

راه های طبیعی افزایش تستوسترون

میزان کافی تستوسترون به سلامت کلی بدن

افزایش توده بدنی و شادابی کمک می کند

چگونه سطح آن را متناسب نگه داریم ؟



پزشکی

مصلطی عاشوری | فیزیولوژیست ورزشی

تستوسترون اصلی ترین هورمون جنسی مردانه است، اما زنان هم مقادیر کمی از آن را دارند. این یک هورمون استروئیدی است که در بیضه‌های مردان و تخمدان‌های زنان تولید می‌شود. در دوران بلوغ در پسران، تستوسترون یکی از محرک‌های اصلی تغییرات فیزیکی مانند افزایش عضلات، صدای ضخیم‌ورشد مو است. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

● **اطمینان از تستوسترون کافی**

با این حال، داشتن سطح مطلوب تستوسترون در دوران بزرگ‌سالی و حتی در دوران پیری هم مهم است. در بزرگ‌سالان، سطح مطلوب این هورمون برای سلامت عمومی، پیشگیری از خطر بعضی بیماری‌ها و عملکرد جنسی مهم است. علاوه بر این، افزایش سطح تستوسترون می‌تواند باعث افزایش سریع توده عضلانی و شادابی در عرض چند هفته شود. هر دو جنس باید به خصوص با افزایش سن اطمینان حاصل کنند که سطح تستوسترون مطلوبی دارند.

● **ورزش و افزایش تستوسترون**

ورزش یکی از موثرترین راه‌ها برای پیشگیری از

بسیاری از بیماری‌های مرتبط با سبک زندگی است. جالب این جاست که ورزش می‌تواند تستوسترون شما را هم افزایش دهد. یک مطالعه مروری بزرگ نشان داد افرادی که به‌طور منظم ورزش می‌کردند سطح تستوسترون بالاتری داشتند. در افراد مسن، ورزش باعث افزایش سطح تستوسترون و تناسب اندام می‌شود. تمرینات مقاومتی، بهترین نوع تمرین برای افزایش تستوسترون در کوتاه‌مدت و بلندمدت است. تمرین تناوبی با شدت بالا می‌تواند بسیار موثر باشد، مصرف کافئین و کراتین مونوهیدرات به‌عنوان مکمل ممکن است سطح تستوسترون شما را در صورت ترکیب با یک برنامه تمرینی افزایش دهد.

اخبار کوتاه

رژیم غذایی «ذهن» باعث بهبود حافظه می‌شود

سبز (مانند کاهو)، ماهی، مغزها، انواع توت‌فرنگی و تمشک، حبوبات و غلات کامل (دارای سیسوس) بیشتر وعده‌های غذایی‌ای را تشکیل دهد و در عوض، مصرف خوراکی‌های سرخ‌شدنی، فست‌فودها، شیرینی‌ها و کیک‌ها به حداقل ممکن کاهش یابد.

در پژوهش‌های قدیم ثابت شده استفاده از رژیم غذایی به اصطلاح «ذهن» در یادگیری و بهبود حافظه موثر است. رژیم غذایی ذهن‌ترکیبی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای و رژیم غذایی DASH است. ساده بگویم در رژیم غذایی ذهن یعنی سبزی‌های دارای برگ



● **رژیم غذایی**

آن چه می‌خورید تأثیر عمده‌ای بر تستوسترون و همچنین دیگر سطوح هورمونی دارد. بنابراین، باید به استراتژی دریافت کالری و رژیم غذایی طولانی‌مدت خود توجه کنید. خوردن پروتئین کافی می‌تواند کمک به کاهش چربی کند که با تستوسترون شما هم مرتبط است مصرف کربوهیدرات نقش مهمی ایفا می‌کند، تحقیقات نشان می‌دهد که کربوهیدرات‌ها می‌تواند به بهینه‌سازی تستوسترون کمک کند.

● **کور تیزول و استرس**

تحقیقات همیشه خطر استرس طولانی‌مدت را بررسی می‌کند که می‌تواند سطح هورمون کورتیزول را افزایش دهد. افزایش غیر طبیعی کورتیزول می‌تواند به سرعت تستوسترون را کاهش دهد. وقتی یکی بالا می‌رود، دیگری پایین می‌آید، استرس و کورتیزول بالا همچنین می‌تواند مصرف غذا، افزایش وزن و ذخیره چربی‌های مضر بدن را در اطراف اندام‌های شما افزایش دهد.

