

تحرك و تغذيه

تحرك

تحرك روزانه از اهميت فوق العاده اى براى تندرستى برخوردار است. امروزه بسيارى از افراد زندگى ساكن و بى تحركى در محل و كار و خانه دارند. اما نياز بدن به تحرك بقوت خود باقى است. براى سلامت روح و جسم بايستى براى تحرك جسمى وقت بگذاريم. تحرك جسمى باعث بهبود اعضاى مهم بدن مانند قلب، ريه ها، ماهيچه ها، مفاصل و عصبها مى شود و ساختار اين اعضا براى تحرك جسمى مناسب هستند. افزايش تحرك جسمى خطر ابتلاء به بيماريهاى قلب و عروق و مرگ زودرس را کاهش مى دهد. ۳۰ دقيقه تحرك جسمى روزانه مى تواند باعث بهبود تندرستى شود. اگر طورى تحرك جسمى داشته باشيد كه بدنتان گرم شود و همزمان بتوانيد بدون مشكل صحبت كنيد وضع جسمى خود را حفظ کرده و بهبود مى بخشيد.

شيوه هاى مختلفى براى تحرك جسمى وجود دارد و همچوقت براى تغيير شيوه زندگى دير نيست. اگر برايآن امكان دارد براى رفت و آمد به كار يا مدرسه دوچرخه سوارى يا پياده روى كنيد.

در اينجا يك ليست براى كنترل ارائه مى گردد:

- روزهاى عادى پياده روى يا دوچرخه سوارى مى كنيد؟ براى رفتن به مدرسه يا محل كار، صرف نهار، رفتن به فروشگاه، شبها يا براى گرداندن سگ تان؟
 - آيا شنبه ها و يكشنبه ها پياده روى يا دوچرخه سوارى مى كنيد؟
 - آيا معمولاً براى بالا رفتن از پله ها استفاده مى كنيد يا از پله برقى يا آسانسور استفاده مى كنيد؟
 - آيا فرزندى داريد كه با او بازي كنيد؟ قايم باشك، فوتبال يا به ساير بازيهاى پرتحرك مى پردازيد؟
 - آيا در خانه نظافت ميكنيد؟ جاروب ميكنيد، حمام را شستشو ميكنيد و يا پنجره ها را مى شوريد؟
 - باغبانى مى كنيد؟ چمن مى زنيد، برگ جمع مى كنيد يا برف رويى مى كنيد؟
- اين موارد به شيوه هاى مطلوبى اشاره مى كنند كه با انجام آنها مى توانيد تحرك بيشتري در زندگى روزمره خود ايجاد كنيد. البته شيوه هاى ديگر عبارتند از رقص، ژيمناستيك، دويدن، بازي بدمينتون يا پياده روى طولانى.

پياده روى

- پاها و ماهيچه هاى كمر و شكم را تقويت مى كند
- استخوانبندى و مفاصل را تقويت مى كند
- تعادل بدن را بهبود مى بخشد
- براى گردش خون، قلب و فشار خون خوب است
- ميزان قندخون را کاهش مى دهد

غذا

همه به غذا نياز دارند و تغذيه صحيح مهم است. اضافه وزن خطرات بسيارى دارد. اگر اضافه وزن زياد باشد خطر ابتلاء به موارد زير افزايش مى يابد:

- فشار خون بالا
- مرض قند
- بيماريهاى قلب و عروق
- صدمات فشار به استخوانها بطور مثال در زانوها

با غذاى خوب و مفيد خود را سير كنيد

با فواصل منظم غذا بخوريد! سه وعده غذاى اصلى - صبحانه، نهار و شام. ميوه بين غذاى خوبى است. از ريزه خوارى بدون برنامه خوددارى كنيد. اين كار نه براى دندانها خوب است و نه براى فرم بدن.

مصرف چربی را کم کنید. به این مسئله فکر کنید که بطور مثال شیرینی، بستنی، شکلات و چیپس دارای چربی فراوان هستند. در مصرف روغن و مارگارین مایع در آشپزی صرفه جوئی کنید و روی نان ساندویچ خود مارگارین کم چربی بمالید.

مواد غذایی پر سلولز بشما در حفظ وزن مطلوب کمک می کنند

مواد غذایی پر سلولز مانند نان دانه درشت، سیب زمینی، سبزیجات، میوه و حبوبات برای شما که میخواهید وزن خود را حفظ کنید خوب است. این نوع مواد غذایی دارای ویتامینها و مواد معدنی نیز هستند. چگونه میتوان مصرف مواد سلولزی را افزایش داد؟

- کورن فلکس دانه درشت و غلات خرد و له شده بخورید
- سبزیجات پر سلولز مانند هویج، کلم، نخود سبز، ذرت، اسفناج و غیره بخورید
- حبوبات مانند، لوبیا و نخود بخورید
- میوه بخورید
- نان پر سلولز بخورید - نانی را بخورید که با علامت سوراخ کلید مشخص شده است. علامت سوراخ کلید نشاندهنده مواد غذایی مطلوب است و بشما در انتخاب صحیح کمک می کند. اگر معمولاً خودتان نان می پزید از آرد دانه درشت که با علامت سوراخ کلید مشخص شده استفاده کنید.

استخوانبندی خود را تقویت کنید

بسیاری از زنان دچار پوکی استخوان می شوند. کلسیم برای تقویت استخوانبندی مهم است. مصرف روزانه نیم لیتر شیر، شیرترش شده (fil) یا ماست برای اغلب افراد کافی است.