کبد چرب به سمت تخریب بافت می‌رود

مشاور وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: نیمی از موارد ابتلا به کبد چرب به سمت تخریب بافت کبد و نارسایی آن می‌رود.

علی جعفریان گفت: کبد عضو مقاومی است ولی فردی که کبد چرب دارد، طی درازمدت در معرض تخریب بافتی قرار می‌گیرد؛ از این رو بالارفتن آنزیم‌های کبدی «علامت مهم و زنگ خطر» برای این بیماری محسوب می‌شود.

جعفریان ادامه داد: بالارفتن آنزیم‌های کبد و طولانی شدن این وضعیت فرد را به سمت عارضه سیروز کبدی پیش می‌برد ولی همه این موارد به پیوند نیاز ندارند بلکه حدود ۲۰ درصد موارد سیروز کبدی نیازمند پیوند خواهند شد. در عین حال با رژیم غذایی و کنترل وزن می‌توان این روند را متوقف کرد و حتی سلامت کبد را بازگرداند.

دبیر علمی چهل و ششمین همایش سالانه جامعه جراحان ایران با بیان اینکه چاقی در کودکان شایع است و نباید اجازه داد آنها کم تحرک شوند، تصریح کرد: اگر فرض کنیم از جمعیت ۸۰ میلیونی کشور فقط ۱۰ درصد چاق باشند، چیزی حدود هشت میلیون نفر خواهد بود و اگر ۱۰ درصد این تعداد کبد چرب داشته باشند و به پیوند برسند، رقمی حدود ۸۰۰ هزار نفر خواهد بود که عدد بالایی محسوب می‌شود و در مقایسه با تعداد کل یک سال پیوند کبد در ایران که حدود هزار مورد است، رقم چشمگیری است؛ پس تغییر شیوه زندگی برای جلوگیری از امراض کبدی ضروری است.

به گفته مشاور وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، پیوند اعضا یکی از موضوعات مهم و مورد بحث در همایش‌های سالانه جامعه جراحان است که نیمه اول اردیبهشت برگزار می‌شود.

سیاوش صحت نایب رئیس جامعه جر احان ایران نیز گفت: رابطه پزشک و بیمار و شرح وظایف پزشک برای اینکه با دقت بیشتری به درد و درمان بیماران رسیدگی کند؛ بسیار مهم است البته پزشکان و بخصوص جراحان در طول دوران کاری خود با سختی‌ها و مسائلی روبه‌رو هستند که باعث فرسودگی شغلی آنان خواهد شد و این مهم یکی از موضوعات و مورد بحث در چهل و ششمین همایش جامعه جراحان ایران است.منبع: جامعه جراحان کشور

توصیه به بانوان در سنین باروری؛ مشاوره بارداری بگیرید

مدیر جوانی جمعیت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، به تمامی بانوان در سنین باروری توصیه کرد یک سال قبل از تصمیم به بارداری برای دریافت مراقبت‌های لازم به واحدهای بهداشتی مراجعه کنند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، حورا آستانه گفت: در تمامی مراکز خدمات جامع سلامت، پایگاه‌ها و خانه‌های بهداشت مراقبت‌های قبل، حین و پس از بارداری، مشاوره‌های شیردهی و مراقبت‌های نوزادی به مادران، نوزادان و کودکان زیر پنج سال، طبق بسته خدمتی ارائه می‌شود.

وی با بیان اینکه سلامتی نخستین گام به سمت آینده‌ای روشن است، به تمامی بانوان در سنین باروری توصیه کرد یک سال قبل از تصمیم به بارداری برای دریافت مراقبت‌های لازم به واحدهای بهداشتی مراجعه کنند.

آستانه، مراقبت پیش از بارداری را به عنوان مراقبتی پیشگیرانه برای کاهش عوارض احتمالی بارداری و زایمان عنوان کرد که با هدف حفظ باروری و ارتقای سلامت مادر و جنین ارائه می‌شود.

