گوناگون

لاغری با مصرف ناشتای آبلیمو و سرکه سیب؛ آری یا خیر؟

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به باور غلط مبنی بر موثر بودن مصرف آبلیمو و سرکه به صورت ناشتا در لاغر شدن، عنوان کرد که این باور فاقد شواهد علمی کافی بوده و سرکه سیب و آبلیمو به علت اسیدی بودن ممکن است در مصارف زیاد و به صورت ناشتا، برای بدن مضر باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به اینکه آیا مصرف آبلیمو و سرکه به صورت ناشتا به لاغری کمک می‌کند؟، مطرح کرد: سرکه سیب و آبلیمو به احتمال زیاد برای کاهش وزن موثر نیست. طرفداران سرکه سیب ادعا می کنند که این سرکه دارای فواید بی شماری برای سلامتی است و نوشیدن مقدار کم یا مصرف مکمل قبل از غذا به کاهش اشتها و سوزاندن چربی کمک می کند. با این حال، پشتیبانی علمی برای این ادعاها وجود ندارد. مطالعات در مورد موثر بودن سرکه سیب برای کاهش وزن، به طور مداوم کاهش وزن قابل توجه و پایدار را در گروه های مختلف افراد نشان نداده است. اگرچه استفاده گهگاهی از سرکه و آبلیمو، برای اکثر افراد بی خطر است، اما در مجموع سرکه سیب و آبلیمو و سیار امیدی هستند و اگر آن را اغلب یا به مقدار زیاد بنوشید، ممکن است گلوی شما را تحریک کند. سرکه سیب ممکن است با برخی مکمل ها یا داروها از جمله دیورتیک‌ها و انسولین تداخل داشته باشد. همچنین، ممکن است سبب کاهش سطوح پتاسیم بدن شود.

در مجموع، شواهد علمی مبنی بر اینکه مصرف سرکه (چه از نوع سیب باشد چه نباشد) و آبلیمو وسیله‌ای قابل اعتماد و طولانی مدت برای کاهش وزن اضافی است، قانع کننده نیست. حتی در میان طرفداران سرکه سیب برای کاهش وزن یا سایر فواید سلامتی، مشخص نیست چه زمانی باید سرکه سیب بنوشید، به عنوان مثال، آیا زمان خاصی از روز وجود دارد که ممکن است بهترین باشد؟ یا چه مقدار سرکه سیب در طول روز ایده آل است؟

چند توصیه برای تقویت و رشد مجدد ابروها

اگر ابروهای نازک را بیش از حد نازک کرده‌اید یا به دلایلی دچار ریزش و کم‌پشتی شده‌اند، رویاندن دوباره آن‌ها کار آسانی نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، خبر خوب این است که چند روش موثر برای بازیابی ابروهایتان وجود دارد. البته باید صبور باشید و اجازه دهید که روند طبیعی رشد مو کارش را انجام دهد. اگر به دنبال نتایج فوری هستید، روش‌هایی مانند رنگ کردن موقتی ابرو ممکن است گزینه کاربردی باشد.

چقدر زمان نیاز است تا ابروها دوباره رشد کنند؟

«سانیا وسنتاج»، یک متخصص در این زمینه می‌گوید: چرخه رشد ابرو ممکن است تا یک سال طول بکشد. پس صبور باشید. او یکی از رایج‌ترین خطاها را استفاده از آینه‌های ذره‌بینی می‌داند زیرا باعث می‌شوند افراد موهای بیشتری از ابروهایشان بردارند.

«جرد پیلی»، کارشناس دیگری هم نظر مشابهی دارد و می‌گوید: موهای ابرو مانند موهای سر طی یک چرخه رشد می‌کنند. بسته به میزان سلامت فولیکول‌های مو، این چرخه ممکن است بین ۱۲ تا ۱۶ هفته طول بکشد تا کامل شود.

مهم‌ترین نکات برای تقویت و رشد مجدد ابروها

با احتیاط ابروها را مرتب و قیچی کنید و از کوتاه کردن و چیدن بیش از حد ابرو بپرهیزید. مهم‌ترین دلیل کم‌پشت شدن ابروها، برداشتن بیش از حد است اما عواملی مانند تغییرات هورمونی، تغذیه نامناسب و استرس نیز تاثیرگذار است. مخصوصا اگر شاهد ریزش موضعی موهایتان هستید این مورد را با پزشک مطرح کنید.

