

۶ شایعه درباره ورزش و تناسب اندام

این روزها فراگیر شدن توصیه‌های اینفلوئنسر ها و بلاگر ورزشکار ها که می‌خواهند حرف‌های متفاوتی بزنند یافته‌های علمی درباره شکل ورزش و روند تناسب اندام را زیر سوال می‌برد و سلامت ورزشکاران را به مخاطره می‌اندازد

پزشکی

ورزش اگر به درستی انجام شود، می‌تواند یک داروی معجزه‌آسای واقعی باشد. با وجود این، اگر توصیه‌های اشتباه را دنبال کنید به راحتی می‌توانید خود را در معرض آسیب قرار دهید. به گزارش «نیویورک تایمز»، برای مثال، اگر دراز و نشست انجام دهید، اما آن چه را استاندارد طلایی در نظر گرفته می‌شود، رعایت نکنید، می‌تواند باعث بروز کمر درد شود. برد شوئنفلد، استاد علم ورزش در کالج لمان در نیویورک می‌گوید: «فرهنگ تناسب اندام مملو از تصورات اشتباه است. به دلیل حضور اینفلوئنسر هایی که در زمینه تناسب اندام نظر می‌دهند و نکاتی را بر اساس حکایت‌ها و افسانه‌ها به اشتراک می‌گذارند، این موضوع تشدید می‌شود. زمانی که این نظرات در بین مردم منتشر شد تغییر دادن آن بسیار دشوار می‌شود». در ادامه این شایعه‌ها را با هم مرور می‌کنیم:

۱ پیش از ورزش باید حرکات کششی انجام دهید

اگر در یک کلاس بدنسازی دبیرستان شرکت کرده‌اید، احتمالاً به شما گفته شده که پیش از ورزش چند دقیقه را به حرکات کششی اختصاص دهید. این در حالی است که نتایج تازه‌ترین تحقیقات نشان داده‌اند که کشش پیش از ورزش برای جلوگیری از آسیب بی‌تاثیر است و در واقع ممکن است علیه شما عمل کند به این دلیل که کشش بیش از ۹۰ ثانیه باعث کاهش موقتی قدرت عضله می‌شود.

۲ برای عضله‌سازی باید وزنه‌های سنگین بلند کنید

دکتر شوئنفلد که درباره رشد عضلانی مطالعه می‌کند می‌گوید این فرضیه درستی نیست. هم‌اکنون نتایج تحقیقات قابل توجهی نشان می‌دهند که بلند کردن وزنه‌های نسبتاً سبک برای ساختن عضلات و ایجاد قدرت موثر با میزان تکرار ۳۰ بار به اندازه بلند کردن وزنه‌های سنگین با ۵ یا ۱۲ بار تکرار تاثیرگذار است. این یک موضوع ترجیح شخصی است که وزنه‌ای با چه میزان سنگینی را انتخاب کنید.

۳ دودن زانوهای شمار از بین می‌برد

دلیلی برای ترسیدن وجود ندارد. نتایج تحقیقات این تصور را که دودن خطر ابتلا به آرتروز را افزایش می‌دهد، رد کرده و حتی نشان می‌دهد که می‌تواند از زانوهای شما در برابر این بیماری محافظت کند. در واقع، حرکت نکردن در کنار عوامل دیگری مانند سن، وزن و ژنتیک خطر ابتلا به آرتروز را افزایش می‌دهد.

۴ پیاده‌روی برای تناسب اندام با افزایش سن کافی است

پیاده‌روی باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی، دیابت و برخی سرطان‌ها و همچنین خطر مرگ زودرس می‌شود. «آن بری» استاد یار علوم ورزشی در دانشگاه کارولینای شمالی می‌گوید: «با وجود این، پیاده‌روی به تنهایی برای تناسب اندام با افزایش سن کافی نیست». او می‌گوید که از ۳۰ سالگی توده عضلانی شما به تدریج کاهش می‌یابد بنابراین، باید بروی تمرینات قدرتی نیز تمرکز کنید.

۵ دوندگان و دوچرخه‌سواران نیازی به تمرینات قدرتی پایین‌تنه خود ندارند

«آماندا کاتز» مربی قدرتی و دودین می‌گوید:

«پیاده‌روی با فشار آوردن روی پدال دوچرخه باعث تقویت پایین‌تنه‌تان می‌شود، اما برای تحریک رشد ماهیچه‌ای کافی نیست. یک رژیم تمرینی قدرتی که شامل اسکات، لانژ و پل‌های باسن است می‌تواند تراکم استخوان را بهبود بخشد و خطر آسیب را کاهش دهد و همچنین شمارا به یک دوندۀ یادوچرخه‌سوار قوی‌تر تبدیل کند».