به گفته وی، در اولین مراجعه ضمن انجام مراقبت‌های اولیه و ویزیت ماما و پزشک، آزمایش‌های مورد نیاز برای فرد درخواست شده و در صورت وجود بیماری زمینه‌ای به متخصص ارجاع داده می‌شود.

مدیر جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: مادران در طول دوران بارداری حداقل هشت بار توسط ماما ویزیت می‌شوند و مراقبت‌های لازم را دریافت می‌کنند.

وی افزود: با مثبت شدن تست بارداری در واحدهای بهداشتی برای مادر پرونده بارداری تشکیل می‌شود و در صورت بروز شرایط خاص و نیاز به پیگیری و مراقبت ویژه، مراقبت‌های بیشتر و ویژه‌تر به مادر ارائه می‌شود.

آستانه، برگزاری کلاس‌های آمادگی زایمان را از دیگر خدمات واحدهای بهداشتی عنوان کرد که با هدف ارتقای آگاهی مادر و خانواده و همچنین آمادگی مادر برای انجام زایمان در هشت جلسه از هفته ۲۰ تا ۳۷ حاملگی برگزار می‌شود.

وی، زایمان طبیعی را روش ارجح برای سلامت مادر و کودک برشمرد و افزود: درکلاس‌های آمادگی زایمان علاوه بر ارائه خدمات مشاوره‌ای و آموزش‌های آمادگی برای زایمان؛ تمرین‌های کششی، تن آرامی، ماساژ و الگوهای تنفسی برای زایمان و پس از زایمان نیز آموزش داده می‌شود.آستانه، مشاوره برای پیشگیری از سقط عمدی جنین را یکی دیگر از خدمات ارائه شده ذکر کرد و یادآور شد که مشاوره و معرفی به گروه‌های حمایتگر مردمی مانند نفس، حسنا و...، برای مادرانی که قصد سقط دارند انجام می‌شود. به گفته وی برای اطمینان از سلامت مادر و نوزاد، سه مرحله مراقبت از مادران تازه زایمان کرده پیش‌بینی شده است.

این مراقبت‌ها در روزهای اول تا سوم، دهم تا پانزدهم و ۳۰ تا ۴۲ روز پس از زایمان انجام می‌شود. مدیر جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: در این واحدها بر اساس راهنمای مراقبت‌های ادغام یافته کودک سالم؛ همه نوزادان از بدو تولد تا ۳۰ روزگی و کودکان از یک تا ۵۹ ماهگی با انجام ویزیت‌های برنامه‌ریزی شده ارزیابی و طبقه‌بندی می‌شوند و در صورت نیاز، اقدامات مداخله‌ای مناسب به آنان ارائه می‌شود.

آستانه، مراقبت‌های مذکور را شامل پایش رشد، تغذیه با شیر مادر و تغذیه تکمیلی برای کودکان بالای شش ماه، بررسی وضعیت بینایی، شنوایی، دهان و دندان، تکامل، واکسیناسیون، مکمل‌های دارویی و غربالگری‌ها برشمرد.

وی با تاکید بر نقش تغذیه با شیر مادر در سلامت مادر و نوزاد اظهار کرد: کارشناسان مجرب و آموزش دیده در واحدهای بهداشتی همواره آماده ارائه خدمات مشاوره‌ای و کمک به مادران هستند تا به آنان برای تغذیه انحصاری نوزادان با شیر مادر تا پایان شش ماهگی و تداوم آن تا دو سالگی کمک کنند.

آلودگی هوا مغز را پیر می کند

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که آلودگی هوا ممکن است به مغز سالمندان آسیب برساند و خطر زوال عقل و زوال شناختی را افزایش دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان گزارش کردند قرار گرفتن در معرض دی اکسید نیتروژن و آلودگی ذرات ریز با نمرات پایین‌تر در مهارت‌های کلیدی تفکر و حافظه، به‌ویژه توانایی‌های زبانی مرتبط است.