همچنین بهتر است که برای مرتب کردن ابروها به روش صحیح می‌توانید از افراد متخصص این کار کمک بگیرید. به خاطر داشته باشید که هر تار مو به یک موی‌گ خونی متصل است که آن را تغذیه می کند. اگر این موی‌گ آسیب ببیند ممکن است مو دیگر رشد نکند.

ماساژ استخوان ابرو هم برای تحریک رشد مو مفید است. یکی از روش‌های طبیعی برای تقویت رشد ابرو ماساژ دادن ابرو است. با نوک انگشتان به آرامی استخوان ابرو را ماساژ دهید تا جریان خون در این ناحیه افزایش یابد و رشد موها تحریک شود.

مراقب باشید محصولات مراقبت پوستی روی ابروها مالیده نشوند. استفاده از مرطوب‌کننده، ضد آفتاب، کرم پودر یا شیندهای صورت در ناحیه ابرو، فولیکول‌های مو را مسدود می‌کند و حتی باعث ریزش بیشتر ابروها می‌شود به همین دلیل، بهتر است هنگام استفاده از کرم‌ها و سرم‌های پوستی از تماس آن‌ها با ابروها جلوگیری کنید. استفاده از ژل و پماد ابرو را متوقف کنید. برخی محصولات آرایشی ابرو ممکن است آسیب‌رسان باشند. پماد‌های ابرو هم چربی زیادی دارند و فولیکول‌ها را مسدود می‌کنند. ژل‌های ابرو بسیار چسبنده‌اند و هنگام استفاده ممکن است موها به برس ژل گیر کنند و کنده شوند.

رنگ کردن یا سفید کردن ابرو هم موها را ضعیف می‌کند و باعث ریزش می‌شود. روش‌هایی مثل لمینت ابرو (چسباندن تارهای ابرو روی پوست) نیز به موهای نازک و ظریف ابرو بسیار آسیب می‌زند.

در نهایت اگر از هیچ‌کدام از راه‌های بالا نتیجه نگرفتید می‌توانید از سرم‌های تقویت‌کننده ابرو استفاده کنید. برخی سرم‌های تقویت‌کننده، مانند سرم‌های حاوی پپتیدها، بیوتین و روغن کرچک به تقویت فولیکول‌های مو و رشد مجدد ابروها کمک می‌کنند. برای انتخاب بهترین گزینه با پزشک پوست و مو مشورت کنید.

زنان و خانواده

چاقی و تأخیر در زایمان؛ دو دشمن سلامت سینه زنان

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که افزایش قابل توجه وزن همراه با تأخیر در مادر شدن یا اصلا مادر نشدن، خطر ابتلا به سرطان سینه در زنان جوان را تقریبا سه برابر می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، نتایج نشان داد زنانی که موارد زیر را داشتند، ۲.۷ برابر بیشتر در معرض ابتلا به سرطان سینه بودند:

• افزایش وزن بیش از ۳۰٪ بعد از ۲۰ سالگی.

• یا بچه دار شدن خود را تا بعد از ۳۰ سالگی به تأخیر انداخته بودند یا اصلاً بچه‌دار نشده بودند.

«لی مالکوسون»، محقق ارشد و عضو تیم تحقیقات در دانشگاه منچستر در بریتانیا در یک بیانیه خبری گفت: «مطالعه ما اولین مطالعه‌ای است که نشان می‌دهد چگونه افزایش وزن و سن اولین زایمان بر خطر ابتلا به سرطان سینه در زنان تأثیر می‌گذارند.»

او گفت: «بسیار مهم است که پزشکان عمومی از این موضوع آگاه باشند که ترکیبی از افزایش وزن قابل توجه و زایمان دیرهنگام - یا بی‌توافق نداشتن فرزند - خطر ابتلاء به این بیماری را در زنان به میزان زیادی افزایش می‌دهد.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های مربوط به تقریباً ۴۸۵۰۰ زن شرکت‌کننده در یک مطالعه بزرگ غربالگری سینه را تجزیه و تحلیل کردند. میانگین سنی زنان ۵۷ سال بود و میانگین شاخص توده بدنی (BMI) آنها ۲۶ بود که اضافه وزن محسوب می‌شود. BMI تخمینی از چربی بدن بر اساس قد و وزن است. محققان از آنها خواستند وزن خود را در ۲۰ سالگی به یاد بیاورند و افزایش وزن آنها را از آن زمان بر اساس وزن فعلی‌شان محاسبه کردند. این زنان به طور متوسط حدود شش سال تحت نظر بودند و در این دوره بیش از ۱۷۰۰ نفر به سرطان سینه مبتلا شدند.

