

مطالعات نشان می‌دهد

دوستداران شکلات از کمبود

یک ماده معدنی رنج می‌برند



مطالعات نشان می‌دهد افرادی که بیش از حد تمایل به خوردن شکلات دارند از کمبود یک ماده معدنی در بدنشان رنج می‌برند.

وقتی افراد بخواهند وزن خود را به حد دلخواه برسانند، باید مصرف شکر و فرآورده‌های شکلاتی را به حداقل برسانند اما قطع کردن شکلات در طول روز و نخوردن بستنی کاری بسیار دشوار است.

خوشبختانه، راه‌هایی وجود دارد که با مصرف آن، هم مواد مغذی کافی در طول روز افراد دریافت می‌کنند و همچنین میل به خوردن شیرینی در آن‌ها به حداقل می‌رسد. منیزیم یکی از بهترین مکمل‌هایی است که دوستداران شیرینی می‌توانند با میل آن از هوس شیرینی‌رهای یابند. منیزیم، نوعی ماده معدنی است که توسط بدن تولید نمی‌شود. افراد این ماده معدنی را با استفاده از غذاهای متنوع و مکمل‌ها می‌توانند دریافت کنند. این ماده برای بسیاری از عملکردها در کل بدن ضروری است. منیزیم برای تنظیم فشار خون، رشد استخوان‌ها و حفظ منظم انقباضات ماهیچه‌ای و ریتم قلب مفید است. علائم کمبود منیزیم حالت‌تھوع و ضعف است.

یکی دیگر از مزایای منیزیم که در بین اکثر مردم ناشناخته است، از بین بردن هوس قند و شیرینی در افراد است. طبق گزارش از مجله تغذیه، افرادی که کمبود منیزیم دارند به دلیل

منیزیم بالای شکلات، بیش از حد معمول هوس شکلات می‌کنند.بهترین منابع غذایی منیزیم شامل اسفناج، چغندر، دانه کدو تنبل، کره بادام و ماهی‌است. همچنین می‌توانید منیزیم را در مرغ، ماست یونانی، برنج قهوه‌ای، نان گندم و لوبیا پیدا کنید، اگرچه این‌ها حاوی مقادیر کمتری هستند. علاوه بر میل غذاهای حاوی منیزیم از مکمل منیزیم هم می‌توانید استفاده کنید تا کم‌تر هوش شیرینی و شکلات کنید.

۱۰ دقیقه دویدن قدرت

پردازش مغز را تقویت می‌کند



مطالعات جدید محققان دانشگاه تسوکوبا در ژاپن نشان می‌دهد تنها ۱۰ دقیقه دویدن با شدت متوسط، جریان خون موضعی را در قشر پیش‌پیشانی جانبی مغز افزایش می‌دهد. این بخش از مغز نقش مهمی در کنترل خلق و خو و عملکردهای پردازشی مغز دارد.

به گزارش ایرنا، مطالعات قبلی نشان می‌دهد دویدن یک فعالیت موثر در جهت بهبود سلامت روانی است. مطالعات جدید نشان می‌دهد دویدن علاوه بر فواید پزشکی که تا به امروز ثابت شده، در سلامت مغز نیز نقش دارد.براین اساس تنها ۱۰ دقیقه دویدن با شدت متوسط، جریان خون موضعی را در قشر پیش‌پیشانی جانبی (BILATERAL PREFRONTAL CORTEX) افزایش می‌دهد. این بخش از مغز نقش مهمی در کنترل خلق و خو و عملکردهای اجرایی دارد.

این مطالعه با بررسی داوطلبان و آزمون‌های به عمل آمده نشان می‌دهد ۱۰ دقیقه دویدن با شدت متوسط به میزان زیادی زمان اثر استروپ (STROOP EFFECT) را کاهش می‌دهد. این اثر نمایشی از زمان واکنش یک فعالیت است و معروف ترین مثال آن زمانی است که کلمه قرمز با جوهری به رنگ آبی نوشته شود؛ در این حالت مسلما زمان نام بردن کلمه در مقایسه با حالتی که قرمز با جوهر قرمز نوشته شده باشد متفاوت است. این خطای زمانی نشانگر اثر استروپ است.