«جورجیو دی گسا»، محقق ارشد و مدرس علوم داده‌های اپیدمیولوژیک در دانشگاه کالج لندن، در بیانیه‌ای گفت: «مطالعه ما نشان می‌دهد که آلودگی هوا نه تنها برای ریه‌ها و قلب، بلکه برای سلامت مغز نیز مضر است، به‌ویژه زمانی که افراد برای مدت طولانی در معرض سطوح بالا قرار دارند».

دی گسا افزود: «بیشترین ارتباطی که ما پیدا کردیم مربوط به توانایی کلامی بود، که ممکن است نشان‌دهنده این باشد که آلاینده‌های خاص تأثیر خاصی بر فرآیندهای شناختی خاص دارند».

برای این مطالعه، محققان بیش از ۱۱۰۰ سالمند ۶۵ سال و بالاتر را که در یک مطالعه طولانی مدت در بریتانیا در مورد سلامت در پیری شرکت کرده بودند، ردیابی کردند.

این تیم قرار گرفتن افراد در معرض آلودگی هوا را در یک دوره ۸ تا ۱۰ ساله بررسی کرد و آن را با عملکرد آنها در آزمون‌های حافظه، تفکر و مهارت‌های زبان مقایسه کرد.

نتایج نشان می‌دهد افرادی که در مناطقی با بالاترین سطح اکسید نیتروژن و آلودگی ذرات زندگی می‌کنند، در مقایسه با افرادی که در مکان‌هایی با سطح آلودگی متوسط

زندگی می‌کنند، در آزمایش‌های مغزی عملکرد بدتری داشتند.

به گفته محققان، اکسید نیتروژن عمدتاً از طریق احتراق سوخت‌های فسیلی وارد جو می‌شود، در حالی که آلودگی ذرات عمدتاً در اثر هر نوع سوختن که خاکستر یا دوده آزاد می‌کند، ایجاد می‌شود.

به گفته محققان، مهارت‌های زبانی بیشترین آسیب را از قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا متحمل شدند، به طوری که افراد در مناطق آلوده کمترین امتیاز را در یک سوم آزمایش‌های مغزی کسب کردند.

در واقع، نتایج نشان داد هر چه هوا بدتر و آلوده‌تر می‌شود، افراد در آزمون‌های زبان بدتر عمل می‌کنند.

به گفته محققان، یک توضیح بالقوه برای این ارتباط می‌تواند این باشد که آلاینده‌های هوا به لوب گیجگاهی مغز، بخشی از مغز که برای زبان و فصاحت در کلام ضروری است، آسیب می‌زند. این ارتباط در مطالعات قبلی مشاهده شده است.

با این حال، محققان همچنین ارتباطی بین آلودگی هوا و نمرات پایین‌تر در برنامه ریزی و مهارت‌های حافظه پیدا کردند.

اگر همیشه احساس گرسنگی می کنید، بخوانید

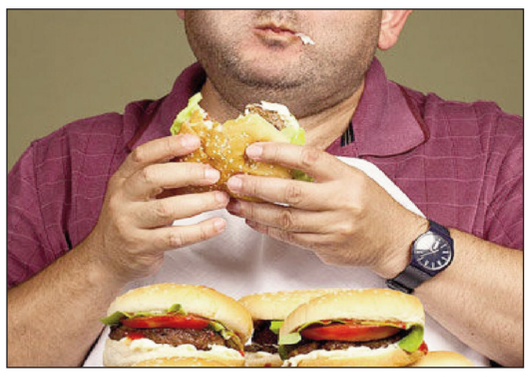
برخی از افراد پس از گذشت مدت کوتاهی از مصرف وعده غذایی احساس گرسنگی می کنند که می توان این عارضه را با چند راه کار ساده از بین برد.

