

۵ راه افزایش سطح اکسیژن خون



یک فرد سالم و بالغ بین ۱۲ تا ۲۰ بار در دقیقه نفس می‌کشد. این درحالی است که تعداد دفعات تنفس باید بسیار کمتر از این یعنی شش تا هشت بار در دقیقه باشد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگروفودنیوز)، به نقل از جام جم آنلاین؛ برای تولید انرژی لازم برای زندگی، سلول‌های بدن باید دائماً اکسیژن دریافت کنند. درواقع ۹۰ درصد از کل انرژی بدن ما از طریق تنفس تامین می‌شود.

افزون بر این، اکسیژن‌رسانی ضعیف به سلول‌ها به نوبه خود عامل مرگ سلولی، التهاب و سایر مشکلات سلامتی است.

چگونه اکسیژن بیشتری دریافت کنیم؟ اکسیژن برای سلول‌های ما، عملکرد بدنی و نیروی بدنی ما حیاتی است. هر چه مقدار اکسیژن بیشتر باشد، عملکرد بهتری خواهیم داشت.

پرداختن به تمرین‌های هوازی یا کاردیو از راه‌های دریافت مقادیر بیشتر اکسیژن است. با این حال، اگر به دنبال افزایش سطح اکسیژن هستید، فقط تمرکز بر ورزش کافی نیست.

موارد زیر پنج راه مهم برای دریافت اکسیژن بیشتر است:

هوای تازه دریافت کنید: پنجره‌ها را باز کنید یا برای تنفس هوای

تازه بیرون بروید. کاری به سادگی باز کردن پنجره ها یا رفتن به یک پیاده روی کوتاه، میزان اکسیژن زیاد را به بدن شما وارد می کند و سطح کلی اکسیژن خون را افزایش می دهد. این شرایط، بهبود هضم غذا و افزایش انرژی شما را به همراه خواهد داشت.

آب کافی بنوشید: به منظور اکسیژن رسانی و دفع دی اکسید کربن، ریه های ما باید آب کافی دریافت کنند. بنابراین نوشیدن آب کافی بر سطح اکسیژن بدن تأثیر می گذارد. افزون بر این، آب حاوی اکسیژن است و صرف نوشیدن آب می تواند دریافتی اکسیژن ما را افزایش دهد.

مواد غذایی سرشار از آهن مصرف کنید: برخی مواد غذایی می توانند به بهبود سطح اکسیژن در خون شما کمک کنند. آهن ماده معدنی مورد نیاز برای گلبول های قرمز که اکسیژن را در سراسر بدن حمل می کنند، است. به همین دلیل کمبود آهن یکی از عوامل ایجاد خستگی است. سبزیجات برگ سبز مانند کلم پیچ و کلم بروکلی، میوه هایی مانند سیب، حبوبات و پروتئین های بدون چربی مانند تخم مرغ، مرغ و ماهی برخی مواد غذایی سرشار از آهن هستند.

ورزش کنید: حتی مقدار کمی ورزش به بهبود توانایی تنفس کمک می کند، زیرا تنفس سرعت بیشتری پیدا می کند و عمیق تر می شود و ریه ها می توانند اکسیژن بیشتری جذب کنند.

مراقبه: مراقبه یا مدیتیشن روزانه یا صرفاً نشستن در سکوت و تمرکز بر تنفس و نفس عمیق کشیدن به مدت چند دقیقه می تواند به کاهش استرس و بهبود دریافت اکسیژن کمک زیادی کند.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: جام جم آن لاین