گوناگون

ساعت خواب در ایام روزه داری چگونه باشد

یک متخصص طب ایرانی، با اشاره به تغییر ساعت خواب افراد در زمان روزه داری، توصیه هایی را برای استراحت روزه داران مطرح کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، ناصر رضایی پور، با اشاره به شرایط خاص ماه رمضان و تغییر ساعات خواب، گفت: حدود ۲ تا ۳ ساعت پس از افطار سبک بخوابید و از بیدار ماندن تا سحر پرهیز کنید. وی افزود: حداقل یک تا ۱.۵ ساعت برای وعده سحر وقت بگذارید و پس از سحر نیز یک تا ۲ ساعت بیدار باشید. رضایی پور تاکید کرد از خوابیدن بلافاصله پس از نماز صبح بپرهیزید.

وی ادامه داد: ساعات نخستین روز تا ظهر زمان مناسبی برای مطالعه و درس خواندن است. در صورت احساس ضعف شدید یا عطش شدید در طول روز استراحت کنید ولی تلاش کنید این خواب حدود میانه روز باشد که هوا گرم است و تا جای ممکن از خوابیدن در نزدیکی غروب آفتاب بپرهیزید. این متخصص طب ایرانی گفت: خواب روزانه باید در محیطی ساکت، تاریک و همراه با تهویه مناسب باشد.

اجتناب از مصرف گوشت در پیشگیری از دیابت موثر است

یک مطالعه جدید نشان می دهد که خوردن یک رژیم غذایی گیاهی سالم ممکن است به شما در جلوگیری از دیابت نوع ۲ کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، غذاهای سالم گیاهی شامل میوه‌ها، سبزیجات، آجیل، قهوه / چای، روغن‌های گیاهی و حبوبات است. غذاهای گیاهی ناسالم شامل غلات تصفیه شده، آب میوه، سیب زمینی، نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر و شیرینی‌ها / دسرها هستند. محققان نوشتند: «یافته‌های ما از نقش مفید رژیم‌های غذایی گیاهی سالم در پیشگیری از دیابت حمایت می کند و بینش جدیدی برای تحقیقات آینده ارائه می کند». برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۱۰۶۰۰ شرکت کننده را در سه مطالعه بلندمدت ایالات متحده تجزیه و تحلیل کردند. یافته‌ها نشان داد در مقایسه با شرکت کنندگانی که دیابت نوع ۲ نداشتند، افراد مبتلا به دیابت، غذاهای گیاهی سالم کمتری مصرف می کردند. بر اساس این گزارش، آنها همچنین میانگین BMI (شاخص توده بدنی) بالاتری داشتند، احتمال ابتلاء به فشار خون و کلسترول بالا، مصرف داروهای فشار خون و کلسترول، فعالیت کمتر و سابقه خانوادگی دیابت نیز در آنها بیشتر بود. شرکت کنندگان همراه با تکمیل پرسش‌نامه‌هایی در مورد عادات غذایی خود، نمونه‌های خونی را ارائه کردند که از نظر متابولیت‌های مرتبط با رژیم غذایی آن‌ها مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. متابولیت ها زمانی تولید می‌شوند که بدن غذا، دارو، مواد شیمیایی یا بافت خود را برای تولید انرژی تجزیه می کند.

«فرانک هو»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه هاروارد، می گوید: «ما دریافتیم متابولیت‌های تک نامی از مصرف غذاهای گیاهی غنی از پلی‌فنول مانند میوه‌ها، سبزیجات، قهوه و حبوبات همگی با یک رژیم غذایی گیاهی سالم و کاهش خطر ابتلاء به دیابت مرتبط هستند» هو و همکارانش به این نتیجه رسیدند: «یافته‌های ما در مورد متابولیت‌های میانی در حال حاضر جالب است. اما مطالعات بیشتری برای تأیید نقش علت و معلولی آنها در ارتباط با رژیم‌های غذایی گیاهی و خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ مورد نیاز است.» به گفته محققان، مولد ابتلاء به دیابت نوع ۲ در بزرگسالان در سراسر جهان در کمتر از دو دهه، سه برابر شده است؛ به بیش از ۴۵۰ میلیون در سال ۲۰۱۹ از ۱۵۰ میلیون در سال ۲۰۰۰. پیش بینی می‌شود تا سال ۲۰۴۵، این تعداد به ۷۰۰ میلیون افزایش یابد.

دیابت نوع ۲ می‌تواند عوارضی مانند بیماری قلبی ایجاد کند و به کلیه‌ها، چشم‌ها و سیستم عصبی آسیب برساند.

ورزش با حفظ حجم مغز از زوال عقل پیشگیری می کند

نتایج یک مطالعه نشان می دهد که نقش ورزش در حفظ سطح آنسولین و شاخص توده بدنی ممکن است به محافظت از حجم مغز و در نتیجه جلوگیری از زوال عقل کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایتس دیلی، ژرالدین پوزنل- سرپرست تیم تحقیق از مرکز تحقیقاتی اینسرم فرانسه، در این باره گفت: «این نتایج ممکن است به ما کمک کند تا بفهمیم فعالیت بدنی چگونه بر سلامت مغز تأثیر می گذارد و ممکن است ما را در توسعه راهکارهایی برای پیشگیری یا به تأخیر انداختن کاهش حافظه و مهارت‌های تفکر مرتبط با افزایش سن هدایت کند». وی در ادامه می افزاید: «سالمندانی که از نظر بدنی فعال هستند مزایای قلبی عروقی را به دست می آورند که ممکن است منجر به پکیارچگی بیشتر در ساختار مغز شود». در مقابل، محققان دریافتند که رابطه بین ورزش و متابولیسم گلوکز در مغز تحت تأثیر سطح انسولین یا شاخص توده بدنی قرار ندارد. کاهش متابولیسم گلوکز در مغز را می‌توان در افراد مبتلا به زوال عقل مشاهده کرد. این مطالعه شامل ۱۳۴ شرکت کننده با میانگین سنی ۶۹ سال بود که هیچ مشکلی در حافظه نداشتند. آنها نظرسنجی‌هایی را درباره فعالیت بدنی خود در سال گذشته به