به گزارش‌باشگاه خبرنگاران جوان، شاید برای شما هم اتفاق افتاده باشد، بعد از یک وعده غذایی که با احساس سیری دیگر میلی به ادامه مصرف غذا ندارید و میز را ترک می‌کنید اما بعد از گذشت مدت زمان اندکی به شدت احساس گرسنگی می کنید و گویا اصلا غذایی میل نکرده اید هرچند که در برخی موارد این اتفاق امری طبیعی است، اما در بیشتر مواقع بروز احساس کاذب ناشی از رفتارها و عادت‌های نادرستی است که در طول روز داشته‌ایم.برخی از افراد که احساس گرسنگی کاذب به آنها غلبه می‌کند، دوباره به سراغ یخچال و غذا می‌روند و در نهایت دچار اضافه وزن و عوارض ناشی از آن می‌شوند.

می‌توان تنها با چند راهکار ساده و پی بردن به علت اصلی احساس گرسنگی کاذب از اضافه وزن جلوگیری کرد.

کمبود ذخایر آب بدن

احساس گرسنگی کاذب می‌تواند ناشی از کم آبی بدن باشد زیرا زمانی که آب بدن از میزان طبیعی کمتر می‌شود، مغز پیام اشتباه گرسنگی را مخابرع می کند و شما تنها با مصرف یک لیوان آب می‌توانید به این احساس گرسنگی پایان دهید. در صورتی که بعد از مصرف یک لیوان آب



گرسنگی شما برطرف شد، توصیه می شود در طول روز برای جبران کمبود ذخایر آبی بدن آب بنوشید.

استرس

برخی افراد استرس خود را با پرخوری برطرف می کنند، به همین خاطر زمانی که این دسته از افراد در شرایط استرس زا قرار می‌گیرند به شدت احساس گرسنگی و اقدام به پرخوری می‌کنند و به همین دلیل دچار اضافه وزن می‌شوند.

مصرف زیاد شیرینی جات

معمولا افراد به دودسته تقسیم می‌شوند، کسانی که تمایل زیادی به مصرف ترشی جات دارند و افرادی که تمایل زیادی به مصرف انواع شیرینی جات، کیک ها، شکلات و ... دارند. زمانی که شما با افت فشار روبه رو می‌شوید تنها با مصرف یک شکلات حالتان مساعد می‌شود، اما زمانی که در مصرف انواع شیرینی جات زیاده رویی می کنید قندخونتان به میزان زیادی افزایش می‌یابد و احساس گرسنگی کاذب می کنید.

بی خوابی و کم خوابی

اگر شما جزء آن دسته از افرادی هستید که با مشکل کم خوابی یا بی خوابی دست و پنجه نرم می کنید نسبت به دیگر افراد اطرافتان که از خواب کافی و مناسبی برخوردار هستند بیشتر احساس گرسنگی کاذب می کنید، زمانی که افراد از خواب کافی و مناسبی نداشته باشند، بین دو هورمونی که پیام سیر بودن و گرسنگی را به مغز می‌دهند تداخل ایجاد شود و احساس گرسنگی بیشتر تحریک می شود و درنتیجه فرد احساس گرسنگی کاذب می کند.

تا به حال فقط از مضرات غذاهای چرب شنیده اید شاید بد نباشد کمی از فواید چربی‌ها بشنوید، اگر شما جزء افرادی هستید که برای لاغری خود از مصرف تمام چربی‌ها منع کرده اید نه تنها لاغر نمی‌شوید بلکه با داشتن احساس گرسنگی کاذب تمایل بیشتری به مصرف غذاها پیدا خواهید کرد زیرا چربی‌های مفید مانند امگا ۳ و چربی‌های غیر اشباع باعث احساس سیری می‌شوند.

سرکوب اشتها با این سالاد خوشمزه

برخی سالادها در صورتی که پیش از وعده غذایی مصرف شوند به علت پرکردن حجم معده باعث سرکوب اشتها خواهند شد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، سالاد شیرازی به عنوان یک سالاد سنتی و ملی در کشور شناخته شده است و به علت خوشمزه بودن، در کنار انواع غذاهای پلویی مانند باقالی پلو، قورمه سبزی، لوبیا پلو، قیمه و ... مصرف می‌شود.