مطالعات نشان می‌دهد دویدن به مدت ۱۰ دقیقه، می‌تواند زمان این اثر را کاهش دهد که نشان از قدرت پردازش مغز است.

همچنین در ادامه این پژوهش آمده است که دویدن باعث بهبود خلق و خو می‌شود که تنظیم و کنترل آن به عهده قشر پیش‌پیشانی است.

عضو کمیته علمی‌کشوری مقابله با کرونا با تاکید بر لزوم افزایش تست‌های روزانه تشخیص کرونا در کشور، گفت: نمی‌توانیم بگوییم تنها موارد ابتلا به آمیکرون در کشور همین تعداد مواردی است که تایید شده، ۱۰۰ درصد تعداد موارد آمیکرون بیش از این است. دکتر پیام طبرسی در گفتگو با ایستا درباره وضعیت انتشار کرونای آمیکرون در کشور، گفت: آمیکرون ویروسی است که گسترش سریعی دارد و به سرعت پخش می‌شود. بر همین اساس اینکه بگوییم تعداد موارد آمیکرون تنها ۳۰ یا ۳۴ مورد تایید شده است، درست نیست و قطعا تعداد موارد بیماری در کشور بیش از این است و در کل کشور هم پخش شده است. به طوری که می‌توان گفت آمیکرون در کل کشور در حال گردش است.

وی افزود: با این حال خوشبختانه موضوعی که تاکنون وجود دارد، این است که گردش ویروس آمیکرون، منجر به افزایش موارد بستری و فوت و حتی افزایش موارد سرپایی ابتلا در کشور نشده است و آمار ما زیر ۲۰۰۰ تست مثبت در روز است.

عضو کمیته علمی‌کشوری مقابله با کرونا اعلام کرد

گردش «امیکرون» در کل کشور



طبرسی با تاکید بر لزوم افزایش تست‌های روزانه کرونا در کشور، گفت: در کمیته علمی هم مورد بحث قرار گرفته است که تعداد تست‌های روزانه کرونا را افزایش دهیم.

انجام روزانه ۲۰ هزار تست برای کشور ما کم است و باید تعداد تست را افزایش دهیم.

عضو کمیته علمی‌کشوری مقابله با کرونا گفت: به عنوان مثال در حال حاضر

خفیف می‌دهد، ممکن است بسیاری از افراد آن را با سرماخوردگی اشتباه بگیرند و اصلا برای انجام تست مراجعه نکنند. بنابراین نمی‌توانیم بگوییم تنها موارد ابتلا به آمیکرون در کشور همین تعداد مواردی است که تایید شده است، ۱۰۰ درصد تعداد موارد آمیکرون بیش از این است و باید پروتکل‌های بهداشتی را همچنان رعایت کنیم.

طبرسی درباره وضعیت مدارس نیز گفت: کمیته علمی از همان ابتدا اعلام کرد که مخالف بازگشایی مدارس به صورت کامل است. اینکه دانش آموزان در کلاس‌هایی که نه تهویه دارد و نه فضای درستی دارد، درست نیست.

اینکه یک روز در هفته به جمعیتی حدود ۱۰ تا ۱۵ میلیون کمتر از جمعیت کشور ما روزانه یک میلیون تست انجام می‌دهد. ما به عنوان یک کشور ۸۰ میلیونی حداقل باید روزانه یک میلیون تست را داشته باشیم. حال اگر امکان انجام روزانه یک میلیون تست وجود ندارد، حداقل روزانه ۱۰۰ هزار تست را باید انجام دهیم تا بتوانیم آمار دقیقی از آمیکرون داشته باشیم.

وی گفت: از آنجایی که آمیکرون بیماری



نظریهٔ تأییدشده و مدلی در روان‌شناسی بر این باور استوار است که شخصیت هر یک از ما از ۵ عامل مختلف تشکیل شده است. این عوامل عبارتند از: پذیرندگی تجربه‌های تازه، وظیفه‌شناسی، برونگرایی، سازگاری و روان‌رنجوری. شین می‌گوید اگر ما از فردی که زندگی کم‌فعالیت دارد آزمون‌های مختلف شخصیت بگیریم، درمی‌یابیم که آن‌ها در طول زندگی خود، کمتر پذیرایی تجربه‌های تازه هستند وهم‌چنین کمتر برونگرا و بیشتر دچار عارضه‌های عصبی و روان‌رنجوری می‌شوند.

