



**ورزش کردن می تواند به بهبود کیفیت زندگی کمک کند. با افزایش سطح انرژی، بهبود سلامت جسمی و روانی، و تقویت روابط اجتماعی، افراد می توانند زندگی سالم تر و شادتری داشته باشند. بنابراین، ورزش کردن نه تنها برای سلامت جسمی بلکه برای سلامت روانی و اجتماعی نیز بسیار مهم است.**  
 ه گزارش 90 البرز به نقل از **تکناک**، در این مقاله برخی از مهمترین یافته های علمی جدید درباره فواید ورزش کردن را برای شما گردآوری کرده ایم که خواندنش خالی از لطف نیست.

**کاهش خستگی ناشی از ورزش با تنفس هیدروژن**  
 خستگی شدید بعد از تمرین همواره یکی از شایع ترین مشکلات ورزشکاران محسوب می شود و در این راستا محققان همواره در تلاش بوده اند با ابداع روش های مختلف از حجم این خستگی بکاهند.

در این راستا اخیرا یک تیم بین المللی از محققان کشف کردند که تنفس گاز غنی از هیدروژن (HRG) قبل از ورزش می تواند **خستگی بعد از ورزش** را به طور قابل توجهی کاهش دهد و عملکرد فرد را بهبود بخشد.  
 محققان می گویند که این روش با کاهش استرس اکسیداتیو و بهبود شاخص های عملکرد ورزشی، پتانسیل بالایی برای کمک به ورزشکاران و علاقه مندان به تناسب اندام دارد و برای سلامتی مفید است.

یافته های این مطالعه نشان می دهند که استنشاق HRG قبل از ورزش می تواند یک استراتژی ارزشمند برای ورزشکاران و علاقه مندان به تناسب اندام باشد، که به دنبال افزایش عملکرد و ریکاوری بعد از ورزش هستند. با کاهش خستگی و بهبود نشانگرهای استرس اکسیداتیو، HRG این پتانسیل را دارد که تمرین مؤثرتر و نتایج کلی و بهتر برای سلامتی تقویت کند.

این مطالعه راه های جدیدی را برای کشف مزایای گاز غنی از هیدروژن در علم ورزش باز می کند. همان طور که تحقیقات ادامه دارد، استنشاق HRG ممکن است به یک عمل **استرده** برای افزایش عملکرد ورزشی و مبارزه با خستگی ناشی از ورزش تبدیل شود.

### **ورزش های ساده شبانه باعث بهبود خواب می شود**

خیلی از افراد به دلایل مختلف از خواب با کیفیت شبانه محروم اند. خبر خوب اینکه یک مطالعه علمی جدید نشان می دهد برخی ورزش های ساده شبانه می تواند یک روش برای حل این مشکل باشد.

این مطالعه ای که توسط دانشگاه اوتاگو انجام شده نشان می دهد که انجام حرکات ورزشی سبک در طول شب، مانند اسکوات روی صندلی، بلند کردن ساق پا و بالا آوردن اینو، می تواند **مدت زمان خواب** را تا ۳۰ دقیقه افزایش دهد.

رای اولین بار است که یک تحقیق فعالیت های بدنی سبک در طول شب را به عنوان یک روش سودمند برای افزایش طول مدت خواب مورد بررسی قرار می دهد، که جایگزینی سالم برای نشستن طولانی مدت و کاهش خطرانی مانند ابتلا به دیابت و بیماری قلبی می باشد.

این واقعیت که ورزش سبک باعث طولانی تر می شود، بسیار مهم است، چرا که خواب ناکافی می تواند بر رژیم غذایی تأثیر منفی بگذارد و با ابتلا به بیماری های قلبی و دیابت نوع 2 نیز مرتبط است.

سطوح بالاتر فعالیت بدنی در طول روز باعث خواب بهتر می شود، اما توصیه های فعلی خواب از انجام ورزش با شدت بالا قبل از خواب جلوگیری می کند، چرا که این کار می تواند دمای بدن و ضربان قلب را افزایش دهد و در نتیجه کیفیت خواب ضعیفی را به همراه داشته باشد.

### **نقش ورزش عصرگاهی در کاهش قند خون**

کنترل قند خون می تواند نقش بسیاری از جلوگیری از ابتلا به دیابت داشته باشد. در این راستا روش های مختلفی برای کاهش و کنترل قند خون به افراد توصیه می شود. اخیرا نیز محققان به این نتیجه رسیده اند که **ورزش عصرگاهی** می تواند تأثیری شگفت انگیز در کاهش قند خون داشته باشد.