۶ حمام یخ بعد از یک تمرین سخت ریکاوری را بهبود می‌بخشد

فرورفتن در وان یخ پس از یک تمرین سخت می‌تواند مانند یک محافظ در برابر آسیب عمل کند، زیرا به کاهش التهاب کمک می‌کند. با وجود این، درباره آن یک مشکل وجود دارد. دکتر گلدمن می‌گوید: «همه التهاب‌ها بد نیستند. اگر بعد از هر تمرین به داخل وان یخ بپرید روند ترمیم را کند یا متوقف می‌سازد. هنگامی که ورزش می‌کنید با فشار استراتژیک روی عضلات خود التهاب مفیدی را ایجاد می‌کنید و با بهبود بدن، قدرت را ایجاد می‌شود». دکتر گلدمن توصیه می‌کند که یک روز پیش از غوطه‌وری در آب سرد منتظر بمانید تا به ماهیچه‌های تان زمان بدهید روند ترمیم را آغاز کنند.

خواص خوراکی‌ها

۴ خوراکی برای کنترل التهاب بدن

سال گذشته نشان می‌دهد غذاهای لبنی، به‌ویژه شیر، پنیر و ماست، آثار مفیدی بر التهاب دارند. بر همین اساس، لبنیات به عنوان یکی از برترین گروه‌های غذایی با خواص ضد التهابی شناخته می‌شود.

۲) آجیل را در برنامه غذایی خود

بگنجانید آجیل به عنوان یک منبع گیاهی از پروتئین شناخته می‌شود و محتوای فیتوشیمیایی بالایی دارد؛ عاملی که به مبارزه با التهاب کمک می‌کند. به عنوان نمونه، پسته منبع کاملی از پروتئین گیاهی است و در کنترل التهاب مزمن نقش بسزایی دارد. نتایج متعددی اثر بخشی پسته را در برابر استرس اکسیداتیو و التهاب نشان داده‌اند.

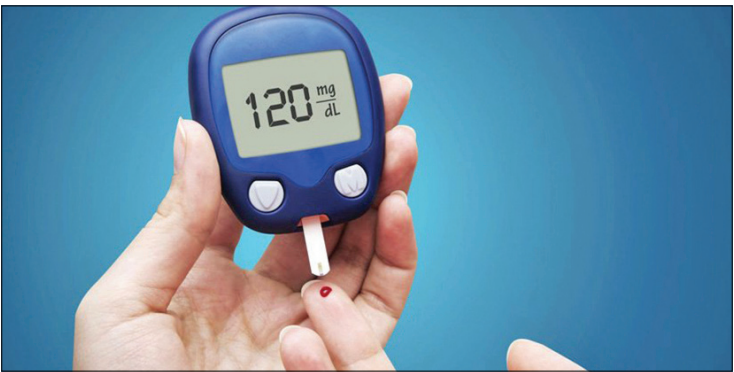


۳) باروغن زیتون آشپزی کنید گنجاندن روغن زیتون در رژیم غذایی می‌تواند نقش مهمی در مبارزه با التهاب داشته باشد. روغن زیتون سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های معروف به پلی‌فنول است که دارای خواص ضد التهابی هستند. همچنین روغن زیتون می‌تواند به کاهش خطر بیماری‌های مزمن کمک کند. استفاده از این روغن طبیعی، چه در پخت و پز و چه به عنوان سس سالاد، به طور قابل توجهی واکنش‌های التهابی بدن را کاهش می‌دهد.

۴) چای سبز بنوشید چای سبز یک ماده ضد التهاب قوی است. نوشیدن چای سبز به کاهش عوامل التهابی مرتبط با اختلالات التهابی مزمن مانند آرتрит روماتوئید و بیماری التهابی روده کمک می‌کند.

