کم‌خوابی باعث اختلال در قدرت شناختی مغز می‌شود

نتایج یک پژوهش جدید نشان می‌دهد فقط خوابیدن پیامد کم‌خوابی را جبران می‌کند؛ نوشیدن قهوه تنها کمک می‌کند بیدار بمانیم اما به عملکرد شناختی ما کمک نمی‌کند و چرت زدن هم راه‌حل نیست

پزشکی

خیلی وقت‌ها کارهای مهمی داریم، از اضافه‌کار تا پروژه‌های دانشگاهی و... آن‌وقت است که برای فرار از خواب سراغ قهوه می‌رویم در حالی که باید بدانیم کافئین شاید به بیدار ماندن ما کمک کند اما در کارهایی که نیاز به تفکر پیچیده دارند، هیچ کمکی نمی‌کند و راه‌حل اصلی برای بهره‌وری ذهن خود خواب است. کسی نمی‌تواند اهمیت خواب را انکار کند. همه افراد پس از یک خواب خوب، احساس بهتری دارند و کمبود خواب آثار منفی عمیقی بر بدن و مغز دارد. اما جایگزین کمبود خواب چیست؟ آیا می‌توانیم کمتر بخوابیم و همچنان در اوج عملکرد جسمی و مغزی باشیم؟

کانور سیشن به نقل از کیمبرلی فن، استاد روان‌شناسی دانشگاه ایالتی میشیگان، می‌نویسد: «کم‌خوابی باعث اختلال در قدرت شناختی مغز می‌شود. سال‌هاست که دانشمندان می‌دانند کمبود خواب توانایی تمرکز را در افراد کاهش می‌دهد.» او به همراه گروهی در این زمینه پژوهش‌هایی انجام داده است. در یکی از این پژوهش‌ها او از شرکت‌کنندگان خواست به نمایشگر نگاه کنند و هر زمان که یک نقطه قرمز رنگ ظاهر می‌شود، دکمه‌ای را فشار بدهند. این کار به نظر بسیار ساده است اما شرکت‌کنندگانی که دچار کمبود خواب‌اند، به احتمال زیاد کمبود تمرکز هم دارند. آن‌ها متوجه نقطه قرمز روشن نمی‌شدند و نمی‌توانستند ظرف نیم ثانیه عکس‌العمل نشان دهند.

اثر کمبود خواب بر تفکر شناختی

این کمبود تمرکز به دلیل افزایش فشار برای خواب است. کیمبرلی فن می‌نویسد: «محرومیت از خواب بر انواع پیچیده تفکر آثار متفاوتی دارد. من و گروهم به دنبال این بودیم که مشخص کنیم بیدار نگه‌داشتن مردم برای یک شب چگونه بر شیوه‌های متفاوت تفکر تاثیر گذار است. ما از شرکت‌کنندگان خواستیم کارهای شناختی مختلفی را در شب انجام دهند. البته پیش از آن به‌صورت تصادفی به بعضی از آن‌ها گفتیم که در طول شب در آزمایشگاه بمانند و کار کنند و به برخی دیگر گفتیم که به خانه بروند و بخوابند. شرکت‌کنندگانی که اجازه داشتند بخوابند، صبح بازگشتند و همه دوباره وظایف شناختی خود را به‌خوبی انجام دادند.»

اختلال در مکان‌یابی

پژوهشگران متوجه شدند کمبود خواب علاوه بر اختلال در تمرکز، به خطاهای بیشتر در مکان‌یابی هم منجر می‌شود. مکان‌یابی یک توانایی پیچیده است که در آن ذهن مراحلی را به ترتیب و بدون پرش یا تکرار مرحله خاصی دنبال می‌کند.

