

بخش اجتماعی- غلظت خون یعنی بخش گلبول‌های قرمز، چند درصد از خون

بخش اجتماعی– غلظت خون یعنی بخش گلبول‌های قرمز، چند درصد از خون کامل را اشغال کرده است. نحوه کار نیز به این شکل است که از فردی ۲ سی‌سی خون گرفته می‌شود.

«رنگ خونم خیلی تیره شده، فکر می‌کنم غلیظ شده است.» جمله بسیار شایعی که حتما شما هم از دیگران شنیده‌اید و اغلب مردم زمانی آن را بر زبان می‌آورند که می‌بینند برای آزمایشی ساده روی صندلی آزمایشگاه نشست‌ه‌اند و خون‌شان را درون لوله‌آزمایش می‌بینند، معمولا در این شرایط، اولین فکری که به ذهن این افراد می‌رسد، حجامت و تصفیه‌خون است.

ما اگر شما هم با چنین علائمی روبه‌رو شده‌اید، پیش از آنکه موودرمانی را آغاز کنید یا برای خارج کردن خون تیره از بدن‌تان سراغ حجامت بروید، باید بدانید که میان خون تیره و خون غلیظ چه تفاوت‌هایی وجود دارد. در این مطلب، ما به شما می‌گوییم که غلظت خون چیست و چه علائمی دارد. دکتر غلامرضا توگه، فوق تخصص خون و دکتر قدیر محمدی، متخصص طب‌سنتی راه‌های درمان این مشکل را برای‌تان مشخص می‌کنند.

غلظت خون چیست؟

بسیاری از بیماران زمانی‌که به متخصص مراجعه می‌کنند، اصطلاح غلیظ شدن خون را به کار می‌برند که درست نیست و غلظت خون تعریف خاص خود را دارد. به لحاظ پزشکی، غلظت خون یعنی بخش گلبول‌های قرمز، چند درصد از خون کامل را اشغال کرده است. نحوه کار نیز به این شکل است که از فردی ۲ سی‌سی خون گرفته می‌شود. سپس این خون در دستگاه سانتریفیوژ با دور زیادی به چرخش درمی‌آید و بر اثر این چرخش، بخش‌های مختلف خون از هم جدا می‌شوند. در ادامه یک ستون که به گلبول‌های قرمز اختصاص داده شده است، از سایر بخش‌های خون جدا می‌شود و درصد را اعلام می‌کند. اما چه زمانی هموگلوبین خون در حد طبیعی است؟ در زنان، اگر میزان هموگلوبین بین ۱۲–۱۶ (۴۸–۳۶ درصد) و در مردان بین ۱۸–۱۴ (۴۲–۵۶درصد) باشد، طبیعی است. اصطلاح غلظت خون را ما زمانی به کار می‌بریم که میزان گلبول‌های قرمز خون، از عدد ۵۲ در زنان و از عدد ۵۶ در مردان تجاوز کند. در این‌صورت بیمار دچار پرفشاری و غلظت خون شده است.

چرا خون غلیظ می‌شود؟

تنها راهی که نشان می‌دهد فردی غلظت خون دارد یا نه، دادن آزمایش خون و اندازه‌گیری (اچ.تی.سی) هماتوکریت است. بعد از اینکه جواب آماده شد، پزشک دو دسته علت اولیه و ثانویه پیش رو دارد:

۱. علت اولیه: مغز استخوان بدون هیچ محرکی از بیرون، خود به خود رفتار آنارشیستی نشان داده و شروع به تولید گلبول قرمز می‌کند که به آن پلیستمی می‌گویند و افزایش غلظت اولیه نامیده می‌شود بدون وجود علت ثانویه. درصد کمی از غلظت خون شامل علت اولیه می‌شود.

۲. علت ثانویه: بین ۹۵–۹۰درصد از کسانی‌که با غلظت خون به متخصص مراجعه می‌کنند، افرادی هستند که غلظت خون ثانویه دارند و این موضوع زمانی اتفاق می‌افتد که اکسیژن کافی به بافت‌های بدن نرسد. با کمبود اکسیژن در بدن، هورمونی به‌نام اریتروپویتین از کلیه ترشح می‌شود که این هورمون، مغز استخوان را برای ساخت بیشتر گلبول قرمز تحریک می‌کند تا بتواند کمبود اکسیژن‌رسانی به بافت‌های بدن را با افزایش تولید گلبول قرمز جبران کند. نمونه کسانی‌که با این مشکل مواجه می‌شوند، افرادی هستند که در ارتفاعات بلند و کوهستانی زندگی می‌کنند و چون با کمبود اکسیژن روبه‌رو هستند، دچار بیماری غلظت خون می‌شوند.