در مقابل، اگر زندگی فرد فعالی را مشاهده کنید، هیچ‌کدام از ویژگی‌های شخصیتی که در افراد غیرفعال مشاهده می‌شود را نمی‌بینید. افراد فعال هم‌چنین کمتر دچار بیماری‌هایی می‌شوند که سراغ افرادی با شیوهٔ زندگی غیرفعال می‌آید.

۷. پیاده‌روی برای سوخت‌وساز بدن بهتر از بدن‌سازی است

انجام فعالیت‌های بدنی ملایم‌تر و به طور منظم و در تمام روز برای تنظیم سوخت‌وساز بدن بهتر از فعالیت‌های ورزشی شدید، اما نامنظم و گاه‌به‌گاه است.

شین می‌گوید که افراد معمولاً در مورد مفید بودن بدن‌سازی و یک ساعت دویدن بر تردمیل اغراق می‌کنند، در حالی که باقی ساعات روز هیچ فعالیتی نمی‌کنند. او ادامه می‌دهد که این روش باعث "ورزش منجر به عدم فعالیت می‌شود. بدن شما چنین برداشت می‌کند که شما به شکار رفته‌اید و شکار کرده‌اید و آن را کشته‌اید و حالا نشسته‌اید و می‌توانید آن را بخورید و در نتیجه میزان سوخت‌وساز بدن شما کاهش پیدا می‌کند".

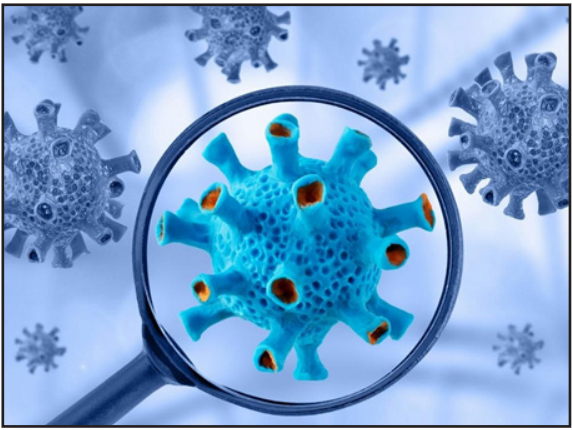
بدن ما برای فعالیت منظم و مداوم ساخته شده است، از این رو وقتی تمام روز جایی بنشینیم و ناگهان فعالیت

۶. پیاده‌روی به ما کمک می‌کند پذیرنده‌تر و برونگراتر و کمتر عصبی باشیم

براساس یک مطالعه جدید

ویروس کرونا چندین ماه در بدن انسان

باقی می‌ماند



یک مطالعه جدید نشان داد که ممکن است ویروس کرونا ظرف چند روز از کانال‌های هوا به قلب و مغز و تقریباً به تمام سیستم‌های بدن سرایت کند و برای ماه‌های در بدن ما باقی بماند.به گزارش جام جم آنلاین، دانشمندان مؤسسه ملی بهداشت ایالات متحده، در گزارشی که به عنوان جامع‌ترین تجزیه و تحلیل تا به امروز از توزیع و ماندگاری ویروس در بدن و مغز توصیف کرده اند، گفتند که عامل بیماری را کرونا قادر به تکثیر در داخل سلول‌های انسانی و خارج از سیستم تنفسی است.

دانشمندان مستقل هنوز نتایج این مطالعه را که بیشتر بر اساس داده‌های جمع‌آوری شده از موارد جدی کووید و نه براساس داده‌های مربوط به بیماران مبتلا به «کووید طولانی مدت» یا «عوارض شدید پس از ابتلاء است را بررسی نکرده اند.

قابل ذکر است که علاقه ویروس کرونا به سلول‌های واقع در خارج از مجاری هوا و ریه‌ها مورد مناقشه است، زیرا بسیاری از مطالعات شواهدی مبنی بر تایید این احتمال و همچنین مخالفت با آن ارائه کرده‌اند.