سالاد شیرازی در تمام شهرهای ایران طرفداران خاص خود را دارد و یکی از محبوب‌ترین سالادهای ایرانی است. سالاد شیرازی دارای ارزش تغذیه‌ای بالایی است که در ادامه به آن پرداخته ایم.

کاهش وزن با سالاد شیرازی

سالاد شیرازی دارای ارزش تغذیه ای زیادی بوده و به عنوان چاشنی کنار غذا مصرف می‌شود، اما متخصصان طب سنتی توصیه می کنند که مصرف آن حتما کمی قبل یا بعد از غذا باشد تا به این صورت باعث آسیب به دستگاه گوارش نشود.

بسیاری از افراد ممکن است برای خلاص شدن از اضافه وزن یا چاقی اقدامات خطرناکی مانند: استفاده از قرص‌های لاغری یا حذف وعده‌های مهم غذایی مانند صبحانه را انجام دهند که این روش‌ها تنها به سیستم ایمنی بدن آسیب خواهد رساند؛ بنابراین بهترین راهکار برای کاهش وزن یا لاغری استفاده از روش‌های مطلوب مانند کاهش حجم غذاهای دریافتی به بدن است تا بتوان نتیجه مثبتی از آن گرفت.

سالاد شیرازی به عنوان یک سالاد موثر در کاهش وزن معرفی شده است و اگر قبل از غذا مصرف شود به علت پرکردن حجم معده از دریافت غذای اضافی به بدن یا پرخوری جلوگیری خواهد کرد. این نکته را به یاد داشته باشید که مصرف بیش از حد سالاد شیرازی به علت سردی آن ممکن است عوارض خطرناکی برای دستگاه گوارش به همراه داشته باشد؛ بنابراین مصرف آن دو یا سه بار در هفته کفایت می کند.

تاثیر فلفل قرمز بر افزایش خاصیت چربی‌سوزی سالاد شیرازی

فلفل قرمز حاوی ماده‌ای به نام کپسایسین است که باعث سرکوب شدن اشتها و کاهش وزن در افراد می شود و اگر مقدار کمی از آن در سالاد شیرازی ریخته شود به سیری زودهنگام کمک زیادی خواهد کرد.

عصاره‌ای که از فلفل قرمز گرفته می‌شود در درمان بیماری‌های گوناگون از جمله بیماری‌های پوستی، التهاب، برافروختگی، رفع لک و کک‌ومک موثر است. همچنین آنتی اکسیدان‌های موجود در فلفل قرمز در مبارزه با رادیکال‌های آزاد بدن موثر هستند.

بهترین راهکار برای چربی سوزی مصرف تمام مواد غذایی به مقدار کم است؛ چرا که این الگوی غذایی هم باعث تقویت سیستم ایمنی بدن افراد می‌شود و هم اضافه وزن را کاهش می‌دهد.

سالاد شیرازی اشتها را کاهش می‌دهد

نرگس جوزدانی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه کلینیک درباره فواید سالاد شیرازی، اظهار کرد: اخباری در فضای مجازی منتشر شده است که نشان می‌دهد، سالاد شیرازی به علت ترکیب پیاز، گوجه و خیار باعث ترمیم سلول‌های مغزی خواهد شد، اما این مطلب صحت ندارد و درصورتی که سلول‌های مغزی از بین روند با هیچ ماده غذایی ترمیم نخواهند شد.

او با بیان اینکه هیچ ماده چربی سوزی برای لاغری وجود ندارد، تاکید کرد: سالاد شیرازی به علت اثر پرکنندگی که برای معده دارد، می‌تواند جلوی اشتها را بگیرد و حجم غذای دریافتی را در هر وعده غذایی کاهش دهد و این به معنای آن نیست که اگر آن را مصرف کنیم و غذای زیادی بخوریم حتما لاغر خواهیم شد.