● **خورشید منبع سلامتی**

ویتامین D ممکن است به‌عنوان یک تقویت‌کننده

چروک پیشانی نشان‌دهنده کدام بیماری خطرناک است؟

محققان به یافته‌های جدیدی درباره ارتباط چروک پوست پیشانی و گروهی از بیماری‌ها دست یافتند. طبق تحقیقی جدید که در فرانسه انجام شده است، دانشمندان دریافته‌اند که

آشپزیه‌ن

رول مرغ با خمیر یوفکا

- **روغن مایع - ۲ قاشق سوپ خوری**
- **پیاز خرد شده - یک عدد متوسط**
- **فیله مرغ خرد شده - ۲۰۰ گرم**
- **هویج خدالی خرد شده - یک عدد بزرگ**
- **کدو سبز خدالی خرد شده - ۲ عدد متوسط**
- **سیر له شده - ۳ حبه**
- **نمک و فلفل سیاه - به میزان لازم**
- **جوانه ماش - ۵۰ گرم**
- **سس سویا - یک قاشق سوپ خوری**
- **کره - ۱۰۰ گرم**
- **خمیر یوفکا - به میزان لازم**
- **پنیر موزارلا - ۱۰۰ گرم**



غذای اصلی

- روغن و پیاز را در تابه مناسبی بریزید و روی حرارت اجاق بگذارید و پیوسته آن را هم بزنید تا پیاز سبک و طلایی شود.
- فیله مرغ را به آن بیفزایید و تا زمانی که رنگ آن تغییر کند آن را تفت دهید.
- سس هویج و کدو را اضافه کنید و به تفت دادن ادامه دهید.
- سیر، نمک، فلفل، جوانه ماش و سس سویا را اضافه کنید و حرارت را کاهش دهید تا سبزیجات بپزد. ۵- شعله را خاموش و صبر کنید تا مواد فراهم کرده خنک شود. ۶- سس کره را روی حرارت آب کنید. یک لایه از خمیر را روی میز کار قرار دهید و روی آن را با کره آغشته کنید، لایه بعدی را روی آن قرار دهید. مقداری از مواد فراهم کرده را روی آن بریزید و قدری پنیر اضافه و آن را رول کنید، به همین ترتیب بقیه را هم آماده کنید. ۷- سس رول‌های آماده کرده را در سینی فر بچینید روی آن‌ها کره بمالید، در فر گرم کنید و پادمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد به مدت تقریبی ۲۰ دقیقه بپزید.

برگ سبز موتور سیکلت شایب تیپ 150CDI مدل ۹۳ قریز، زرزشکی شماره انتظامی ۷۷۲-۳۵۸۴۶-۱1U9331547150H شماره تنه 150H0598467 شماره موتور 0150N1U402812 بنام سعید صابری راد مفقود و اعتبار ندارد ۱۴۰۰/۰۴/۲۸

اصل مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد نابیناسته اینجانب ملیحه مفری مقدم در رشته آموزش زبان انگلیسی دانشگاه آزاد اسلامی به شماره دانشجویی ۱۳-۵۹۷۶۱۳-۹۲۰ مفقود گردیده و فاقد اعتبار میباشد. از پاینده تقاضا دارم در صورت پیدا کردن مدارک آن را به نشانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نیشابور ارسال نماید. ۱۴۰۰/۰۴/۲۹

برگ سبز خودرو دنا پلاس مدل ۱۴۰۰ رنگ سفید با شماره انتظامی ایران ۶۲-۴۷۹۶۷۹-۴۳ شماره موتور 147H0598467 و شماره شاسی 508A21HU53ME355508 به نام سعید امجدی سورکی مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰/۰۴/۲۹

ردیف	نوع خودرو	سال ساخت	سپرده شرکت در مزایده
۱	بهمکولودر کنشونی هیبرولیکی مدل SPT۲۲	۱۳۹۰	۵۰/۰۰۰/۰۰۰ریال
مبلغ سپرده ۵ روز کاری به کسانی که برنده نشدن استرداد می گردد. جهت کسب اطلاعات بیشتر به شماره تلفن ۰۹۱۵۱۱۲۰۵۷۷ تماس حاصل فرمائید. تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۸/۱۰			
شرکت تعاونی روستایی نوید ۳ دشت فریمان			