آیا کافئین می‌تواند جایگزین خواب شود؟

اگر یک شب به اندازه کافی نخوابیدید، چه کار می‌کنید؟ بسیاری از مردم به دنبال یک فنجان قهوه یا نوشیدنی انرژی‌زا می‌روند. پژوهشگران تلاش کردند متوجه شوند آیا کافئین به حفظ تمرکز و جلوگیری از اشتباهات در مکان‌یابی بعد از بی‌خوابی کمک می‌کند یا خیر. نکته جالب این بود که پژوهشگران متوجه شدند کافئین توانایی تمرکز را در شرکت‌کنندگانی که از خواب محروم شدند، به‌خوبی بهبود بخشید، به طوری که عملکرد آن‌ها مشابه افرادی بود که تمام شب را خوابیده‌اند. با این حال کافئین خطاهای مکان‌یابی را در گروهی که بیدار ماندند، کاهش نداد. به این معنا که شاید کافئین به شما کمک کند بیدار بمانید و بازی کنید، اما احتمالا به شما در امتحان جبر هیچ کمکی نمی‌کند.

آیا چرت زدن، خواب از دست رفته را جبران می‌کند؟

احتمالا شنیده‌اید که چرت زدن در طول روز می‌تواند انرژی و عملکرد را افزایش دهد. بنابراین منطقی است که فکر کنید چرت زدن در طول شب باید تاثیر مشابهی داشته باشد. پژوهشگران به برخی شرکت‌کنندگان فرصت دادند در طول یک دوره بی‌خوابی شبانه بین ساعت ۴ تا ۶ صبح، ۳۰ تا ۶۰ دقیقه چرت بزنند. این بازه زمانی تقریبا پایین‌ترین نقطه هوشیاری در چرخه شبانه‌روزی است.

شرکت‌کنندگانی که چرت زدند، در مقایسه با افرادی که تمام شب را بیدار ماندند، در آزمون‌های تمرکز یا مکان‌یابی پاسخ بهتری نداده بودند. بنابراین چرت زدن در نیمه شب در عملکرد شناختی مغز در طول صبح و پس از یک شب کم‌خوابی هیچ مزیت قابل توجهی ندارد. در حالی که کافئین شاید به شما کمک کند، بیدار بمانید و هوشیاری بیشتری داشته باشید، اما در کارهایی که نیاز به تفکر پیچیده دارند، هیچ کمکی نمی‌کند.

شاید یک چرت کوتاه در شب‌هایی که باید بیدار بمانید، احساس بهتری به شما بدهد اما احتمالا به عملکرد شناختی مغز شما هیچ کمکی نمی‌کند. خواب کافی برای ذهن و مغز ضروری است و به سادگی باید گفت هیچ جایگزینی برای خواب وجود ندارد.

ترفند

ترفند استفاده از مواد غذایی یخچالی در آشپزی

در آشپزی ما بیشتر اوقات از مواد غذایی تازه استفاده نمی‌کنیم، بلکه از مواد نگهداری شده در یخچال استفاده می‌کنیم. با توجه به این نکته، دانستن ترفندی درباره چگونه استفاده کردن از مواد غذایی یخچالی می‌تواند برای آشپزی بهتر، کاربردی باشد. نکته‌ای که باید به آن توجه داشته باشید این است که هر گونه مواد غذایی را قبل از این که در فرایند پخت و پز از آن استفاده کنید برای مدت زمانی مناسب در بیرون از یخچال بگذارید تا به خوبی به دمای محیط برسد و بعد، از آن در آشپزی بهره ببرید.