تاکنون در تحقیقات متعدد به خوبی ثابت شده است که فعالیت بدنی متوسط تا شدید، باعث افزایش هموستاز گلوکز در بزرگسالان دارای اضافه وزن و چاقی می شود که در معرض خطر بیشتری برای ایجاد مقاومت به انسولین هستند. اما اطلاعات کمی در مورد زمان بندی بهینه فعالیت بدنی متوسط تا شدید برای بهبود کنترل روزانه قند خون وجود دارد.

در مجموع 186 بزرگسال با میانگین سنی 46 سال و شاخص توده بدنی 32.9 کیلوگرم بر متر مربع با اضافه وزن یا چاقی در این مطالعه مقطعی شرکت کردند. فعالیت

دنی و الگوهای گلوکز شرکت‌کنندگان به طور همزمان در یک دوره 14 روزه با استفاده از یک شتاب‌سنج سه محوری که روی مچ دست پوشیده شده بود و یک دستگاه نظارت مداوم گلوکز، کنترل شد.

تابج نشان داد که انجام بیش از 50 درصد فعالیت بدنی متوسط تا شدید در زمان عصر، با کاهش کلی گلوکز خون در مقایسه با غیرفعال بودن همراه است. همچنین این موضوع در شرکت‌کنندگان با اختلال تنظیم گلوکز ارتباط قوی‌تری را نشان داد و الگوی این یافته‌ها هم در مردان و هم در زنان مشابه بود. این مطالعه اکنون بینش‌های فراتری را ارائه می‌کند تا اینکه فقط به بیماران گفته شود بیشتر ورزش کنند. اگر بیمار تمایل و توانایی انجام ورزش را داشته باشد، بهتر است در صورت امکان، این کار را در بعدازظهر تا عصر انجام دهد.

#### نویید ورزش شبانه برای افراد چاق

نهایی که دچار چاقی اضافه وزن هستند همواره این سوال را مطرح می‌کنند که چه زمانی ورزش کنند که بیشترین نتیجه را برای آنها داشته باشد. حالا محققان برای این سوال یک پاسخ یافته اند.

در مطالعه‌ای که در مجله Diabetes Care منتشر شده و شامل اطلاعاتی از نزدیک به 30 هزار فرد مبتلا به چاقی است نشان می‌دهد شرکت‌کنندگانی که بیشتر تمرینات هوازی خود را بین ساعت 6 بعد از ظهر و نیمه شب انجام دادند، کمترین خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و مرگ زودرس را داشتند. مانوئل استاماتاکیس، نویسنده این مطالعه گفت: در حالی که ما نیاز به انجام تحقیقات بیشتری برای ایجاد پیوندهای علنی داریم، این مطالعه نشان می‌دهد که زمان فعالیت بدنی می‌تواند بخش مهمی از توصیه‌ها برای مدیریت چاقی و دیابت نوع 2 در آینده و به طور کلی مراقبت‌های پیشگیرانه باشد. گرچه ورزش در شب می‌تواند مزایای سلامتی بیشتری برای افراد مبتلا به چاقی و دیابت نوع 2 داشته باشد، متخصصان تاکید کردند که هر زمان که بتوانید ورزش کنید خوب است.

#### با ورزش به جنگ استرس بروید

بیزان بالای استرس می‌تواند بر فعالیت‌های روزانه افراد تاثیر بگذارد و عوارض منفی بی شماری را بر سلامت عمومی بدن داشته باشد. درمان‌های مختلفی برای مقابله با استرس و مدیریت آن وجود دارد که ورزش یکی از آنها است.

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که فعالیت بدنی تا حدودی با کاهش سیگنال‌های مربوط به استرس در مغز، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد. در این مطالعه که توسط محققان بیمارستان عمومی ماساچوست انجام شد، افراد مبتلا به بیماری‌های مرتبط با استرس مانند افسردگی، بیشترین فواید قلبی عروقی ناشی از فعالیت بدنی را تجربه کردند.

محققان در گروهی متشکل از 50359 شرکت‌کننده به این نتیجه رسیدند که مزایای قلبی عروقی ورزش در میان شرکت‌کنندگانی که انتظار می‌رود فعالیت مغزی مرتبط با استرس بالاتری داشته باشند، مانند افرادی که از قبل افسردگی داشتند، بیشتر است.

فعالیت بدنی تقریباً دو برابر مؤثرتر در کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی در میان افراد مبتلا به افسردگی بود. نویسنده ارشد این مطالعه می‌گوید: تأثیرات بر فعالیت‌های مرتبط با استرس مغز ممکن است این مشاهدات جدید را توضیح دهد.