

این عادات برای زنان بالای ۴۰ سال سمی است

ورزش و فعالیت منظم برای همگان امری ضروری است، اما زنان بالای ۴۰ سال می‌توانند به طور قابل توجهی از ورزش کردن سود ببرند.

به گزارش سایت خبری پرسون، دهه چهارم زندگی شما زمانی برای جشن گرفتن آن چیزهایی است که به دست آورده‌اید و از زندگی ساخته شده‌تان لذت می‌برید، اما هم چنین زمانی است که باید مراقب سلامتی خود باشید و تغییرات مثبتی در سبک زندگی‌تان ایجاد کنید که به افزایش سلامتی کمک می‌کند.

به گزارش یاهولایف، در ادامه به عادات بهداشتی‌ای اشاره می‌کنیم که زنان ۴۰ سال باید فوراً آن را کنار بگذارند و به دلایل این موضع خواهیم پرداخت:

غذاهایی که علائم یائسگی را بدتر می‌کنند

بسیاری از غذاها مانند چیپس سیب زمینی، چیزبرگر و شیرینی‌ها دارای سطوح بالای سدیم، چربی و قند هستند. این مواد می‌توانند نفخ، گرگرفتگی و گرفتگی عضلات را افزایش دهند. هم چنین، این مواد غذایی می‌توانند منجر به افزایش وزن و بدتر شدن علائم یائسگی شوند.

مصرف الکل

نوشیدن الکل در طول شبانه روز می‌تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را در فرد افزایش دهد. هم چنین، زنانی که یک بار در شبانه روز نوشیدنی الکلی می‌نوشند در معرض خطر ابتلا به سرطان سینه یک و نیم برابر بیش از زنانی هستند که مشروبات الکلی مصرف نمی‌کنند.

ورزش نکردن به اندازه کافی

ورزش و فعالیت منظم برای همگان امری ضروری است، اما زنان بالای ۴۰ سال می‌توانند به طور قابل توجهی از ورزش کردن سود ببرند. کاهش استروژن می‌تواند بر وزن، فشار خون و تراکم استخوان تاثیرگذار باشد و خطر ابتلا به دیابت را افزایش دهد. حفظ یک سبک زندگی فعال می‌تواند با همه این موارد مقابله صورت گیرد و خطر ابتلا به بیماری را به میزان زیادی کاهش دهد.

شرکت در کلاس‌های حرکات موزون، پیاده روی روزانه، آهسته دویدن یا پیدا کردن یک مسیر دوچرخه در نزدیکی محل سکونت‌تان را در نظر بگیرید. به عنوان یک امتیاز، ورزش می‌تواند خلق و خوی شما را بهبود بخشد و استرس را کاهش دهد.

فکر کنید که برای مسائل قلبی عروقی خیلی جوان هستید

زنان بالای ۴۰ سال نباید فکر کنند که برای مبتلا شدن به مشکلات قلبی عروقی بیش از اندازه جوان هستند. بیماری‌های قلبی و عروقی علت اصلی مرگ و میر در زنان هستند. طبق نظر انجمن قلب آمریکا تقریباً نیمی از همه زنان ۲۰ سال و بالاتر به نوعی بیماری قلبی عروقی مبتلا هستند. هنگامی که زنان یائسه می‌شوند (معمولاً در اوایل دهه پنجم عمرشان رخ می‌دهد) خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی در زنان افزایش می‌یابد. این سه عامل راهکار سلامتی برای زنان بالای ۴۰ سال هستند: رژیم غذایی سالم، ورزش منظم و معاینات پزشکی معمول.

انتخاب محصولات که برای پوست شما سمی هستند

همه ما می‌خواهیم جوان به نظر برسیم و احساس خوبی داشته باشیم. با این وجود، این خواسته می‌تواند به قیمت انتخاب محصولات مراقبت از پوستی باشد که سلامتی را برای نتایج سریع به خطر می‌اندازند. بسیاری از ما به مواد تشکیل دهنده این محصولات توجهی نمی‌کنیم در حالی که بسیاری از این محصولات حاوی مواد سمی هستند و ما آن را روی پوست خود می‌گذاریم. مشکل سموم این است که به مرور زمان جمع می‌شوند.

آن چه در دهه دوم زندگی‌مان ما را آزار نمی‌داد اکنون در دهه چهارم زندگی‌مان بیش‌تر نگران کننده است. آگاه بودن در مورد محصولات مراقبت از پوست به سلامت پوست‌تان کمک می‌کند. پوست صورت بزرگ‌ترین اندام سم زدایی است اگر هم چنان آن را با محصولات بی‌کیفیت آلوده کنید سلامتی‌تان در نهایت بهای آن را خواهد پرداخت.

قرار گرفتن در معرض نور آبی

آیا با گوشی تلفن هوشمند در دست یا کنارتان می‌خوابید؟ در عصر فناوری اکثر ما دائماً از طریق نور آبی صفحات نمایشگر بمباران می‌شویم. چه از طریق صفحه نمایش در محل کار، چه تلفن‌های‌مان در طول روز یا تلویزیون در شب ما با میزانی از نور آبی مواجه هستیم. قرار گرفتن در معرض نور آبی

بیشترین تاثیر را بر چرخه خواب ما دارد و می‌تواند به مشکلات خواب بیانجامد. یک ساعت پیش از خواب، تلفن خود را کنار بگذارید یا وسایل الکترونیکی را خاموش کنید. کمی به خود زمان دوری از صفحه نمایش را بدهید. این کار ساعت بیولوژیکی شما را تنظیم می‌کند.

نخوردن صبحانه

بسیاری از زنان برای کاهش کالری دریافتی خود وعده صبحانه را حذف می‌کنند در آن صورت کالری مصرفی کاهش می‌یابد. با این وجود، وقتی زمان غذا فرا می‌رسد اشتها تحریک می‌شود و به مقادیر بیش‌تری غذا نیاز دارد چرا که مدت زمان زیادی به آن غذا نرسیده است. این گونه است که رژیم‌های گرسنگی دادن به خود منجر به افزایش وزن می‌شوند. هنگامی که فرد شروع به غذا خوردن می‌کند به دلیل اختلال در تنظیم پیام رسان‌های روده - مغزی که اشتها را کنترل می‌کنند رفع اشتهای او دشوار خواهد بود.

از قرار گرفتن در معرض نور خورشید بدون محافظت کافی اجتناب ورزید

سرطان پوست شایع‌ترین و قابل پیشگیری‌ترین نوع سرطان است. استفاده از کرم ضد آفتاب، اجتناب از قرار گرفتن در معرض نور مستقیم آفتاب بین ساعات ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر و پوشیدن کلاه و لباس دارای آستین می‌توانند در پیشگیری از ابتلا به سرطان پوست مفید و موثر باشند.

سیگار کشیدن

لحظات پس تصادفات شدید وحشتناک‌ترین و غیرمنتظره‌ترین زمان‌های زندگی برای کمک به کاهش و ترمیم آسیب‌های فیزیکی و زیبایی است. در آن زمان، افراد سیگاری به شکلی بدتر از سایرین در معرض بیهوشی قرار می‌گیرند و احتمال بیش‌تری برای لخته شدن خون‌شان وجود دارد و زمان بهبودی آهسته‌تری دارند.