نتایج نشان داد که اولین بارداری زودهنگام، زنان را در برابر سرطان سینه پس از یائسگی محافظت می‌کند. حتی اگر زنان در بارداری‌های زودتر احتمال افزایش وزن بیشتری داشته‌باشند.

اما محققان دریافتند که افزایش وزن در حین به تأخیر انداختن بارداری، خطر ابتلاء به سرطان سینه در سنین بالاتر را افزایش می‌دهد.

روزنه

رشد ۴۲ درصدی تامین تجهیزات پزشکی توسط هلال احمر در ۲ ماهه امسال

مجموعه تجهیزات پزشکی هلال احمر با رشد ۴۲ درصدی تامین نیاز بیماران در دو ماهه نخست سال ۱۴۰۴، توانسته پاسخگوی مراجعه کنندگان باشد.

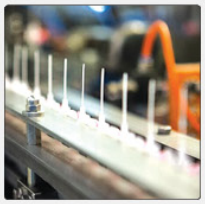
به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه اطلاع رسانی جمعیت هلال احمر، واحد تجهیزات پزشکی سازمان تدارکات پزشکی هلال احمر، با رشد روند تولید و تامین، خدمات تخصصی خود را به سطح جدیدی ارتقا داده است. این دستاوردها نشان‌دهنده تعهد سازمان به تأمین تجهیزات پزشکی با کیفیت و بهبود دسترسی بیماران به محصولات درمانی مورد نیاز است.

واحد تجهیزات پزشکی سازمان تدارکات پزشکی هلال احمر، مستقر در داروخانه فوق تخصصی سازمان، در دو ماهه نخست سال ۱۴۰۴ موفق به افزایش ۴۲ درصدی تامین نسبت به مدت مشابه سال قبل شده است. این روند صعودی در سال ۱۴۰۳ نیز ادامه داشت و نسبت به سال ۱۴۰۲ رشد ۵۹ درصدی را به ثبت رساند.

در راستای ارتقای خدمات درمانی، تعداد برندهای معتبر کیسه کلستومی از ۳ به ۱۰ برند جهانی افزایش یافته است. همچنین، تأمین و توزیع تجهیزات مرتبط با زخم بستر، سوختگی و دیابت با استانداردهای بالاتر توسعه یافته است. در همین راستا، لوازم جانبی کیسه‌های کلستومی شامل دستکش، گاز، زیرانداز، چسب و اسپری‌های متنوع در اختیار بیماران قرار گرفته است.

واحد تجهیزات پزشکی با هدف ارتقای امکانات درمانی، انواع پمپ و پورت تزریقی شیمی‌درمانی را نیز عرضه کرده است. این تجهیزات نقش مهمی در فرایند درمان بیماران داشته و دسترسی به محصولات استاندارد را برای متقاضیان تسهیل کرده است.

از سوی دیگر با توجه به افزایش نیاز به خدمات مراقبت در منزل، تجهیزات پزشکی ضروری نظیر فشارسنج، تب‌سنج، ترازو، دستگاه تست قند خون و پالسی اکسی‌متر نیز در سبد محصولات این واحد قرار گرفته است تا بیماران از امکانات مناسب برخوردار شوند.



این باکتری‌ها روی پوست مانند کرم ضد آفتاب عمل می کنند

نتایج پژوهش های جدید نشان می دهد که که گونه‌های خاصی از باکتری‌های روی پوست انسان، می‌توانند به‌عنوان یک ضد آفتاب طبیعی عمل کنند و از اپاکتوکاشی‌های ایمنی ناشی از اشعه فرابنفش خورشید جلوگیری به‌عمل آورند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دیجیاتو، پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد که برخی از باکتری‌های موجود روی پوست انسان، توانایی ترشح برخی از مواد محافظ جهت جلوگیری از نور مضر خورشید را دارند و در واقع منبع ضد آفتاب طبیعی محسوب می‌شوند.