برگ سبز خودرو هاج بک ام وی ام مدل ۱۲۹۶ به رنگ قرمز متالیک به شماره موتور ۵9625MVM477FH40 شماره شاسی 148814NATFBAMDOH1048814 به شماره پلاک ایران ۳۶ نا۲۱۰۲۷ متعلق به سجاد حق پرست مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۰/۰۴/۲۵

سلامت سالمند

باخوراکی‌ها به جنگ آلزایمر برویم

● **سبزیجات برگ‌دار و تیره** مانند کلم پیچ، اسفناج و بروکلی که حاوی مقادیر قابل توجهی ویتامین A و C هستند، هر روز یا حداقل دو بار در هفته در رژیم غذایی روزانه گنجانده شود.

● **آجیل** به دلیل دارا بودن کلسترول خوب (HDL)، فیبر و آنتی‌اکسیدان نه تنها به پایین رفتن کلسترول بد (LDL) و کاهش خطر بیماری‌های قلبی کمک می‌کند بلکه غذای مناسبی برای مغز هم است. مصرف پنج وعده (به اندازه کف دست) آجیل در هفته توصیه می‌شود.

● **توت** مانند زغال‌اخته، شاتوت و توت‌فرنگی به دلیل غنی بودن در میزان آنتی‌اکسیدان، می‌تواند مغز را از ابتلا به فراموشی محافظت کند. مقدار مصرفی مناسب به اندازه یک فنجان (تقریباً ۲۵۰ گرم) دو بار در هفته است.

● **حبوبات** مانند لوبیا و نخود به دلیل دارا بودن مقدار فیبر و پروتئین بالا و همچنین چربی و کالری کم، تأثیر بسزایی بر سلامت مغز می‌گذارد. خوردن سه وعده حبوبات در هفته توصیه می‌شود.

● **غلات کامل** | مصرف سه وعده غلات کامل مانند نان گندم کامل به‌طور روزانه توصیه می‌شود. انواع غلات کامل مواد مغذی مانند پروتئین، فیبر، ویتامین‌های گروه B، آنتی‌اکسیدان‌ها و مینرال‌های کم‌مقدار (آهن، زینک، مس و منیزیم) را شامل می‌شود.

● **ماهی** | مصرف حداقل هفته‌ای یک بار ماهی برای سلامت حافظه و مغز توصیه می‌شود.

● **مرغ** | منبع خوبی از ید، آهن، روی، ویتامین‌ها و به‌ویژه ویتامین B12 است و خوردن حداقل دو تا سه بار آن در هفته باعث می‌شود خطر ابتلا به آلزایمر تا حد قابل توجهی کاهش یابد.

● **روغن زیتون** | کسانی که از روغن زیتون به‌عنوان روغن اصلی در رژیم غذایی خود استفاده می‌کنند، کمتر در معرض خطر ابتلا به آلزایمر قرار دارند.

منبع: مجله سبب

ترندها

آب کتری یا سماور را برای هر بار درست کردن جای عوض کنید

هنگام آماده کردن چای بهتر است آب از قبل مانده در کتری را عوض کنید. آبی که مجدد جوشیده می‌شود حاوی مواد خطرناکی مانند آرسنیک و نیترات خواهد بود که به شدت برای بدن خطرناک است.

عین‌ا... ولی زاده، کارشناس تغذیه با هشتاد دربارۀ لزوم هیز از چنین کاری گفت: «در آب چند بار جوشیده غلظت نیترات بیشتر می‌شود و سلامت مصرف‌کننده را به خطر می‌اندازد.

زمانی که نیترات در غلظت زیاد و به دفعات، در معرض حرارت بالا قرار گیرد، ترکیبات آن کاملاً تغییر می‌یابد و به نیتروز آمین تبدیل می‌شود که می‌تواند سرطان‌زا باشد. افزون‌بر این، نیترات می‌تواند در روده به نیتريت تبدیل و در خون با هموگلوبین ترکیب شود و توانایی انتقال اکسیژن خون به بافت‌های بدن به خصوص مغز را کاهش دهد.»

