



مغزی

با اینکه بسیاری از ما فعالیت فیزیکی سنگینی نداریم، اما در پایان روز احساس خستگی مفرط می‌کنیم. این خستگی، که دیگر فقط جسمی نیست، بلکه ذهنی است. پدیده‌ای رایج به نام خستگی ذهنی یا شناختی نام دارد. مغز انسان که حدود ۲۰ درصد انرژی بدن را مصرف می‌کند، حتی در حالت سکون نیز با پردازش مداوم اطلاعات، تصمیم‌گیری و تمرکز، انرژی زیادی صرف می‌کند. خیرآلایین درباره علل این خستگی ذهنی نوشته است:

- **بیماران اطلاعات:** زندگی مدرن ما را در معرض سیل مداوم اطلاعات از طریق شبکه‌های اجتماعی، پیام‌ها، اخبار و نوتیفیکیشن‌ها قرار داده است. این حجم عظیم اطلاعات، فرصت استراحت واقعی را از مغز سلب کرده و منجر به کاهش تمرکز، فرسودگی و افت انگیزه می‌شود.
- **خستگی تصمیم‌گیری:** هر انتخاب، حتی ساده‌ترین آن‌ها، بخش کوچکی از منابع ذهنی ما را مصرف می‌کند. انباشت این تصمیم‌گیری‌های کوچک، به تدریج مغز را فرسوده می‌کند.
- **اختلال در خواب و استراحت:** کمبود خواب کافی، چرخه پردازش و بازسازی اطلاعات در مغز را مختل کرده و به انباشت خستگی ذهنی دامن می‌زند.
- **کم‌تحرکی:** برخلاف تصور، فعالیت بدنی برای سلامت ذهن نیز ضروری است. کم‌تحرکی جریان خون به مغز را کاهش داده و عملکرد شناختی را تضعیف می‌کند که این امر به احساس خستگی بیشتر منجر می‌شود.

نکته روز

واقعیت علمی پروتئین فراتر از هیجان بازار



گروه فرهنگ شهروندی در هیاهوی بازاری که محصولات پروتئینی را به عنوان معجزه‌گر معرفی می‌کند، کارشناسان تأکید دارند که بسیاری از باورهای رایج درباره این ماده مغذی، با واقعیت علمی فاصله دارند. پروتئین، برای ساخت بافت‌های بدن و تأمین اسیدهای آمینه ضروری است، اما اهمیت آن اغلب بیش از حد بزرگ‌نمایی می‌شود و بسیاری از افراد، حتی بدون تلاش خاصی، به اندازه کافی پروتئین دریافت می‌کنند. سلامت نیوز به چند باور نادرست درباره پروتئین اشاره کرده است.

- برخلاف تصور رایج، خوردن پروتئین بیشتر لزوماً به معنای نتیجه بهتر نیست. بدن تنها به مقدار مشخصی پروتئین برای ساخت و ترمیم بافت‌ها نیاز دارد و مصرف بیش از حد آن مزیت اضافی ندارد.
- در حالی که توصیه‌های مصرف پروتئین برای گروه‌های خاصی مانند افراد مسن یا در حال کاهش وزن کمی افزایش یافته، اما برای عموم، این میزان تغییر چشمگیری نکرده است. همچنین، تمرینات قدرتی نقش مهم‌تری در حفظ توده عضلانی ایفا می‌کنند.
- در بیشتر کشورهای توسعه یافته، کمبود پروتئین نادر است. مقدار توصیه شده روزانه، نیاز عمومی رابوشش می‌دهد و بیشتر افراد به این میزان دست می‌یابند. تمرکز صرف بر پروتئین می‌تواند باعث نادیده گرفتن مواد مغذی حیاتی دیگر، به ویژه فیبر شود که برای سلامت روده و پیشگیری از بیماری‌های مزمن ضروری است. منابع گیاهی مانند حبوبات و غلات کامل، هم پروتئین و هم فیبر را تأمین می‌کنند.
- باور قدیمی مبنی بر ناقص بودن پروتئین‌های گیاهی، دیگر پذیرفته نیست. با یک رژیم غذایی متنوع گیاهی، بدن تمام اسیدهای آمینه مورد نیاز را دریافت می‌کند و حتی رژیم‌های گیاه‌محور نیز در عضله‌سازی مؤثر هستند.