پوست انسان، اکوسیستمی پیچیده از موجودات مختلف شامل باکتری‌ها، قارچ‌ها و حتی ویروس‌ها است که در اغلب موارد، نه‌تنها زیانی برای انسان ندارند؛ بلکه به تقویت سیستم ایمنی آن هم کمک می‌کنند. مواد ترشحی این میکروب‌ها در بعضی موارد، می‌توانند به‌عنوان مواد مغذی برای سلول‌های پوستی تلقی شوند و مولکول‌های مختلفی با پتانسیل تعامل با پوست انسان را از خود دفع می‌کنند.

یک پژوهش جدید در حوزه درمان‌توکوژی، نشان داده است که گونه‌های خاصی از باکتری‌های یافت‌شده روی پوست انسان، می‌توانند به عنوان یک ضد آفتاب طبیعی عمل کنند و از ایجاد واکنش‌های ایمنی ناشی از اشعه فرابنفش خورشید، جلوگیری به عمل آورند. این باکتری‌ها با ترشح آنزیم خاصی به نام Urocanase می‌توانند ترکیب مضر سیس-اورانیک اسید را تجزیه کنند. این ترکیب معمولا بر اثر تابش اشعه UVB به پوست تشکیل می‌شود و با سرکوب سیستم ایمنی در موضع، می‌تواند التهاب و حتی پیش زمینه برای ابتلا به سرطان را فراهم سازد. استافیلوکوکوس اپیدرمیس یکی از همین باکتری‌ها است که می‌تواند از ترکیب سیس-اورانیک اسید به عنوان منبع انرژی بهره ببرد و با استفاده از آنزیم گفته شده، آن را به مولکول‌های کوچک‌تر بی‌ضرر تجزیه نماید. این پژوهش می‌تواند در آینده به ساخت کرم‌های ضد آفتاب جدیدی کمک کند که نه‌تنها جلوی تابش اشعه ماورای بنفش به پوست را می‌گیرند، بلکه می‌توانند به فرایند ترمیم پوست نیز کمک‌شایانی کنند.

شیک سمّی!

اسم و رسم به ظاهر باکلاسی دارد و بخارش موجب فراری دادن رهگذران و اطرافیان نمی‌شود. با همه این‌ها فکر نکنید چون دود و بوی تند و گزنده ندارد، ضرر هم ندارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از قدس، پیش از این‌ها سیگار بود و قلیان و... که بوی دود و دَمشان، مصرف‌کننده‌های به‌شدت پنهان‌کار را هم نزد پدر و مادر لو می‌داد. این روزها اما توی کوچه و خیابان، نوجوانان قد و نیم‌قدی را می‌بینید که دور از چشم پدر و مادر اما جلو چشم مردم، بی‌هراس از اینکه بوی دود بگیرند، از سیگارهای الکترونیکی کام می‌گیرند.

این پک‌زدن‌های برقی و بخار ملایمی هم که از دهانشان بیرون می‌دهند، رد و نشان چندانی از خودش روی لباس و لب و دندانشان باقی نمی‌گذارد و آن‌ها را لو نمی‌دهد. «وپ» اسم و رسم به ظاهر باکلاسی هم دارد و بخارش موجب فراری دادن رهگذران و اطرافیان نمی‌شود. با همه این‌ها فکر نکنید این سیگار بخارد! و الکترونیکی چون دود و بوی تند و گزنده ندارد، نیکوتین، ضرر و زیان‌های سیگار معمولی را هم ندارد.

سیگار یا وپ؟

خیلی‌ها ممکن است فکر کنند سیگارسازان امروزی برای فروش بیشتر سیگار به کسانی که از بوی نیکوتین و دود او این جور چیزها فراری‌اند، به خودشان زحمت داده‌اند سیگار بدون دود و بو و ضرری ساخته‌اند که فقط حس سیگار کشیدن را به کسانی که می‌دهد و هیچ پیامد و عارضه‌ای ندارد. در حالی که کارشناسان می‌گویند در ترکیبات برخی از وپ‌ها نیکوتینی وجود دارد که ضررش تا سه برابر بیشتر از یک نخ سیگار است و روی آن را در مضر بودن سفید می‌کند. از طرفی، حالا که می‌دانید ضرر بیشتری دارد و نباید گول ظاهر فانتزی‌اش را خورد، این را هم بدانید که به‌طبع وابستگی شدیدتر، تحریک‌پذیری بیشتر و البته احتمال افزایش اضطراب و اختلالات خواب بیشتری هم دارد. کارشناسان سلامتی هم گفته‌اند نخستین قربانی وپ‌ها ریه‌ها هستند و ممکن است با وارد کردن آسیب به بافت ریه موجب التهاب و تنگی نفس شود. تازه، برای اینکه بیشتر به عمق فاجعه پی ببرید، گفته‌اند روی قلب و مغز هم همان تأثیر سیگارهای سنتی را دارد. یعنی هم ضربان قلب را بالا برده و فشار خون را افزایش می‌دهد و هم مشکلات حافظه، کاهش تمرکز و نوسان‌های خلقی را ایجاد می‌کند.