دانستنی‌ها

کنترل قند خون با زندگی سالم



شکل موثرتری استفاده می‌کنند. پژوهش اخیر نشان می‌دهد که برخی تمرینات کششی برای عضلات مانند اسکات دیواری یا تمرین نشستن کنار دیوار، بهترین تمرین برای کاهش قند خون است. حدود ۸ دقیقه ورزش کشش عضلات (ایزومتریک) سه بار در هفته باعث کاهش سالم فشار خون می‌شود. **نوشیدن آب** نوشیدن آب به‌طور منظم باعث می‌شود سطح قند خون و خطر ابتلا به دیابت کاهش یابد. آب‌سانی به بدن همچنین به کنترل اشتها و دفع قند اضافی از طریق ادرار کمک می‌کند.

کوچکی‌اند که می‌توانید برای تثبیت قند خون انجام دهید. فیبر هضم کربوهیدرات و جذب قند را کند و به افزایش تدریجی سطح قند خون کمک می‌کند. در کنار آن مصرف غذاهای فوق‌فرآوری‌شده را کنار بگذارید و پروتئین اضافی حیوانی را محدود کنید. همچنین از چربی‌های اشباع‌شده و شیرین‌کننده‌های مصنوعی اجتناب کنید. **کنترل استرس** کنترل و مدیریت استرس مزایای بسیاری از جمله بهبود سلامت جسمی و روانی به همراه کاهش فشار خون و حفظ وزن سالم دارد.

بدن انسان موقع استرس هورمون‌هایی به نام گلوکوکون و کورتیزول ترشح می‌کند که قند خون را افزایش می‌دهند. **خواب کافی** خواب کم و نا کافی هم بر میزان قند خون، حساسیت در برابر انسولین و کنترل وزن تاثیر گذار است. بی‌خوابی سطح کورتیزول را که نقش مهمی در کنترل قند خون دارد، افزایش می‌دهد. کارشناسان بر ۷ ساعت خواب‌شبهانه تاکید می‌کنند که به نظر می‌رسد بسیاری از افراد این میزان نمی‌خوانند.

ترفندها

بهترین سس برای سالاد ماکارونی



سالاد ماکارونی جزو آن دسته از پیش‌غذاهایی است که مناسب دورهمی و جشن تولدهاست. این سالاد مخلوطی از ماکارونی فرم‌دار، خیار شور، کالباس، مرغ و سس مایونز است. سس خوشمزه نقش مهمی در این سالاد دارد. اگر می‌خواهید طعم متفاوتی را بچشید، می‌توانید سس مخصوصی را که در ادامه آموزش داده شده، تهیه کنید. **مواد لازم برای سس:** سس مایونز ۵ قاشق غذاخوری، سس خردل ۲ قاشق غذاخوری، ماست یونانی ۲ قاشق غذاخوری، عسل ۲ قاشق چای‌خوری، آب لیمو ۲ قاشق چای‌خوری و نمک و فلفل به میزان دلخواه.

ابتدا ظرف مناسبی را انتخاب و سس مایونز و خردل را به خوبی با هم مخلوط کنید. بعد نوبت اضافه کردن ماست یونانی است، دوباره مواد را هم‌زده تا کاملاً یک دست شوند.

عسل را با آب لیمو و ادویه‌ها به سسی که درست کرده‌اید، اضافه کنید.

بار دیگر آن‌ها را هم‌زنید تا به خوبی با هم ترکیب شوند. اکنون می‌توانید سالاد ادرودن یخچال بگذارید.