گاهی اوقات اکسیژن محیط مناسب است، اما به دلیل مشکلات ربوی، فرد دچار غلظت خون می‌شود یا ممکن است اکسیژن از ریه وارد خون شود، اما به‌دلیل مشکلات خونی، بین خون شریانی و وریدی، مشکلی وجود داشته باشد و خونی که در ریه پر از اکسیژن شده، بلافاصله با خون کم اکسیژن مخلوط شده و همین مساله سبب بروز غلظت خون شود. علت بعدی، هموگلوبین‌مادرزادی است که در آن افراد فامیل پرخون هستند و به علل مختلفی، مغز استخوان به گلبول‌سازی تحریک شود. یکی دیگر از علل مهم غلظت خون، کشیدن سیگار و مسمومیت با مونوکسیدکربن است که در نتیجه آنها اکسیژن‌رسانی به خون کم شده و غلظت خون ثانویه ایجاد می‌شود.

مصرف دخانیات یکی از علت‌های جدی در کنار مسائل قلبی است که هم باعث بروز سرطان شده و هم سبب غلیظ شدن خون فرد می‌شود. فرض کنید فردی مدام سردرد دارد و جریان خوش سیالیّت و روانی لازم را ندارد و مرتب در خواب، خواب‌برده می‌شود، آیا چنین فردی در طول روز عصبی نیست؟ می‌تواند تمرکز لازم را برای انجام کارهایش داشته باشد؟ نه. ممکن است ما نتوانیم کار زیادی برای بیماری مادرزادی قلبی که خون پراکسیژن و کم‌اکسیژن در آن با هم مخلوط می‌شوند یا بیماری مغز استخوان انجام دهیم، اما مشکلی که به‌دست خود ما ایجاد شد، فقط نیاز به اراده دارد. بیماران وقتی به ما مراجعه می‌کنند، می‌بینیم عصبی هستند و دائم سردرد دارند که علت هم پرخونی است و مشکل هم مصرف سیگار و دخانیات است.

غلظت خون بیماری پیرمردهاست؟

این بیماری بسته به اینکه بر اثر علت اولیه یا ثانویه در فرد ایجاد شده باشد، ممکن است در هر سنی بروز پیدا کند. ما افرادی داریم که در سن نوجوانی و به دلیل ارثی این مشکل را دارند. بچه‌هایی هستند که دیواره پایین قلب‌شان باز است یا مشکل ربوی دارند که آنها ازجمله کسانی هستند که درگیر غلظت خون می‌شوند.

چطور درمان می‌شود؟

وقتی پزشک متخصص باتوجه به جواب آزمایش متوجه شد که علت بروز غلظت خون در فرد، اولیه است یا ثانویه، درمان را آغاز می‌کند. اگر علت ثانویه بود، درمان علت زمینه‌ای – قلبی یا ربوی – را در صورتی‌که امکان‌پذیر باشد، آغاز می‌کند و در کنار آن هرگاه غلظت خون از ۵۶درصد در مردان و ۵۲درصد در زنان بالاتر برود، بخشی از خون کشیده و دور ریخته می‌شود.

بخش اجتماعی – شکستن قلنج انگشتان دست از عادات غلط در بین انسان ها و بخصوص ایرانیان است که عوارض جبران ناپذیر و خطرات وحشتناک با شکستن قلنج انگشتان دست به سراغ فرد می آید.
بیشتر از هرچیز شنیدن صدای شکستن قلنج انگشتان دست برای افراد لذتبخش است و بعد از آن حس خوبی به دست می دهد. اما لازم است توجه کنید که شکستن قلنج انگشتان دست خطرات وحشتناک دارد که در ادامه با آن ها آشنا می شوید.
شکستن قلنج انگشتان دست عادت غلطی است و موجب ساییدگی زودرس مفاصل آن می‌شود.
متأسفانه عادت رایجی بین مردم وجود دارد و آن این است که شکستن قلنج انگشتان دست که با صدایی هم همراه شده و کار خوبی محسوب می‌شود، در حالی که هر چه بیشتر این کار صورت گیرد، مفاصل انگشت خراب می‌شود.
عارضه ساییدگی زودرس مفاصل بین انگشتی مهمترین نتیجه این کار غلط است و پس از مدتی درد مفاصل را در پی خواهد داشت ، عادت نادرست دیگری هم بین

{اجتماعی}

راه های درمان غلظت خون

این کار نیز به شکل استاندارد انجام می‌شود تا غلظت خون کاهش پیدا کند.

