

بهترین غذاها برای خوردن: ماهی‌های چرب، گردو، دانه چیا، دانه کتان و شادانه

۲ ویتامین‌های گروه B

ویتامین‌های گروه B به‌ویژه B9، B6 (فولات) و B12 نقش مهمی در عملکرد مغز دارند. آنها به کاهش سطح هموسیتستین (اسید آمینه‌ای که وقتی خیلی زیاد باشد، با مشکلات حافظه و زوال شناختی مرتبط است) کمک می‌کنند. این ویتامین‌ها همچنین از تولید انتقال‌دهنده‌های عصبی که بر خلق و خو، حافظه و هوش تأثیر می‌گذارد، پشتیبانی می‌کنند. براساس مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۲ انجام شد، سطوح پایین ویتامین B12 هم با پرازش کند اطلاعات و هم عملکرد ضعیف حافظه مرتبط است. **بهترین غذاها برای خوردن:** سبزیجات برگ‌دار مانند اسفناج، تخم‌مرغ، لبنیات، ماهی، گوشت بدون چربی و شیر گیاهی غنی شده برای گیاهخواران.

۳ آنتی‌اکسیدان‌ها

آنتی‌اکسیدان‌ها، به‌ویژه ویتامین C، ویتامین E و فلاونوئیدها، به محافظت از سلول‌های مغز در برابر استرس اکسیداتیو کمک می‌کنند که می‌تواند پیری و از دست دادن حافظه را تسریع کند. آنها همچنین از جریان خون به مغز حمایت و اطمینان حاصل می‌کنند که اکسیژن و مواد مغذی مورد نیاز برای بهترین عملکرد خود را دریافت می‌کنند. **فلاونوئیدها:** انواع میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ. **بهترین غذاها برای خوردن:** انواع توت‌ها مانند زغال‌اخته، توت فرنگی و شاه‌توت، شکلات تلخ (۷۰ درصد کاکائو یا بالاتر)، مرکبات مانند پرتقال و گریپ‌فروت، اجیل و دانه‌ها به‌خصوص بادام و تخمه آفتابگردان.

پرسش‌های پزشکی

بهترین زمان مصرف ویتامین‌ها و مولتی‌ویتامین‌ها

مصرف صحیح ویتامین‌ها و مکمل‌ها نقش مهمی در جذب بهتر و پیشگیری از عوارض جانبی آن دارد، اما متأسفانه در خیلی از موارد پزشکان زمانی که ویتامینی را تجویز می‌کنند دستور مصرف آن را به بیمار توضیح نمی‌دهند.

ویتامین C: بهتر است صبح‌ها همراه با وعده غذایی یا با میان‌وعده مصرف شود. این ویتامین جذب آهن را افزایش می‌دهد، بنابراین بهتر است همراه غذاهای غنی از آهن مصرف شود.

ویتامین D: بهتر است همراه وعده غذایی که شامل چربی‌های سالم است، مثل ناهار یا شام ایستادن روی پنجه و پاهای خودتان با پنجه یا یک راه عالی برای جریان یافتن خون در قسمت پایین تنه است. بایستید، برای حفظ تعادل صندلی یا میز خود را بگیرد و سپس به آرامی روی انگشتان یا بلند شوید. کمر را پایین بیاورید و تکرار کنید.

ویتامین‌های گروه B: برای افزایش انرژی و کاهش خستگی بهتر است صبح‌ها مصرف شود. ویتامین B12 بهتر است همراه با صبحانه باشد.

امگا ۳: باید همراه با وعده‌های اصلی غذایی که شامل چربی است مصرف شود. مصرف آن با ناهار یا شام می‌تواند جذب اسیدهای چرب ضروری را بهبود بخشد.

مولتی‌ویتامین‌ها: این مکمل‌ها معمولاً برای پرکردن کمبودهای تغذیه‌ای یا تأمین نیاز روزانه بدن به ریزمغذی‌ها مصرف می‌شود. مولتی‌ویتامین‌ها بهتر است همراه با وعده غذایی کامل و متعادل مصرف شود تا تمام ویتامین‌ها و مواد معدنی جذب بدن شوند؛ یعنی اگر با صبحانه می‌خورید صبحانه‌تان باید شامل نان سبوس‌دار، یک تخم‌مرغ، مقداری پنیر و کمی سبزی یا میوه باشد یا ناهار یا شام که شامل برنج یا نان، گوشت یا مرغ، سبزی یا سالاد است. این مورد به این دلیل توصیه می‌شود که ویتامین‌های محلول در چربی مثل A, D, E, K همراه چربی بهتر جذب می‌شوند.

ویتامین A: این ویتامین هم محلول در چربی است و باید همراه با وعده غذایی حاوی چربی مصرف شود. مثلاً می‌توانید آن را همراه با وعده‌های غذایی که شامل چربی‌های سالم مثل روغن زیتون، آووکادو یا اجیل است، مصرف کنید.