کمبود این ریزمغذی‌های حیاتی را جدی بگیرید

دکترای تخصصی علوم تغذیه گفت: بسیاری از افراد دچار کمبود ذخایر آهن هستند بدون آن‌که علائم ظاهری داشته باشند؛ وضعیتی که به مرور می‌تواند به آسیب‌های جدی و گاه جبران‌ناپذیر منجر شود.

تیرنگ رضا نیستانی دکترای تخصصی علوم تغذیه در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر گفت: برخی ریزمغذی‌ها در بدن دارای اندوخته یا ذخایر مشخصی هستند؛ برای مثال، آهن یکی از موادی است که در بدن به‌صورت ذخیره نگهداری می‌شود و در صورت کاهش دریافت غذایی، بدن می‌تواند تا مدتی از این ذخیره استفاده کند. اما در مورد برخی ریزمغذی‌ها مانند روی، چنین ذخیره‌ای به آن معنا وجود ندارد. مقدار موجود در بدن به‌طور مستقیم در عملکردهای حیاتی مصرف می‌شود و نقش ذخیره‌ای مشخصی ندارد.

وی ادامه داد: وقتی رژیم غذایی فرد متعادل و متنوع نباشد، این اندوخته‌ها چه به صورت ذخیره و چه به صورت انبار در بدن به تدریج کاهش پیدا می‌کند. این کاهش معمولاً بدون علامت بالینی مشخصی است، به همین دلیل فرد متوجه نمی‌شود که دچار کمبود شده، اما در سطح بافتی بدن آسیب‌هایی در حال شکل‌گیری است. برخی از این آسیب‌ها ممکن است غیرقابل برگشت یا بسیار سخت‌تر از مرحله پیشگیری، قابل درمان باشند.

کاهش تدریجی ذخایر بدن؛ آغاز مشکلات مزمن

نیستانی با ذکر مثالی افزود: در مورد کلسیم، فردی که به میزان کافی این ماده را از طریق رژیم غذایی دریافت نکند، در مراحل ابتدایی هیچ علامت مشخصی ندارد. اما به‌مرور ذخایر کلسیم موجود در استخوان‌ها کاهش می‌یابد. این ذخایر، بخشی از ساختار استخوان هستند و نه ذخیره‌ای صرف، و در صورت افت میزان آن‌ها، استحکام استخوان‌ها به خطر می‌افتد. این وضعیت در ابتدا با کاهش تراکم ماده استخوانی بروز می‌کند و در صورت پیشرفت، به بیماری پوکی استخوان منجر می‌شود.

وی تأکید کرد: استئوپروز به حالتی اطلاق می‌شود که استخوان‌ها به حدی ضعیف شده‌اند که مستعد شکستگی شده‌اند. اگر این وضعیت به موقع تشخیص داده نشود، ممکن است با یک ضربه‌ی کوچک یا افتادن ساده، فرد دچار شکستگی شود که درمان آن، زمان‌بر و پیچیده خواهد بود. بنابراین، پیشگیری از این روند با تغذیه‌ی صحیح و فعالیت بدنی منظم، اهمیت بسیار زیادی دارد.

گرسنگی پنهان؛ چالشی نادیده گرفته‌شده در سلامت عمومی

نیستانی خاطرنشان کرد: تا دو یا سه دهه پیش، پدیده‌ی کمبود ریزمغذی‌ها را با عنوان «گرسنگی پنهان» می‌شناختند؛ اصطلاحی که هنوز هم کاربرد دارد، هرچند کمتر مورد استفاده قرار می‌گیرد. این مفهوم به شرایطی اشاره دارد که فرد از نظر دریافت انرژی مشکلی ندارد و حتی ممکن است تغذیه‌اش از نظر ظاهری کافی به نظر برسد، اما در واقع دچار کمبود جدی ریزمغذی‌هاست.