این‌عمل تا زمانی ادامه دارد که یکی از مهم‌ترین مواد خونساز بدن بر اثر خروج از بدن کم شود. در واقع به بیمار فقر آهن می‌دهیم تا دچار غلظت خون نشود. حال اگر علت پرخونی برآثر علت اولیه یعنی ناشی از مغز استخوان باشد، در این حالت باید به درمان علت بیماری خونی بپردازیم و با خروج خون از یکی از رگ‌ها، میزان گلبول‌های قرمز خون تنظیم شوند.

چه کنیم که دوباره غلیظ نشود؟



یکی از سوالات افرادی‌که خون‌شان به حالت طبیعی برگشته این است که چه کارهایی انجام دهیم تا خون‌مان دوباره غلیظ نشود؟ این افراد بهتر است هم برای جلوگیری از غلیظ شدن خون و هم برای کمک به نیازمندان، به طور مستمر خون بدهند. مردان بهتر است هر سه ماه و زنان هر چهار ماه یکبار خون‌شان را اهدا کنند. این نشانه‌ها می‌گویند خون‌تان غلیظ است:زمانی‌که سیالیّت خون از حدی بالاتر برود، اکسیژن‌رسانی کم شده و حتی ممکن است سبب توقف حرکت خون در رگ‌ها شود، به همین دلیل غلظت خون در برخی مواقع می‌تواند با توقف حرکت خون، فرد را دچار سکته مغزی کند. پس وجود نشانه‌هایی که در ادامه می‌آوریم را جدی بگیرید!

۱. لب‌های‌تان بنفش شده؟

وقتی میزان هموگلوبین بدون اکسیژن بیش از حد باشد، مخاط‌های بدن مثل لب به رنگ بنفش درمی‌آیند. انگشتان دست و پا و زیر ناخن‌ها بنفش شده، چشم‌ها پرخون و پوست صورت نیز بر افروخته می‌شود. با دیدن این علائم ظاهری می‌توانید نسبت به غلیظ شدن خون‌تان شک کرده و برای تشخیص نهایی حتماً به متخصص مراجعه کنید.

۲. سرتان گیج می‌رود؟

وقتی غلظت هموگلوبین خون زیاد می‌شود، سیالیّت، روانی و حرکت خون کم شده و فرد دچار سرگیجه و رخوت شده و خون دماغ می‌شود. اگر سرگیجه و رخوت بدون هیچ دلیل زمینه‌ای دیگری سراغ شما بیاید و گاه و بی‌گاه بینی‌تان هم خون‌ریزی کند، باید نسبت به غلیظ شدن خون‌تان مشکوک شوید و این نشانه‌ها را بررسی کنید.

۳. نفس‌نفس می‌زنید؟

کسانی‌که مشکل ربوی دارند، تنگی نفس پیدا می‌کنند و نفس‌نفس می‌زنند هم ممکن است به‌خاطر غلظت خون‌شان دچار تشدید این علامت شده باشند. پس هر تنگی نفسی را به حساب آلرژی یا آلودگی هوا نگذارید. گذشته از این، افرادی‌که مشکل قلبی دارند و تپش قلب پیدا می‌کنند هم می‌توانند دچار این مشکل باشند.