این تحقیق که در مؤسسه ملی بهداشت در ایالت مریلند ایالات متحده انجام شد، بر روی نمونه برداری و تجزیه و تحلیل گسترده از بافت‌های برداشته شده در طی کالبد شکافی ۴۴ نفری که در نتیجه عفونت با ویروس کرونا در سال اول جان باختند، متکی است.این گروه دریافتند که ۲-RNA SARS-CoV در بخش‌های مختلف بدن مثل مغز، تا ۲۳۰ روز پس از ظاهر شدن علائم باقی می‌ماند. آن‌ها گفتند که این ممکن است نشان دهنده عفونت با یک ویروس معیوب باشد که در عفونت مداوم با ویروس سرخک توصیف شده است.برخلاف سایر تحقیقات کالبد شکافی کووید، مجموعه بافت پس از مرگ جمع‌آوری شده برای مطالعه تیم NIH جامع‌تر بود و معمولاً در حدود یک روز پس از مرگ بیمار اتفاق می‌افتاد.محققان NIH همچنین از انواع تکنیک‌های حفظ بافت برای شناسایی و تعیین کمیت سطوح ویروسی و همچنین رشد ویروس جمع‌آوری‌شده از بافت‌های متعدد، از جمله ریه، قلب، روده کوچک و غده فوق کلیوی، بیماران فوت شده کووید در هفته اول بیماری استفاده کردند.نویسندگان این مطالعه گفتند: در مجموع، نتایج ما نشان می‌دهد که در حالی که بیشترین مقدار «۲-SARS-CoV» در کانال‌های هواپی و ریه یافت می‌شود، ویروس می‌تواند در مراحل اولیه عفونت گسترش یابد و سلول‌ها را در سراسر بدن از جمله در سراسر مغز آلوده کند.محققان فرض می‌کنند که عفونت در سیستم ریوی ممکن است از یک مرحله اولیه "ویروسی" ناشی شود، که در آن ویروس در جریان خون وجود دارد و در سراسر بدن، از جمله در سراسر مغز، حتی در بیمارانی که علائم خفیف دارند یا بدون علائم هستند، پخش می‌شود.

اگر رژیم لاغری دارید، بخوانید؛

کرفس هم کربوهیدرات دارد،

مراقب باشید



متخصصان می‌گویند حتی ساقه کرفس حاوی مقدار کمی کربوهیدرات است و منفی بودن کالری کرفس صحت ندارد.

همان‌طور که می‌دانید اینترنت ملو از رژیم‌های لاغری با زمان سریع است. یکی از پیشنهاد‌های بسیار رایج این است که غذاهایی با کالری منفی مانند کرفس بخورید، زیرا با خوردن و هضم کرفس انرژی‌ای که می‌سوزانید از انرژی‌ای که جذب می‌کنید بیشتر است.لوتیز دانفور، متخصص تغذیه و فیزیولوژی از دانشگاه مونتگفورت در بریتانیا می‌گوید: کالری واحد انرژی است که محتوای انرژی موجود در غذا را برحسب کیلوکالری نشان می‌دهد. اکثر بسته‌بندی‌های غذایی برچسب‌هایی دارند که میزان کالری موجود در آن محصول را دقیق نشان می‌دهد. اگر افراد از کالری‌های مصرفی خود آگاهی داشته باشند، مفید است. افراد با خوردن غذا کالری دریافت می‌کنند و با سوزاندن انرژی از آن استفاده می‌کنند.انسان‌ها برای انجام فعالیت‌های روزانه خود به انرژی کافی نیاز دارند. نیازهای انرژی موردنیاز بدن انسان به سه دسته تقسیم می‌شود. یکی از آن انرژی موردنیاز برای حفظ بدن در حالت استراحت است. این نوع انرژی برای انجام فرآیندهای اساسی بسیار ضروری است تا بتوانیم زندگی مناسب از غذاها برچسب کالری منفی دارند منفی مانند کرفس، گریپ‌فروت، گوجه‌فرنگی، خیار، کلم‌بروکلی، کاهو و هویج. مصرف خوراکی‌های سالم و مفید میزان سوخت‌وساز بدن را افزایش می‌دهد. چند متخصص بر این باورند که هیچ مدرکی مبنی بر وجود غذاهایی با کالری منفی وجود ندارد. متخصصان می‌گویند حتی ساقه کرفس، درحالی که ۹۵ درصد آن آب است، همچنان حاوی مقدار کمی کربوهیدرات است.