چرخه هزینه‌ای ناخواسته

وقتی، ظاهر شیک و پیک آن نمی‌گذارد لو برود و خیلی راحت در کشوی میز، لوازم تحریر یا حتی داخل جیب پنهان می‌شود، ابتدا قیمت لوایحاش خیلی به چشم نمی‌آید و این‌طور به نظر می‌رسد که ارزش یک‌بار هزینه کردن را دارد. برخی دیگر فکر می‌کنند چون مدت استفاده بیشتری نسبت به سیگارهای سنتی دارد، به‌صرفه‌تر و کم‌هزینه‌تر است. در حالی که به‌مدار تهیه دستگاه اصلی وپ که بسته به مدل و برند، قیمت‌های متفاوتی دارد و از مدل‌های ساده‌تر که چند صد هزار تومان هستند شروع می‌شود و تا دستگاه‌های پیشرفته‌تر و لوکس که ممکن است چند میلیون تومان هزینه داشته باشند، ادامه دارد، باید مایع مخصوص وپ یا «جویس» را به‌طور مرتب خریداری کرد. این مایع هم با طعم‌های مختلفی ارائه می‌شود که بسته به کیفیت و برند، قیمتش از چند صد هزار تومان شروع شده و گاهی به بیش از یک میلیون تومان هم می‌رسد. پس خیلی هم به‌صرفه نبوده و مصرف‌کننده را ناخواسته وارد یک چرخه هزینه‌ای جدید می‌کند.

از چاله به چاه افتادن

تا اینجا هرچه گفتیم و خواندید، قسمت نه‌چندان خوب ماجرا بود. اوضاع وقتی بد و بدتر می‌شود که بدانید وپ‌ها برای خیلی از مصرف‌کنندگان اولین قدم به سمت اعتیادهای سنگین‌تر است. یعنی به شعارهایی که می‌گویند برای ترک سیگار مفید است و همین هم موجب جا افتادن آن بین عموم شد، گوش نکنید که مصداق بارز از چاله به چاه افتادن است. ظاهر باکلاس وپ، چون قیمت اولیه سیگار کشیدن را از بین برده، حالا راه را برای قدم‌های بعدی به سوی اعتیاد هموار می‌کند. این‌ها را از خودم نمی‌گویم، بلکه گزارش برخی از مراکز ترک اعتیاد است که آمار و ارقامشان نشان می‌دهد درصد قابل توجهی از نوجوانانی که بعدها به سمت انواع مواد مخدر کشیده می‌شوند از همین وپ و سیگارهای الکترونیکی شروع کرده‌اند. علاوه بر آن سن مصرف دخانیات، به‌ویژه وپ، به‌شدت پایین آمده و اگر ما قبلاً نگران بچه‌های دبیرستانی بودیم که سراغ این چیزها نروند، حالا باید به نگرانی‌هایمان، دانش‌آموزان دوره اول متوسطه و حتی شاید کمتر از آن را هم اضافه کنیم. گویا در دسترس بودن و فروش آسان و بی دردسر از طریق شبکه‌های مجازی که بدون هیچ نظارت و محدودیت سنی انجام می‌شود، اوضاع را از اینی که هست خطرناک‌تر می‌کند.

به نوجوانان چه بگوییم؟

اول از همه اینکه به نوجوان‌ها نگوییید وپ مثل سیگار است که این نسل به حرف‌های کلیشه‌ای حساس است و واکنش نشان می‌دهد. پس باید دقیق و مستند درباره آسیب‌های وپ توضیح داده شود.