طب سنتی چه می‌گوید؟

گرچه به باور طب رایج، افزایش تعداد گلبول‌های قرمز خون می‌تواند نشانه غلیظ شدنش باشد، اما طب سنتی تعریف نسبتاً متفاوتی از غلظت خون ارائه می‌دهد. دکتر قدیر محمدی، متخصص طب سنتی می‌گوید که این علم، مشکل غلظت خون را به شکل زیر توضیح می‌دهد:

سرم خون غلیظ شود

در طب رایج، می‌گویند اگر تعداد گلبول‌های خون در حجم به‌خصوصی از خون بیشتر باشد، فرد مبتلا به غلظت خون است و با بخش سرمی یا مایع کاری ندارند، اما در طب سنتی، اگر گلبول‌های خون کمتر شود، اما سرم خون غلیظ‌تر باشد، می‌گوییم غلظت خون وجود دارد. غلظت خون مشکل شایعی است که می‌تواند به علت‌های متفاوتی فرد را گرفتار خود کند.
چرا این اتفاق می‌افتد؟غلیظ شدن دلایل مختلفی دارد. طب سنتی معتقد است مزاج آدم‌ها می‌تواند کنترل بدنشان را به دست بگیرد. گاهی اوقات گرمای مزاج ما بیش از حد نرمال است و این گرما سبب تجزیه شدن رطوبت و مایعات بدن که خون هم جزء آن است، شده و بخش سرمی خون غلیظ می‌شود.

دمای بدن شما هم بی‌تأثیر نیست

گاهی اوقات هم اگر دمای بدن از حد طبیعی که ۳۷درجه است، پایین‌تر بیاید و سردتر شود، خون هم متراکم شده و غلیظ می‌شود. در این شرایط دمای بدن فرد می‌تواند بدون وجود عوامل زمینه‌ای دیگر، او را به مشکل غلظت خون دچار کند. درست مثل یخ و آب که یخ نسبت به آب غلیظ‌تر است چون ملکول‌های آن نسبت به هم در شرایط متراکم‌تری قرار دارند. اما آب رقیق است و ملکول‌هایش با فاصله بیشتری از هم هستند. یعنی هرچه دمای بدن پایین باشد و خون سردتر، گلبول‌های خون به هم چسبیده‌تر می‌شوند و در حجم به‌خصوصی از خون زیاد به نظر می‌آیند، ضمن اینکه ممکن است همین فرد دچار کم‌خونی باشد.

عوارض شکستن قلنج انگشتان

مردم وجود دارد و آن کشیدن انگشتان برای صدادادن به ویژه انگشت شصت دست است. اگر ۳ روز پیاپی انگشت شصت را با دست دیگر به سمت بالا بکشیم مفاصل انگشت شصت درد می‌گیرد که بسیاری اوقات علت آن را متوجه نمی‌شویم. این کار فشار به مفصل وارد می‌کند، خاطر نشان کرد:
خلاتی در مفصل‌های انگشتان وجود دارد که این صدا را پس از تحمل فشار ایجاد می‌کند و آسیب زیادی به مفاصل می‌زند.

شکستن قلنج انگشتان دست از عادات غلط در بین انسان ها و بخصوص ایرانیان است که عوارض جبران ناپذیر و خطرات وحشتناک با شکستن قلنج انگشتان دست به سراغ فرد می آید.
بیشتر از هرچیز شنیدن صدای شکستن قلنج انگشتان دست برای افراد لذتبخش است و بعد از آن حس خوبی به دست می دهد. اما لازم است توجه کنید که شکستن قلنج انگشتان دست خطرات وحشتناک دارد که در ادامه با آن ها آشنا می شوید.

این کار نیز به شکل استاندارد انجام می‌شود تا غلظت خون کاهش پیدا کند.

این‌عمل تا زمانی ادامه دارد که یکی از مهم‌ترین مواد خونساز بدن بر اثر خروج از بدن کم شود.

این‌عمل تا زمانی ادامه دارد، تیره‌رنگ است و اکسیژن کمی دارد. اکسیژن این خون در سیاهرگ مصرف شده، به بافت‌ها آمده و حین گردش، مقداری از قصولات گردش سلولی هم به آن اضافه شده و این خون به قلب و ریه برمی‌گردد تا دوباره اکسیژن بگیرد، بنابراین نمی‌توانیم بگوییم لزوماً خونی‌که تیره است، غلیظ هم هست. به بیان دیگر، خون تیره، لزوماً غلیظ نیست، ولی خون غلیظ به طور قطع تیره هست. ممکن است خون تیره داشته باشیم اما غلیظ هم نباشد. به همان دلیلی که اشاره شد ممکن است سلول‌ها به هم چسبیده باشند و به نظر بیاید خون تیره است، اما در واقع غلیظ نیست.

