



Thema: Gezonde leefstijl

Combinatie bewegen en afvallen werkt het beste tegen diabetes

Wie voldoende lichaamsbeweging krijgt, heeft minder risico op diabetes type II. Ook wie afvalt, loopt minder kans de ziekte te krijgen. Maar het is met name de combinatie van bewegen en afvallen die het risico op diabetes reduceert. Dat blijkt uit promotieonderzoek van Li Qin. Dat meer bewegen en afvallen ieder afzonderlijk een gunstig effect hebben op het risico op diabetes is al geruime tijd bekend. Minder bekend is het samenspel tussen deze beide variabelen. Het onderzoek laat zien dat overgewicht een belangrijker risicofactor is dan gebrek aan lichaamsbeweging, maar ook dat de twee variabelen elkaar versterken. Ook ontdekte Qin dat tailleomvang in sommige gevallen meer vertelt over de kans op diabetes dan BMI. Hoeveel mensen moeten afvallen om de kans op diabetes te verminderen, verschilt per individu, zo blijkt verder. Regelmatige, matige lichaamsbeweging en wandelen verminderen het risico op diabetes aanzienlijk.

Bron: Rijksuniversiteit Groningen

Eten na acht uur 's avonds maakt niet dik, maar kies voor gezond

Op welk tijdstip je eet, maakt niet uit; het lichaam blijft calorieën verbranden. Ook na acht uur 's avonds, in tegenstelling tot wat veel mensen denken. Het gaat erom hoeveel je die dag in totaal aan calorieën binnenkrijgt en hoeveel je beweegt. Alles wat je meer eet dan je verbrandt, wordt opgeslagen als vet. Heb je 's avonds trek, dan kun je dus gerust wat eten. Kies wel voor iets lichts, zoals fruit, snackgroenten of een boterham met licht beleg.

Bron: www.voedingscentrum.nl

Gelukkige mensen maken gezondere keuzes

Mensen die tevreden zijn met hun leven, gaan minder vaak naar de dokter. Dat blijkt uit Amerikaans onderzoek van de Universiteit van Michigan. De wetenschappers maakten gebruik van een database van ruim zesduizend mensen van boven de vijftig jaar. Over een periode van vier jaar werd de personen gevraagd om enquêtes in te vullen over hun psychische en lichamelijke toestand. Ook moesten ze bijhouden hoe vaak ze een huisarts of ziekenhuis bezochten. Uit de gegevens bleek dat gelukkige mensen

minder vaak naar de dokter gaan. Tevreden personen bezoeken gemiddeld 4,6 keer per jaar de dokter, terwijl dat bij mensen die minder gelukkig zijn op 6,3 ligt. Volgens de onderzoekers zijn de resultaten terug te voeren op een verband tussen geluk en gezondheid dat twee kanten op werkt. Gelukkige mensen maken veelal gezondere levenskeuzes, bijvoorbeeld op het gebied van eten en drinken. Ook bewegen ze meer en hebben ze meer sociale contacten. Dit alles leidt tot een betere gezondheid die weer leidt tot een gelukkig leven.

Bron: NU.nl

30 minuten wandelen levert 14 gezondheidsvoordelen op:



- Sterkere botten: minder kans op osteoporose
 - Een mooiere huid
 - Een betere spijsvertering
 - Longen en ademhalingspijpen blijven in conditie
 - Training van evenwicht: voorkomt vallen
 - Een betere mentale gezondheid
 - Vermindering van de kans op Alzheimer
 - Minder risico op glaucoom
 - Een kleinere kans op verkoudheid
 - Betere gezondheid van het hart
 - Preventieve werking tegen darmkanker
 - Gezondere bloeddruk en cholesterolgehalte
 - Een verhoging van de stofwisseling: voorkomt en bestrijdt overgewicht
 - Versterking van de beenspieren
- Kortom, wandelen is een 'medicijn'!

Bron: Leef.nl