وی افزود: برای مثال، تعداد زیادی از زنان دچار کمبود آهن هستند، بدون آنکه دچار کم‌خونی شده باشند. این دو وضعیت با هم تفاوت دارند؛ ممکن است ذخایر آهن بدن کاهش یافته باشد، اما هنوز هم هموگلوبین خون در حد طبیعی باقی مانده و علائم بالینی ظاهر نشده باشد. به همین ترتیب، بسیاری از کودکان نیز دچار کمبود روی هستند، در حالی که هنوز به مرحله‌ای نرسیده‌اند که نشانه‌های بالینی مشخص داشته باشند.

نیستانی در پایان تأکید کرد: کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی، پیش از آنکه علنی و بالینی شود، آسیب‌هایی در بدن ایجاد می‌کند که ممکن است خاموش و پنهان باقی بمانند. تنها راه پیشگیری از این وضعیت، پیروی از یک الگوی غذایی متنوع و متعادل است که تمام گروه‌های غذایی را در بر گیرد.

آیا زمان تمرینات ورزشی تاثیری بر سلامت قلب دارد؟

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که صبح زود یا پیش از ظهر ورزش می‌کنند به ترتیب ۱۱ و ۱۶ درصد کمتر از کسانی که بعدازظهرها ورزش می‌کنند با خطر بیماری قلبی و سکته مغزی مواجه‌اند.

به گزارش ایسنا، بدیهی است ورزش کردن و فعالیت بدنی به طور کلی برای قلب مفید است، به‌خصوص وقتی ترکیبی از حرکات قدرتی و هوازی باشد. اما مطالعه گسترده‌ای که اخیرا روی بیش از ۸۵ هزار بزرگسال انجام شده است، نشان می‌دهد که نه‌تنها تمرینات ورزشی که زمان انجام آنها نیز اهمیت بسیار دارد.

متخصصان در این مطالعه به طور مشخص ورزش در ساعات ۸ تا ۱۱ صبح را بررسی کردند که دست‌کم برای سلامت قلب بهترین زمان تمرینات ورزشی است. طبق نتایج، زنان بیشترین بهره را از ورزش در این ساعات برده‌اند. زنانی که اواخر صبح به باشگاه رفته بودند در مقایسه با دیگر زنانی که عصرها ورزش می‌کرده‌اند، ۳۵ درصد کمتر با خطر سکته مغزی و ۲۴ درصد کمتر با خطر بیماری عروقی روبه‌رو بوده‌اند.

«گالی البلک»، دانشجوی مرکز پزشکی دانشگاه لیدن هلند و نویسنده اصلی این مطالعه، می‌گوید: مفید بودن ورزش برای سلامت قلب به‌خوبی اثبات شده و این پژوهش نشان می‌دهد که فعالیت‌های ورزشی صبحگاهی بیشترین فایده را در این زمینه دارند.

به گزارش ایندیپندنت، مطابق پژوهش‌های پیشین، هرچند شب‌زنده‌داران از سحرخیزان باهوش‌ترند اما خطر ابتلا به افسردگی و اضطراب و مرض قند در آن‌ها بیشتر است. نتایج اخیر نشان می‌دهد که فرد چه شب‌زنده‌دار باشد چه سحرخیز، تنظیم ساعت ورزش با ساعت زیستی بدن یا «ساعت فعالیت بدنی» برای قلب مفید است. هرچند هنوز هم یافته‌های متناقضی در این زمینه وجود دارد.

برای مثال مطالعه سال ۲۰۲۳ نشان داد که ورزش در بعدازظهر به‌ویژه از ساعت ۱۱ تا ۱۷، بیش از ورزش در صبح یا شب خطر بیماری قلبی را کاهش می‌دهد، به‌ویژه در مورد مردان و سالمندان. همچنین مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۴ می‌گوید که ورزش در شب ممکن است بر طول عمر بیفزاید. در نهایت، کارشناسان توافق دارند که هر نوع ورزشی بهتر از بی‌تحرکی است و کلید موفقیت در ورزش نیز ثبات قدم است.