بدون اینکه فقط به «کشن بده» بسنده کنیم؛ چراکه آگاهی‌بخشی به نوجوانان، آن هم طوری که به آن‌ها برنخورد در کنار هشدار دادن، اهمیت زیادی دارد.

البته نظارت فقط بر دوش خانواده و نظام آموزشی نیست و نهادهای نظارتی هم باید بیشتر در این زمینه حساس باشند. یعنی فقط اعلام ممنوعیت قانونی واردات و توزیع سیگارهای الکترونیک کافی نیست، باید چاره‌ای اندیشید که وپ‌ها این‌قدر آسان و بی‌دردسر در دست جوانان و نوجوانان تبرخنند و نشود در هر سایت و فروشگاه اینترنتی آگهی‌های بی‌شمار فروش آن‌ها را دید. بسیاری از نوجوانان نخستین‌بار از طریق تبلیغات شبکه‌های اجتماعی جذب مصرف وپ می‌شوند. نظارت روی این موضوع می‌تواند نخستین قدم برای محدود کردن دسترسی باشد.

در آخر اما باید بتوان یک جایگزینی هم برای آن پیدا کرد. نوجوانی که تحت فشارهای تحصیلی و اجتماعی است و در اینترنت و فضای مجازی بی در و پیکر رها شده دنبال راهی برای تخلیه انرژی و کاهش استرس می‌گردد. تفریحات سالم، ورزش و فعالیت‌های اجتماعی جایگزین‌هایی هستند که جلو نیاز به مصرف مواد را می‌گیرند. برای همین جامعه نیازمند بازتعریف سرگرمی برای نسل جدید است تا شاید کمتر به دنبال لذت‌های خطرناک بگردند.

تازه های سلامت

«پیاده‌روی ژاپنی»؛ روشی برای کاهش وزن و تناسب اندام

یک روش تناسب اندام که به عنوان پیاده‌روی ژاپنی شناخته می‌شود، توجه‌ها را به خود جلب کرده است و نوید بخش مزایای سلامتی عمده با حداقل تجهیزات و زمان است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، پیاده‌روی ژاپنی بر اساس پیاده‌روی‌های سریع و آهسته به صورت دوره‌ای، توسط پروفسور «هیروشی بینی» و دانشیار «شیزوئه ملسوکی» در دانشگاه «شینشو» در «ماتسوموتو»ی ژاپن توسعه داده شد. این روش شامل تناوب بین سه دقیقه پیاده‌روی با شدت بالاتر و سه دقیقه با شدت پایین‌تر است که هر بار حداقل به مدت ۳۰ دقیقه و چهار بار در هفته تکرار می‌شود.

پیاده‌روی با شدت بالاتر باید در سطحی انجام شود که «تا حدودی سخت» باشد. به طور مثال در این سطح، هنوز می‌توان صحبت کرد اما انجام یک مکالمه کامل، دشوارتر خواهد بود. پیاده‌روی با شدت پایین‌تر باید در سطحی انجام شود که «سبک» باشد. در این سطح، صحبت کردن باید راحت باشد. هرچند کمی دشوارتر از یک مکالمه بدون زحمت است.

پیاده‌روی ژاپنی به تمرینات اینتروال با شدت بالا یا HIIT تشبیه شده است و به عنوان «پیاده‌روی با شدت بالا» از آن یاد می‌شود، اگرچه از HIIT واقعی کم‌فشارتر است و با شدت کمتری انجام می‌شود.

همچنین انجام آن آسان است و فقط به یک کرونومتر و فضای پیاده‌روی نیاز دارد. به برنامه‌ریزی کمی نیاز دارد و نسبت به سایر اهداف پیاده‌روی، مانند رسیدن به ۱۰ هزار قدم در روز، زمان کمتری می‌برد. این امر آن را برای اکثر افراد مناسب می‌کند.

شواهد مطالعاتی چه می‌گویند؟

پیاده‌روی ژاپنی مزایای قابل توجهی برای سلامتی دارد. یک مطالعه در سال ۲۰۰۷ در ژاپن، این روش را با پیاده‌روی مداوم با شدت کمتر، با هدف دستیابی به ۸۰۰۰ قدم در روز مقایسه کرد. شرکت‌کنندگانی که از رویکرد پیاده‌روی ژاپنی پیروی کردند، کاهش قابل توجهی در وزن را تجربه کردند. فشار خون نیز کاهش یافت - بیشتر از کسانی که از برنامه پیاده‌روی مداوم با شدت کمتر پیروی کردند.

