راه های سلامتی

سالم بودن در گروی رفتارهای کوچکی مثل راه رفتن، دیدن یک فیلم خوب، نوشیدن یک فنجان چای یا قهوه و... است. در اینجا ۸ رفتار را به شما معرفی می کنیم که تحقیقات علمی نشان داده عمل به آنها ضامن سلامت شماست.

۱. پیاده روی کنید :طبق تحقیقاتی که در ماه مارس ۲۰۰۸ میلادی انجام شد، انجام فعالیت های روزانه سبب انتقال انرژی و شادی به ویژه به زنان می شود. به گفته محققان دانشگاه لوییزیانا استیت و دانشگاه جورجی پیاده روی سبک ۱۰ دقیقه ای در روز می تواند سبب افزایش ۲۰ درصدی انرژی و کاهش ۶۵ درصدی خستگی شود.



۲. مراقب چشم هایتان باشید :طبق تحقیقاتی که در ماه اکتبر ۲۰۰۷ میلادی توسط پژوهشگران دانشگاه Tuffsبه انجام رسید و مشروح آن در مجله the American Journal af Clinical nutrition چاپ شد، مصرف مواد غذایی با اندیس گلیسمی بالا مثل سیب زمینی و غلات و حبوبات تصفیه شده می تواند احتمال ضعف ماهیچه ای چشم را افزایش داده و زمینه ساز ابتلا به کوری در سالمندی شود.

۳. یک فیلم خوب ببینید :تحقیقات پژوهشگران دانشگاه لوماایندا در سال ۲۰۰۸ میلادی نشان داده است افرادی که عادت به دیدن فیلم های کمدی دارند، میزان کورتیزول و آدرنالین، دو هورمون استرس در خون شان به ترتیب ۳۹ و ۷۰ درصد پایین تر از این میزان در سایر افراد است.

۴. آرام باشید :طبق بررسی هایی که در ماه آوریل ۲۰۰۸ میلادی توسط پژوهشگران دانشگاه دنور انجام شد،

۳۰ درصد از زنان معمولا همیشه عصبانی هستند. این در حالی است که عصبانیت یکی از فاکتورهای افزایش فشارخون، افزایش ضربان قلب و مسبب آزادسازی هورمون استرس است که خود زمینه ساز ناراحتی های قلبی و افسردگی است.

۵. چربی های دور شکم را آب کنید :طبق نتایج اخیر بررسی های پژوهشگران دانشگاه پنسیلوانیا که مشروح آن در مجله نورولوژی به چاپ رسیده است افزایش چربی های دور شکم در ۴۰ سالگی می تواند احتمال ابتلا به زوال عقل را در ۷۰ سالگی افزایش دهد. در ضمن احتمال ابتلای این افراد به دیابت و ناراحتی های قلبی ۳ برابر سایر افراد با وزن متعادل است.



۶. کلسترول خون تان را پایین آورید :اگر احساس می کنید کلسترول خون تان بالاست، به یک متخصص مراجعه کنید تا آن را کاهش دهید. تحقیقات پژوهشگران دانشگاه میشیگان نشان داده است میزان کلسترول خون بالا در ۴۵ درصد افرادی که به پزشک مراجعه می کنند طی ۸ ماه ۱۵ درصد کاهش می یابد، پزشکان معمولا به شما توصیه می کنند روزانه ۱۰ تا ۲۵ گرم فیبر محلول در روز مصرف کنید و مواد غذایی ای مثل میوه و سبزیجات را در برنامه غذایی خود حتما قرار دهید.

۷.ماست بخورید :بررسی های پژوهشگران ژاپنی نشان داده افرادی که عادت به مصرف موادغذایی حاوی اسیدلاکتیک مثل ماست دارند کمتر به بیماری های لثه، افتادن دندان ها و ناراحتی های قلبی دچار می شوند. به نظر می رسد لاکتوباسیل های موجود در این نوع موادغذایی از رشد باکتری هایی مضر در دهان پیشگیری

می کند.

۸. قهوه بنوشید :بررسی هایی که در ژانویه ۲۰۰۸ میلادی توسط پژوهشگران دانشکده پزشکی هاروارد انجام شده نشان داده است، مصرف بالای قهوه می تواند احتمال ابتلا به سرطان تخمدان به ویژه در زنان یائسه را کاهش دهد. با این حال در صورتی که باردار هستید، مصرف قهوه را کاهش دهید زیرا می تواند سبب سقط جنین شود.