خون تیره همیشه غلیظ نیست

خونی‌که در سرخرگ‌ها جریان دارد، شفاف و قرمزرنگ است، اما خونی‌که در سیاهرگ‌ها وجود دارد، تیره‌رنگ است و اکسیژن کمی دارد. اکسیژن این خون در سیاهرگ مصرف شده، به بافت‌ها آمده و حین گردش، مقداری از قصولات گردش سلولی هم به آن اضافه شده و این خون به قلب و ریه برمی‌گردد تا دوباره اکسیژن بگیرد، بنابراین نمی‌توانیم بگوییم لزوماً خونی‌که تیره است، غلیظ هم هست. به بیان دیگر، خون تیره، لزوماً غلیظ نیست، ولی خون غلیظ به طور قطع تیره هست.

ممكن است خون تیره داشته باشیم اما غلیظ هم نباشد. به همان دلیلی که اشاره شد ممکن است سلول‌ها به هم چسبیده باشند و به نظر بیاید خون تیره است، اما در واقع غلیظ نیست.
* باورهای رایجی در مورد غلظت خون در میان مردم وجود دارد که آنها را با متخصصان در میان گذاشتیم. در این صفحه می‌توانید پاسخ رایج‌ترین سوالات در مورد غلظت خون را بخوانید.
رقیق بودن خون بهتر از غلیظ بودن آن است:
دکتر توگه: بستگی به نوع علتی دارد که باعث رقیق شدن خون شده است. گاهی اوقات رقیق بودن خون عوارض شدیدی به‌دنبال دارد و حتی ممکن است فرد دچار کم‌خونی باشد.

دکتر محمدی: رقیق بودن خون دو علت دارد یا به‌علت افزایش حرارت بدن است که باعث شده سلول‌ها از هم دور شوند و این مسئله خوب نیست یا اینکه فرد با کم‌خونی مواجه است. به همین علت این باور که گفته می‌شود رقیق بودن خون خوب است، درست نیست. به اعتقاد من خون استاندارد و سالم باید قوام لازم خود را داشته باشد. خون اگر خیلی رقیق باشد، از عروق بدن نشت می‌کند و یکی از دلایلی که باعث می‌شود بعضی افراد خون‌دماغ شوند، این است که خون‌شان خیلی

رقیق است و این مساله خطرناک است.

اگر خون‌تان غلیظ است بهتر است از مصرف موادی مثل پسته، جگر و اسفناج خودداری کنید.

دکتر توگه: غلظت خون یک بیماری است که باید زمینه آن را داشته باشید و این‌طور نیست که با خوردن این خوراکی‌ها غلظت خون پیدا کنید یا میزان آن بیشتر شود.

دکتر محمدی: در بحث خونساز بودن جگر مردم بسیار اغراق‌آمیز رفتار می‌کنند. جگر در اغلب موارد نمی‌تواند خونسازی کند، چون غذای غلیظی است، بنابراین جگر برای خون‌سازی مناسب نیست. پسته هم برای کسانی‌که از کم‌خونی رنج می‌برند، مفید است. اما کسانی‌که خون غلیظ دارند، پسته نخورند بهتر است. یعنی اگر به طور قطع پرخون هستند نباید مصرف کنند. اما همان‌طور که گفته شد، گاهی اوقات سلول‌های خونی به هم چسبیده و متراکم هستند و به نظر می‌آید فرد دچار پرخونی است، درحالی‌که این‌طور نیست و کم‌خون است و خوردن پسته هیچ ضرری برایش ندارد. در مورد اسفناج هم درصورتی‌که در کنار کرفس استفاده شود، خوب است و خونسازی می‌کند. مصرف برخی میوه‌ها ازجمله انار و در راس سبزیجات، کاهو در رقیق و تعدیل کردن خونی‌که غلظت بالایی دارد، موثر هستند. مصرف ۸ لیوان آب در روز باعث کاهش غلظت خون می‌شود:

دکتر توگه: درست نیست.