بیشتر بدانیم

پیشگیری ثانویه از حمله قلبی با آسپرین

ایسنا به نقل از سی‌ان‌ان نوشت: «آسپرین» می‌تواند خطر حمله قلبیِ دوم را کاهش دهد. بزرگ سالانی که از حمله قلبی یا سکته جان سالم به در برده‌اند با مصرف منظم آسپرین می‌توانند خطر بروز ناراحتی‌های قلبی-عروقی دیگر را کاهش دهند. با این حال بر اساس یافته‌های یک مطالعه جدید، فقط کمتر از نیمی از بیماران مبتلا به بیماری قلبی و عروقی در سراسر جهان با مصرف آسپرین می‌کوشند تا از بروز ناراحتی قلبی جدید پیشگیری کنند. متخصصان امیدوار بودند که میزان مصرف آسپرین برای پیشگیری از مشکلات بعدی یا «پیشگیری ثانویه»، بسیار بیشتر از این تعداد باشد. آن‌ها تصور می‌کردند که در سطح جهان بر بهبود سلامت قلب و عروق، تاکید بسیاری شده است. از آن جا که آسپرین باعث رقیق شدن خون می‌شود، می‌تواند خطر انسداد شریان‌ها را که باعث حمله قلبی یا سکته می‌شود، کاهش دهد. بسیار ضروری است که نظام‌های سلامت در کشورهای جهان راه‌هایی برای بهبود مصرف آسپرین و همچنین دیگر داروهای قلبی و عروقی بیابند. ناگفته نماند که ضروری است قبل از مصرف هر دارویی با پزشک خود مشورت کنید و از خوددرمانی بپرهیزید.

دانستنی‌ها

خواص هویج خام برای کبد

۱ **تسهیل فرایند تنظیم چربی‌ها|** یکی از اهم وظایف کبد، تنظیم میزان چربی‌ها در بدن است. بتاکاروتن یک آنتی‌اکسیدان مهم در هویج است که به بهبود عملکرد کبد در تبدیل چربی‌های اضافه به انرژی کمک می‌کند. این عملکرد به جلوگیری از چاقی و بیماری‌های مرتبط با آن کمک می‌کند.

۲ **پشتیبانی از تصفیه خون|** کبد به عنوان فیلتر اصلی بدن، مسئول تصفیه و پاک‌سازی خون از مواد زاید و سموم است. آنتوسیانین‌های موجود در هویج به کبد کمک می‌کنند تا فرایند تصفیه خون را بهبود بخشد و تخلیه سموم را تسریع کند.

۳ **حفظ سلامتی کبد در مقابل آسیب‌ها|** ویتامین C و آنتی‌اکسیدان‌های موجود در هویج، کبد را در مقابل آسیب‌های اکسیداتیو و التهابی حفظ می‌کنند. این عوامل می‌توانند به پیشگیری از بیماری‌های کبدی کمک کنند.

۴ **بهبود عملکرد گوارش|** فیبر موجود در هویج، علاوه بر افزایش حجم مصرفی، به عملکرد سیستم گوارش کمک می‌کند و این باعث بهبود هضم و جذب مواد مغذی می‌شود و به کاهش مشکلات گوارشی هم کمک می‌کند. این موضوع می‌تواند بر سلامت کبد نیز تأثیر مثبت داشته باشد.

تازه‌ها

شناخت علل مشکلات گوارشی، به درمان پارکینسون کمک می‌کند

یک پژوهش جدید نشان می‌دهد که بروز مشکلات دستگاه گوارش از جمله یبوست، دشواری در بلع و روده تحریک‌پذیر ممکن است در برخی افراد از علایم اولیه ابتلا به بیماری پارکینسون باشد. یافته‌های نشریه علمی «گات» شواهد بیشتری به این نظر اضافه می‌کند که سلامت مغز و دستگاه گوارش ارتباط نزدیکی با هم دارند. به گفته پژوهشگران، شناخت علل بروز مشکلات گوارشی ممکن است به درمان زودهنگام پارکینسون کمک کند. پارکینسون یک بیماری پیش‌رونده است به این معنی که عوارض اختلال مغزی ناشی از آن با گذشت زمان بدتر می‌شود. در مطالعه اخیر، پژوهشگران آمریکایی با بررسی و ارزیابی پرونده پزشکی ۲۴۶۲۴ فرد مبتلا به پارکینسون، نتیجه را با پرونده پزشکی گروه‌های زیر مقایسه کردند: ۱۹۰۴۶ نفر مبتلا به آلزایمر، ۲۳۹۴۲ نفر با خون‌ریزی یا لخته مغزی (بیماری عروق مغزی)، ۲۴۶۲۴ نفر با مغز سالم. هدف آنان این بود که درک کنند آیا بیماران مبتلا به پارکینسون در خلال شش سال قبل از تشخیص اختلال مغزی، مشکلات گوارشی داشته‌اند؟ و آیا افراد مبتلا به این نوع مشکلات بیشتر در معرض ابتلا به پارکینسون بوده‌اند؟ بررسی داده‌های موجود در این پرونده‌ها نشان داد که پاسخ به هر دو سوال مثبت است. به طور خاص، چهار بیماری گوارشی یعنی یبوست، مشکل در بلع، گاستروپارزی (یا تخلیه تاخیری معده یعنی کندی حرکت غذا از معده به روده کوچک) و روده تحریک‌پذیر با خطر بالاتر ابتلای به پارکینسون مرتبط بودند. دستگاه گوارش دارای میلیون‌ها سلول عصبی است که با مغز ارتباط دارند. کارشناسان می‌گویند این امکان وجود دارد که درمان مشکلات گوارشی به سیستم مغز و اعصاب کمک کند یا برعکس، بیماری در یکی، به بروز دشواری در دیگری بینجامد.