تیک
سلامتی

علت زیاد تعریق بدن



تعریق فرایندی طبیعی، حیاتی و محافظتی برای بدن است. با این همه، اگر بدن بیش از مقدار مورد نیاز عرق کند، پای یک اختلال یا عامل خارجی در میان است و نیاز به مداخله درمانی دارد. مهم‌ترین بیماری‌هایی که می‌تواند سبب تعریق زیاد شود، عبارت هستند از:

- **پرکاری تیروئید:** افزایش متابولیسم بدن سبب افزایش تولید حرارت و در نتیجه تعریق زیاد می‌شود.
- **دیابت:** نوسانات قند خون به ویژه افت ناگهانی قند می‌تواند سبب تعریق سرد شود.
- **عفونت:** عفونت‌هایی مانند سل، تب مالت یا مالاریا با تعریق زیاد شبانه و مداوم همراه‌اند.
- **برخی سرطان‌ها:** سرطان‌هایی مانند لنفوم یا لوسمی که با تعریق شبانه شدید همراه هستند.
- **یائسگی:** نوسانات هورمونی در زنان در دوران یائسگی معمولاً با گرگرفتگی و تعریق زیاد همراه است.

قدم‌های کوچک، تغییرات بزرگ

چگونه عادت روزانه پیاده‌روی می‌تواند سلامت ما را متحول کند؟

محبوبه عظیم‌زاده، آگاهی فراموش می‌کنیم ساده‌ترین کارها چقدر می‌توانند حالمان را بهتر کند؛ مثل همین راه رفتن معمولی که هر روز انجامش می‌دهیم. پیاده‌روی بدون نیاز به تجهیزات، برنامه ریزی سخت یا هزینه، می‌تواند انرژی ما را بیشتر کند، تنش‌ها را کم کند و به بدنمان فرصتی برای تازه شدن بدهد. در این مطلب قرار است کمی دقیق‌تر درباره این عادت کوچک اما تحول‌آفرین حرف بزنیم.



چقدر پیاده‌روی؟

برای یک انسان بزرگ سال سالم در هفته (حداقل):

۱۵۰ دقیقه پیاده‌روی تند در هفته (روزی ۳۰ دقیقه و ۵ روز در هفته) یا ۶۰۰ تا ۸۰۰ قدم در روز

برای سالمندان:

روزانه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه کافی است. اما حفظ سرعت راه رفتن مهم‌تر است و فواید زیادی دارد.

تبادل بهتر

- کاهش خطر زمین خوردن
- حفظ قدرت عضلات
- حفظ استقلال در زندگی روزمره



با چه شدتی؟

میزان مناسب پیاده‌روی به هدف، سن، وضعیت سلامتی و سطح آمادگی جسمی فرد بستگی دارد. اما به صورت معمول پیاده‌روی تند توصیه می‌شود:

- سرعت بین ۵ تا ۶/۵ کیلومتر بر ساعت است.
- **تنفس تند** می‌شود. امکان حرف زدن وجود دارد، اما امکان آواز خواندن نه!
- مسافت **یک کیلومتری** باید در حدود ۹ تا ۱۲ دقیقه طی شود.



چقدر کالری می‌سوزانید؟

فرمول کلی

$$200 \pm 3.5 \times \text{وزن (کیلوگرم)} \times \text{MET} = \text{کالری در دقیقه}$$

چیست؟

MET یا Metabolic Equivalent of Task نشان می‌دهد که بدن شما هنگام انجام یک فعالیت، چند برابر حالت استراحت کالری می‌سوزاند. میزان MET به وسیله پژوهش‌های آزمایشگاهی اندازه‌گیری می‌شود و در شدت‌های مختلف پیاده‌روی از این قرار است:

نوع پیاده‌روی	سرعت (کیلومتر بر ساعت)	MET
آرام	۳	حدود ۲/۳
معمولی	۴ تا ۴/۵	۳
تند	۵ تا ۶/۵	۴ تا ۳/۸
دویدن آرام	۷ تا ۸	۷ تا ۸

نکته:

- هر چه وزن بیشتر باشد، در همان زمان و سرعت، کالری بیشتری سوزانده می‌شود.
- پیاده‌روی روی سبیل می‌تواند ۴۰ تا ۱۲۰ درصد کالری بیشتری بسوزاند.