دکتر محمدی: درست نیست و پایه علمی ندارد. ملاک مصرف آب فقط تشنگی فرد است. مگر اینکه ناحیه تحریک‌کننده احساس تشنگی در مغز دچار بیماری شود و این حس در فرد ضعیف شده یا آن را از دست داده باشد. غیر از این دو حالت، هر زمانی که نیاز داشتیم باید آب بنوشیم. زیاد نوشیدن آب، مسمومیت با آب را به همراه دارد و تعادل املاح بدن مثل سدیم و پتاسیم به هم می‌ریزد و بدترین تشنج‌ها را به‌خصوص در سنین بالا به همراه دارد. در افرادی‌که بلغمی مزاج، سفید پوست و پر چربی هستند، ممکن است مصرف آب مضر هم باشد. کسی که خونش غلیظ است نباید غذاهای پرپروتئین مصرف کند:
دکتر توگه: به بیماران توصیه می‌کنیم که از غذاهایی استفاده کنند که آهن کمتری دارند.

دکتر محمدی: گاهی اوقات خوراکی‌هایی مصرف می‌کنیم که خون غلیظ تولید می‌کنند و ازجمله این خوراکی‌ها، اغلب پروتئین‌های گوشتی هستند که هرقدر این گوشت‌ها تیره‌تر باشند و حیوانی که این گوشت از آن تهیه می‌شود، مسن و عظیم‌الجثه‌تر باشد، خون غلیظ‌تری تولید می‌کند. همین‌طور که گوشت شتر نسبت به گوشت گوسفند و گوشت گوسفند نسبت به گوشت مرغ، خون غلیظ‌تری تولید می‌کند، به همین علت بهتر است افراد از تنوع غذایی برخوردار بوده و یکسویه نباشد. بهتر است مردم در تغذیه‌شان افراطی عمل نکنند. یعنی نه به شکل افراطی گوشت بخورند و نه گیاهخواری کنند تا نه دچار رقت بیش از حد خون شوند و نه دچار غلظت خون.

اگر خون‌تان غلیظ است، خون بدهید تا رقیق شود:
دکتر توگه: درست است. اما خون این افراد پس از اینکه از رگ گرفته می‌شود، قابلیت استفاده ندارد و باید دور انداخته شود چراکه کیسه‌های جمع‌آوری خون، به میزان استانداردی حاوی ماده ضدانعقاد خون هستند و خون کسانی‌که دچار غلظت خون هستند، در این کیسه‌ها به سرعت لخته می‌شود و قابل استفاده برای بیمارانی که نیازمند به دریافت خون هستند، نیستند.

دکتر محمدی: با خون دادن، از میزان خون کاسته می‌شود اما الزماً نمی‌تواند نشانه رقیق شدن خون باشد. هرچند خون دادن ممکن است غلظت خون را تاحدی تعدیل‌کند و تا حدی برطرف شود، اما در مدت یک تا دو هفته، غلظت خون دوباره سرجای خود برخواهد گشت. چون خونت تیره رنگ است، پس خون غلیظی داری:

دکتر توگه: بسیاری از افراد تصور می‌کنند که اگر خون تیره‌رنگ باشد، یعنی خون‌شان غلیظ است و اگر روشن باشد، یعنی خون‌شان رقیق است. در حالی‌که این‌طور نیست. خون تیره به این معناست که اکسیژن کمی در خون وجود دارد و خون روشن حاوی اکسیژن زیادی است.

این‌عمل تا زمانی ادامه دارد، تیره‌رنگ است و اکسیژن کمی دارد.

زندگی

۸ عادت بد

که برایتان خوب است



بخش اجتماعی– عادت های بد گاهی ناخواسته برای بدن مفید واقع می‌شوند. این نکته بدین معنی نیست که عادت های بد را ترک نکنید اما اگر گاهی تنبلی کردید نگران مضر بودن این عادت های بد نباشید. عادت های بد همیشه هم مضر نیستند گاهی همین عادت های بد به بدن سود می‌رسانند در این مقاله به چند عادت بد که برایتان خوب است اشاره شده است.

ایرادى ندارد هوس شکلات کنيد

در مورد شکلات، هر چه تلخ‌تر بهتر! فواید شکلات تلخ بسیار زیاد است؛ می‌تواند از لخته شدن خون جلوگیری کند و ریسک ابتلا به سرطان را کاهش بدهد. محققان دانشگاه کالیفرنیا کشف کردند افرادی که مکرراً شکلات می‌خورند، شاخص توده‌ی بدنی پایین‌تری دارند. خوردن بیشتر از ۴۵ گرم شکلات در هفته، باعث کاهش ۲۰ درصدی خطر سکته‌ی مغزی در میان زنان می‌شود. ضمناً شکلات می‌تواند طول عمرتان را بیشتر کند.