برگ سبز و سند کمپانی خودرو برپاید شماره انتظامی ایران ۷۴-۱۲۵ و ۲۸ شماره موتور ۲۲۴-۳۷۰ شماره شاسی 54534F5412288 شماره موتور ۲۲۴-۳۷۰ بنام حسین محمدزاده افین مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰/۰۴/۲۸

کارت خودرو وانت نسان مدل ۸۷ به شماره انتظامی ایران ۴۲-۷۸۷ و ۱۴۰ شماره موتور ۹۱۴-۴۸۶۹۱۴ و شماره شاسی 199263NAZPL140TBL شماره موتور ۸۵-۱۷۹۲۰ بنام هادی قربانی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰/۰۴/۲۸

سند کمپانی برپاید مدل ۸۵ متشکی GTX به شماره انتظامی ایران ۳۲-۳۸۸ و ۵۸ شماره شاسی 3469S1412288 شماره موتور ۷۴-۶۶۳-۱۷۹۲۰ شماره موتور ۸۵-۱۷۹۲۰ بنام هادی قربانی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰/۰۴/۲۸

برگ سبز پژو رآ مدل ۸۷ رنگ تیره ای به شماره انتظامی ایران ۴۴-۲۹۶ و ۳۴ شماره شاسی ۷۸۰-۶۱۲۲۴۷۸ شماره موتور ۸۵-۱۶۴۱۰ بنام اسماعیل داورزنی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰/۰۴/۲۵

سند کمپانی خودرو موهاوی ۴۶۰۰ مدل ۲۰۱۰ رنگ سفید با شماره انتظامی ایران ۳۶-۶۶۳-۹۴ شماره موتور 17012G8BAU0 شماره شاسی 1484S0512DAKNK81 مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۰/۰۴/۲۵

برگ سبز پژو ۲۰۷ مدل ۱۴۰۰ رنگ سفید شماره انتظامی ایران ۷۴-۶۷۶ و ۴۲ شماره موتور 12798NAARI2FE8MJ شماره شاسی 24347S1412288 شماره موتور 2843419 بنام عبدالله فرج زاده مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰/۰۴/۲۲

برگ سبز و سند کمپانی خودرو برپاید GTX به شماره انتظامی ایران ۳۶-۸۵۳ و ۷۶ شماره شاسی 24347S1412288 شماره موتور 2843419 بنام عبدالله فرج زاده مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰/۰۴/۲۲

پلاک به شماره انتظامی ایران ۱۲-۸۹۳ و ۷۹ بنام مهدی سزاوار ذاکران متعلق به پژو پارس مدل ۹۴ سفید ش شاسی 287FH240863 ش موتور 287K0668 شماره موتور ۱۲-۸۹۳ و ۷۹

برگ سبز خودرو برپاید به شماره انتظامی ایران ۱۲-۵۷۵ و ۱۵ شماره موتور ۸۹-۲۳۵۵۵۸۹ شماره شاسی 7635S1412287 شماره موتور ۸۵-۱۷۹۲۰ بنام طیبۀ خالقی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰/۰۴/۲۸

برگ سبز خودرو کامیون کشنده دانگ فنگ به شماره انتظامی ایران ۴۲-۲۲۷ و ۴۳ شماره شاسی 3469S1412288 شماره موتور 727635ISL3753087 شماره موتور ۸۵-۱۷۹۲۰ بنام سید محمدرضا حیدری نسب مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰/۰۴/۲۷

برگ سبز خودرو پژو پارس رنگ سفید رونگی مدل ۱۳۹۱ شماره انتظامی ایران 42-642 و 78۰ شماره موتور 1009670 و 1249 شماره شاسی 15136A6CK121CAAN2 شماره موتور ۸۵-۱۷۹۲۰ بنام یاسر زنگنه اسدآبادی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۴/۲۰

پاسپورت عراقی اینجانب صدام حسین رسول مفقود و فاقد اعتبار است از پاینده خواهشمند است به کنسولگری عراق تحویل دهد ۱۴۰۰/۰۴/۲۵

برگ سبز برپاید صبا مدل ۸۸ رنگ سفید به شماره انتظامی ایران ۵۹۵-۱۳ شماره شاسی 688S1412288 شماره موتور 0871346087 بنام زرگل پور مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۴/۲۵

برگ سبز خودرو هاج بک ام وی ام مدل ۱۲۹۶ به رنگ قرمز متالیک به شماره موتور 59625MVM477FH40 شماره شاسی 148814NATFBAMDOH1048814 به شماره پلاک ایران ۳۶ نا۲۱۰۲۷ متعلق به سجاد حق پرست مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۰/۰۴/۲۵