کدام عضلات درگیر می‌شوند؟

- چهار سر ران
- همسترینگ
- ساق پا
- عضلات داخلی ران
- سرینی و عضلات شکمی

چه کسانی احتیاط کنند؟

- افراد با بزرگی‌های زیر باید پیش از فعالیت‌های شدید با پزشک مشورت کنند.
- **درد قفسه سینه، تنگی نفس غیرعادی یا سرگیجه هنگام راه رفتن**
- **سابقه بیماری قلبی**
- **فشار خون بسیار بالا و کنترل نشده**
- **مشکلات جدی مفاصل یا ستون فقرات مثل آرتروز شدید زانو یا کمردرد حاد**
- **دیابت کنترل نشده یا افرادی با افت مکرر قند خون**

نکات ایمنی پیش از پیاده‌روی

شروع و پایان

- **گرم کردن:** ۵ تا ۱۰ دقیقه با سرعت آرام شروع کنید.
- **سرد کردن:** ۵ دقیقه آخر سرعت را کم کنید.

فرم صحیح بدن

- سر بالا نگاه رویه جلونه به زمین
- شانه‌ها راحت، دست‌ها از آرنج خم و به صورت طبیعی تاب بخورند
- قدم‌ها نه خیلی بلند، نه خیلی کوتاه، فرود ملایم باشنه تا پنجه

نکات عملی

- کفش راحت و مناسب پیاده‌روی
- ترجیحاً مسیری صاف و امن (دور از ترافیک سنگین)
- نوشیدن کمی آب قبل و بعد (و در صورت طولانی بودن، در حین)
- در صورت درد شدید قفسه سینه، نفس تنگی، سرگیجه؛ بلافاصله توقف و مراجعه به پزشک

صبح یا شب؟

- | | |
|---------------------------|--------------------------------------|
| فواید پیاده‌روی صبحگاهی: | فواید پیاده‌روی عصرگاهی یا شبانه: |
| ● مدیریت وزن | ● تنظیم قند خون |
| ● فعال شدن سوخت و ساز بدن | ● مفید برای کنترل دیابت یا پیش دیابت |
| ● تنظیم ریتم شبانه‌روزی | |

قانون ۶-۶-۶

- برای پیاده‌روی قوانین متعددی وجود دارد که یکی از بهترین‌ها این قرار است:
- **۶ دقیقه گرم کردن**
- **۶۰ دقیقه پیاده‌روی تند**
- **۶ دقیقه سرد کردن**

بالاخره پیاده‌روی ورزش است یا نه؟

پیاده‌روی می‌تواند آمادگی قلبی عروقی شما را افزایش دهد. اما کارایی آن کمتر از دویدن است و به اندازه فعالیت‌هایی مثل وزنه زدن یا اسکوات باعث عضله‌سازی نمی‌شود. معمولاً توصیه می‌شود در کنار تمرینات هوازی هفته‌ای دو مرتبه تمرین تقویت عضلات نیز انجام شود.

توجه

در شهرهای بزرگ ایران بسیاری از ما کمتر از ۱۵ دقیقه در روز پیاده‌روی واقعی داریم. فقط با انتخاب‌های ساده‌ای مثل پارک کردن کمی دورتر از مقصد یا یک پیاده‌روی کوتاه بعد از شام می‌توانیم به استاندارد حداقل ۳۰ دقیقه در روز نزدیک‌تر شویم.

پیاده‌روی در آب

در عمق سینه یا گردن حدود ۲۵ تا ۳۵ درصد کالری بیشتری نسبت به خشکی می‌سوزاند.