تازه‌ها

مواد شیمیایی مانند گار در آب لوله‌کشی باعث پیشرفت سرطان می‌شود

سازمان جهانی بهداشت در تازه‌ترین برآوردهای خود گفته است میزان سرطان در جهان تا سال ۲۰۵۰، رشدی ۷۷ درصدی را ثبت خواهد کرد. بر اساس اعلام آژانس بین‌المللی تحقیقات سرطان وابسته به این نهاد، انتظار می‌رود میزان سرطان‌های تشخیص داده‌شده در سه دهه آینده به ۳۵ میلیون نفر برسد که در مقایسه با ۲۰ میلیون مورد به ثبت رسیده در سال گذشته رشدی خیره‌کننده را نشان می‌دهد. حالایک مطالعه جدید نشان می‌دهد «مواد شیمیایی مانند گار» (PFAS) موجود در آب لوله‌کشی و صدها محصول مصرفی دیگر می‌توانند پیشرفت سرطان را تسریع کنند. محققان در دانشگاه پیل آمریکا سلول‌های سرطانی روده بزرگ را در معرض این مواد قرار دادند و مشاهده کردند که این سلول‌ها به محض قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی مانند گار شروع به رشد و تحرک کردند. این فرایند مشابهی است که در بدن انسان با نام «متاستاز» یا گسترش سرطان به دیگر نقاط بدن شناخته می‌شود. این ترکیبات سمی که امروزه ردیابی از آن‌ها حتی در دور افتاده‌ترین مکان‌های کره خاکی از جمله در بدن خرس‌های قطبی در قطب شمال نیز یافت شده است، به دلیل پیوندهای بسیار قوی فلوئور – کربن در بدن ماتجزیه نمی‌شوند و می‌توانند تا ده‌ها هزار سال در محیط زیست باقی بمانند. به همین علت نیز مواد شیمیایی «مانند گار» لقب گرفته‌اند. دانشمندان می‌گویند این مواد در آب‌های آشامیدنی و گردوغبار داخل ساختمان‌های شناسایی شده‌اند. مطالعات متعددی ارتباط این مواد با نرخ بالاتر سرطان‌ها از جمله سرطان کلیه، پروستات و پستان مرتبط نشان داده‌اند. در شرایطی که تحقیقات برای درک چگونگی تأثیر این مواد بر بدن انسان ادامه دارد، پژوهشگران می‌گویند به نظر می‌رسد قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی، به‌ویژه در سطوح بالا، مسیرهای بیولوژیکی در درون سلول‌ها را تغییر می‌دهد.

سازمان جهانی بهداشت گفته است سرطان ریه به ۲۰۵ میلیون مورد ابتلا و ۱۰۸ میلیون مرگ و میر در سال ۲۰۲۲ شایع‌ترین نوع در سراسر جهان بوده است و پس از آن سرطان‌های پستان، روده بزرگ، پروستات و معده را گرفتار گرفته‌اند.

بیشتر بدانیم

نشانه‌ها و راه‌های پیشگیری از خشکی چشم



خشکی چشم یکی از معضلاتی است که خیلی‌ها گرفتار آن هستند. این عارضه به‌طور معمول زمانی بروز می‌کند که اشک چشم قادر نباشد محیط چشم را آن‌طور که باید و شاید مرطوب و نرم و روان کند. به گزارش نشریه «دراگ»، خشکی چشم باعث سوزش و خارش چشم می‌شود.

نشانه‌های خشکی چشم | علامت‌ها و نشانه‌هایی که در هر دو چشم دیده می‌شوند عبارت‌اند از: احساس سوزش و خارش در چشم‌ها، وجود رشته مخاطی در داخل یا اطراف چشم، حساسیت به نور، قرمزی چشم، احساس وجود شیء خارجی در چشم‌ها، مشکل در استفاده از لنزهای تماسی، مشکل در راندگی در شب، آبریزش چشم که در واقع واکنش بدن به تحریک خشکی چشم است.

راه‌های پیشگیری از خشکی چشم | از جریان باد مستقیم به داخل چشم‌ها، مانند جریان‌های سشوار، بخاری خودرو یا پنکه و کولر باید دوری کرد، زیرا باعث از بین رفتن رطوبت چشم‌ها می‌شود. با مرطوب نگه داشتن محیط زندگی مانند استفاده از مرطوب‌کننده‌های هوا در زمستان می‌توان از خشک شدن چشم‌ها جلوگیری کرد. استفاده از عینک آفتابی یا دیگر عینک‌های محافظ در هوای خشک و بادی نیز بسیار مفید است. در مدت کار طولانی، به‌ویژه کاری که مستلزم نگاه کردن به صفحه رایانه است، هر از گاهی به چشمان خود استراحت بدهید؛ چشم‌ها را ببندید یا چند بار پلک بزنید. چشم‌ها در برخی مناطق واقع در ارتفاع‌های زیاد یا مناطق بیابانی دچار خشکی می‌شوند. اگر در چنین محیط‌هایی هستید، چشم‌هایتان را برای چند دقیقه ببندید تا تبخیر اشک به حداقل برسد. از کشیدن سیگار بپرهیزید. در صورتی که سیگاری هستید، این عادت را ترک کنید، زیرا باعث خشکی چشم‌ها می‌شود. در صورتی که دچار عارضه خشکی چشم مزمن شده‌اید، حتماً به پزشک متخصص مراجعه کنید تا از طریق آزمایش‌های تخصصی، میزان یا پیشرفت این عارضه را مشخص کند. تجویزها و توصیه‌های درمانی پزشک یا متخصص را به‌دقت دنبال کنید.