آشپزی من

چاشنی

۴ گام برای تهیه یک ترشی کلم خوشمزه

ترشی کلم یک چاشنی خوشمزه است که می‌توانید برای روزهای پاییز و زمستان آماده کنید و از خوردنش کنار غذا لذت ببرید. برای تهیه یک ترشی کلم خوشمزه به نیم کیلو کلم قرمز تازه، مقداری سرکه قرمز و نصف قاشق غذاخوری نمک نیاز داریم.

گام اول| برای درست کردن ترشی کلم قرمز در ابتدا کلم قرمز را روی تخته آشپزخانه قرار می‌دهیم و با کارد تیز نواری خرد می‌کنیم. بهتر است نوارها بلند و نازک باشند. سپس آن‌ها را می‌شوییم.

گام دوم| آن‌ها را روی یک دستمال تمیز قرار می‌دهیم تا خشک شوند، در یک ظرف کلم قرمز را می‌ریزیم و با نمک مخلوط می‌کنیم سپس روی آن را سلفون می‌کشیم و برای ۲۰ دقیقه کنار می‌گذاریم.

گام سوم| ظرف ترشی را تمیز می‌شوییم و خشک می‌کنیم، کلم‌ها را داخل آن قرار می‌دهیم و سرکه روی آن‌ها می‌ریزیم تا کاملا روی کلم‌ها را سرکه بگیرد و در ظرف را محکم می‌بندیم.

گام چهارم| ترشی را برای یک هفته در محلی خشک و خنک قرار می‌دهیم تا آماده شود. بعد از یک هفته می‌توانید از این ترشی خوشمزه و مجلسی در کنار کباب‌ها سرو کنید. نوش جان.

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان سفارش می‌پذیرد
layout@khorasannews.com ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

اصل کارت سوخت و کارت خودرو رانا بشماره انتظامی ۷۴ ایران ۱۴۷ ن ۶۸ بشماره موتور ۱۶۳B۰۳۱۲۶۸۱ و شماره شاسی ۰۱F۶K۲۳۴۵۲۱ مدل NAAU۱۳۹۸ به مالکیت **فاطمه عبدالبی** مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۲۵۸۳

برگ سبز-سند کمپانی -کارت سوخت وکارت نیسان آبی مدل۸۵ به شماره انتظامی ۹۴ایران ۳۱۱ج۱۵ به شماره موتور۳۱E۸۴۲ و شماره شاسی ۰۷۲۵۱PL۱E۰EE بنام **شرکت رامپکو اینترنشنال کیش** مفقود وفاقد اعتبار است ۳۲۶۳۸

برگ سبز خودروی کوئیک مدل ۱۴۰۰ به شماره انتظامی ایران ۳۲-۴۷۸ ط ۹۸ به شماره موتور M۱۵۹۱۱۳۲۴۷ به شماره شاسی NAS۸۴۱۱۰۰M۱۰۹۷۸۱۲ به نام حسن غلامی بادخور ش ملی ۰۸۷۱۶۹۴۵۴۹ مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۲۷۰۸