قدرت پا و آمادگی جسمانی نیز در این مطالعه اندازه‌گیری شد. هر دو مورد در افرادی که برنامه پیاده‌روی ژاپنی را دنبال می‌کردند، در مقایسه با افرادی که پیاده‌روی مداوم با شدت متوسط را انجام می‌دادند، به میزان بیشتری بهبود یافتند.

یک مطالعه طولانی‌مدت‌تر نیز نشان داد که پیاده‌روی ژاپنی از کاهش قدرت و تناسب اندام که با افزایش سن اتفاق می‌افتد، محافظت می‌کند.

این پیشرفت‌ها در سلامت همچنین نشان می‌دهد که پیاده‌روی ژاپنی می‌تواند به افراد کمک کند تا عمر طولانی‌تری داشته باشند، اگرچه این موضوع هنوز به طور مستقیم مورد مطالعه قرار نگرفته است.

چند نکته در مورد این روش جدید پیاده‌روی وجود دارد که باید در نظر گرفته شود. در مطالعه سال ۲۰۰۷ میلادی حدود ۲۲ درصد از افراد، برنامه پیاده‌روی ژاپنی را کامل نکردند. برای برنامه با شدت کمتر با هدف ۸۰۰۰ قدم در روز، حدود ۱۷ درصد آن را کامل نکردند. این بدان معناست که پیاده‌روی ژاپنی ممکن است برای همه مناسب نباشد و ممکن است آسان‌تر یا جذاب‌تر از اهداف ساده میتنی بر قدم زدن نباشد.

همچنین نشان داده شده است که رسیدن به تعداد مشخصی قدم در روز به افراد کمک می‌کند تا عمر طولانی‌تری داشته باشند. برای افراد ۶۰ سال به بالا، هدف باید حدود ۶۰۰۰ تا ۸۰۰۰ قدم در روز و برای افراد زیر ۶۰ سال ۸۰۰۰ تا ۱۰ هزار قدم باشد. اما هنوز به نظر نمی‌رسد شواهد مشابهی برای پیاده‌روی ژاپنی وجود داشته باشد.

بنابراین آیا این روش پیاده‌روی واقعاً بهترین و نهایی‌ترین راه است؟ یا اینکه کمتر به نوع ورزشی که انجام می‌دهید اهمیت می‌دهد و بیشتر به تعداد دقعات و شدت انجام آن اهمیت می‌دهد؟ پاسخ احتمالاً مورد دوم است.

تحقیقات به ما می‌گوید افرادی که مرتباً تعداد دقعات بیشتری فعالیت بدنی متوسط تا شدید انجام می‌دهند، صرف نظر از مدت زمان هر جلسه، عمر طولانی‌تری دارند.

این بدان معناست که باید بر انجام منظم فعالیت‌های بدنی متوسط تا شدید تمرکز کنیم و آن را به یک عادت تبدیل کنیم. اگر این فعالیت پیاده‌روی ژاپنی باشد، انتخاب ارزشمندی است.

سبک زندگی بی‌تحرک خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی متابولیک مانند چاقی شکمی، فشار خون بالا، دیابت نوع دو، سکته مغزی، بیماری‌های قلبی و برخی بیماری‌های انتهایی و سرطان‌ها را به‌شدت افزایش می‌دهد.

این در حالی است که به‌گفته متخصصان دانشکده پزشکی هاروارد، پیاده‌روی مزایای کمتر شناخته شده‌ای دارد. پیاده‌روی اثر زن‌های افزایش‌دهنده وزن را خنثی می‌کند، خطر ابتلا به سرطان پستان را کاهش می‌دهد و سیستم ایمنی فرد را تقویت می‌کند. همچنین می‌تواند در مقاصل ناشی از آرتروز را کاهش دهد. حتی یک پیاده‌روی ۱۵ دقیقه‌ای می‌تواند میل به شکلات را هم به‌طور کلی از بین ببرد.

متوسط اندازه‌ی دیوار مصرفِ روزانه!*
متوسط مصرف آب در ایران ۴۰ لیتر بالاتر از استاندارد جهانی: ۱۹۰ لیتر در روز.