فرار کردن از صبحانه می‌تواند مفید باشد

نخوردن صبحانه قبل از جلسه‌ی تمرین‌تان می‌تواند نتایج بهتری داشته باشد. محققان بلژیکی روی افرادی مطالعه کردند که به مدت شش هفته، رژیم غذایی پُر چرب و پُر کالری مصرف کرده بودند و نتیجه اینکه، آنهايي که قبل از خوردن ورزش کرده بودند، وزن اضافه نکردند.

اما اگر به قصد رقابت و مسابقه تمرین می‌کنید، مثلاً ماراتن یا ورزش‌های سه گانه، باید صبحانه بخورید تا انرژی لازم حین تمرین داشته باشید.

راحت باشید و قهوه‌تان را بنوشید

بهتر است حس بدی نسبت به قهوه‌ی صبحگاهی‌تان نداشته باشید. محققان ثابت کرده‌اند آنهايي که عادت به نوشیدن قهوه دارند، خیلی کمتر در معرض دیابت نوع دوم، پارکینسون و زوال عقل هستند. ضمناً در میان قهوه‌نوش‌ها، موارد کمتری از سکته‌ی مغزی، مشکلات ضربان قلب و برخی انواع سرطان دیده می‌شود.

اگر موهای‌تان را نشستید مهم نیست

البته باید هر وقت لازم بود دوش بگیرید، اما لازم نیست همیشه موهای‌تان را بشویید. مو، نوعی فیبر است؛ یعنی اگر هر روز آن را بشویید ممکن است استحکام و شکل خود را از دست بدهد. اگر پوست سرتان خشک است، شستشوی موها دو بار در هفته کافیست، اما اگر موهای‌تان چرب است می‌توانید یک روز در میان آنها را بشویید.

از سُس پُر چرب‌تان لذت ببرید

سس پرچرب مطمئناً خوشمزه‌تر است، اما از آن مهمتر اینکه اگر نوع درست آن را انتخاب کنید، به شما کمک می‌کند از خطر بیماری قلبی و سکته‌ی مغزی بکاهید. شما باید دست کم ۱۰ درصد از چربی دریاقی روزانه‌تان را از چربی‌های تک غیر اشباع مصرف کنید. هر چند عبارت «پُر چرب» جوری به نظر می‌رسد که انگار باید از آن پرهیز کنید، اما در واقع لازم است سسی را انتخاب کنید که کم کالری‌تر باشد. برخی از چربی‌های خوب می‌توانند به شما کمک کنند بیشتر احساس سیری کرده و دچار پُر خوردی نشوید.

مرتب نکردن رختخواب

مطمئناً این امر بی‌سلیقتی به نظر می‌رسد، اما مرتب نکردن رختخواب در واقع به دور کردن انواع آلرژی‌ها کمک می‌کند. تحقیقی دریافت که آلرژی و آسم که به دلیل گرد و غبار ایجاد می‌شود اغلب به دلیل مرتب کردن رختخواب است. مرتب نکردن رختخواب باعث آزاد شدن گرد و غبار که نیاز به بقا و گسترش دارند نمی‌شود.

صرف دسر با صبحانه

اگر کیک دارید، خوردن آن اصلاً اشکالی ندارد؛ برخی تحقیقات نشان دادند که مصرف یک خوردنی شیرین در صبحانه می‌تواند به شما کمک کند تا به اهداف کاهش وزنتان نزدیک شوید. در واقع افرادی که خوردنی شیرین در صبحانه می‌خورند، خیلی بهتر می‌توانند در طول روز خودشان را کنترل کنند تا مواد غذایی پُر کالری مصرف نکنند.

بی‌قراری

آرام و قرار ندادید و نمی‌توانید یک‌جا بنشینید؟ اگرچه ممکن است این کار در کل دنیا زیاد مودبانه به نظر نرسد، اما برای سلامتی خیلی خوب است. افرادی که یک‌جا نمی‌نشینند نسبت به افراد دیگر کالری بیشتری می‌سوزانند. و بهتر از آن، هر چه وزنشان بیشتر باشد، با بی‌قراری کالری بیشتری می‌سوزانند!