برگ سبز و سند کمپانی موتور سیکلت شهباز ۱۲۵ مدل ۱۳۸۴ شماره تنه ۸۴۸۸۱۱۲ شماره موتور ۰۰۱۷۹ به شماره انتظامی ۷۶۹-۹۹۲۷۷ به نام **غلام رضا خوش لهجه** ش ملی ۰۸۷۱۴۳۲۳۷۴ .مفقود و فاقد اعتبار است ۳۲۷۱۰

برگ سبز خودرو شاهین مدل ۱۴۰۲ پلاک ایران ۲۶-۲۶۷ د۸۳ش موتور M۱۵TC/ ۲۰۷۵۳۲۰ ش شاسی NAS۱۱۱۱۰۰P۱۰۷۵۱۶۱ بنام **زهرا کوهی** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۲۷۱۴

اصل برگ سبز خودرو ۲۰۷ پانوراما بشماره انتظامی ۱۲ ایران ۴۹۲ س ۴۶ بشماره موتور ۱۶۷B۰۱۶۴۵۵۰ و شماره شاسی NAAR۰۳FE۲N۱۵۰۶۵۹۵ مدل ۱۴۰۱ به **مالکیت سمیه ساکنی** مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط می باشد ۳۲۵۸۸

برگ سبز مگان مدل ۸۸ سبز به شماره انتظامی ۷۴ایران ۵۸۳ـ۲۳ و به شماره موتور K۴MDA۱۲D۱۹۴۷۷۱ و شماره شاسی NAPLM۱BOF۹۱۰۰۳۵۸۵ به نام **معصومه کازری شاندیز** به مفقود وفاقد اعتبار است ۳۲۶۳۷

برگ سبز پژو۲۰۶SD سفید روغنی مدل۹۵ به شماره انتظامی ۳۶ایران ۸۶۲ن۳۴ به شماره موتور۱۶۷B۰۰۰۹۸۷۴ و به شماره شاسی NAAP۴۱FE۱G۱۷۷۷۰۰۵ علیرضا **روشنی زرمهری** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۲۶۴۲

برگ سبز خودروی سواری پژو روآ مدل ۱۳۸۶ نوک مدادی به ش انتظامی ایران ۳۶-۲۴۰۳۶۵ و شماره موتور ۱۱۶۸۶۰۰۲۰۲۷ و شماره شاسی ۶۱۳۲۱۵۵۰ به **نام ناهید ذاکری نیا** مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۲۶۹۳

سند و برگ کمپانی موتورسیکلت **پیشرو گلد ۲۴۹ مدل ۱۳۹۰** سفیدرنگ به شماره موتور NEO۲۴۹۸۱۶۶۰۳۹۶ و شماره تنه NEO ***۲۴۹E۹۰۵۰۲۸۱ به نام **سیدهادی صفدری** فرزند سیدرضا به شماره ملی ۰۶۹۰۱۳۵۸۱۵ به شماره پلاک ایران۷۶۵-۹۸۳۳۲ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است ۳۲۷۵۱

قولنامه زمین با کاربری کشاورزی (آستانه) **به مساحت ۹۴ مترمربع** به شماره مبایعه نامه ۱۷۲۹۷۶ به آدرس: جاده سیمان، رسالت ۱۶۸ اسلام آباد، حاشیه امام رضا ۱۴ بنام **سعید مجیدیان مقدم** به ش ملی ۰۹۴۶۵۸۵۵۲۰ از تاریخ ۱۴۰۲/۱/۲۰ مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۲۶۸۳

کارت خودرو پژو ۲۰۶ هاچ بک به شماره موتور ۱۰FSM۸۴۷۰۳۰۸۸ و شماره شاسی ۸۳۶۲۰۲۱۷ و شماره پلاک ۲۶/ ۲۱۶ج۳۳ به نام **سید جعفر سید سلمان درودی** مفقود و فاقد اعتبار می باشد.