



تازه‌ها

چرت نیمروزی به نشاط ذهن کمک می‌کند

خواب و اکشن ایمنی بدن را تنظیم می‌کند و چرت زدن و اکشنی تکامل یافته به التهاب است

تحقیق جدیدی نشان می‌دهد خواب منظم نیمروزی با چابکی ذهن مرتبط است. به گفته محققان، چابکی مغز با آگاهی بهتر از موقعیت مکانی، تسلط کلامی و حافظه فعال همراه است. امید به زندگی بیشتر و تغییرات نورولوژیکی مرتبط با آن، احتمال ابتلا به زوال عقل را افزایش می‌دهد. در افراد ۶۵ سال به بالا، از هر ۱۰ نفر یک نفر در کشور های پیشرفته تحت تأثیر این بیماری قرار می‌گیرد. با افزایش سن، الگوی خواب افراد تغییر می‌کند و چرت‌های بعد از ظهر آن‌ها بیشتر می‌شود. اما تحقیقات منتشر شده تا به امروز به نتیجه‌ای نرسیده است که آیا چرت بعد از ظهر ممکن است به جلوگیری از کاهش شناختی و زوال عقل در افراد مسن کمک کند یا این که چرت نیمروزی از علائم زوال عقل است. محققان در مطالعه خود، ۲۲۱۴ فرد به ظاهر سالم حداقل ۶۰ ساله و ساکن در چندین شهر بزرگ اطراف چین، از جمله پکن، شانگهای و ژان را مورد بررسی قرار دادند. میانگین طول خواب شبانه این افراد حدود ۶.۵ ساعت بود. چرت بعد از ظهر در قالب دوره‌هایی از حداقل ۵ دقیقه خواب متوالی و نه بیشتر از ۲ ساعت تعریف شده که بعد از ناهار اتفاق می‌افتد. آزمایش‌های غربالگری زوال عقل شامل ۳۰ بخش بود که چندین جنبه توانایی شناختی و عملکرد از جمله مهارت‌های بینایی-مکانی، حافظه کاری، دامنه توجه، حل مسئله، آگاهی از موقعیت مکانی و تسلط کلامی را اندازه‌گیری کرد. نمره عملکرد شناختی این تست در میان افرادی که چرت روزانه داشتند به طور قابل توجهی بالاتر از کسانی بود که چرت روزانه نداشتند. همچنین تفاوت معناداری در آگاهی از موقعیت مکانی، تسلط کلامی و حافظه این افراد وجود داشت. یک نظریه این است که التهاب، میانجی بین چرت نیمروزی و عواقب ضعیف سلامتی است. به گفته محققان، مواد شیمیایی التهابی نقش مهمی در اختلالات خواب دارد. خواب و اکشن ایمنی بدن را تنظیم می‌کند و تصور می‌شود که چرت زدن و اکشنی تکامل یافته به التهاب است. محققان توضیح می‌دهند افراد دارای سطح بالاتری از التهاب بیشتر چرت می‌زنند.

منبع: مهر

شماره پیاپی **زندگی سالم**
۲۰۰۹۹۹

داده‌های تصویری



اشتباهاتی که ممکن است سلامت چشم‌ها را به خطر بیندازد

استفاده نادرست از لنز، خوابیدن با آرایش و خیره شدن بیش از حد به صفحه نمایش‌های الکترونیکی از جمله عادت‌های مضر برای چشم‌ها هستند

پزشکی

سلامت چشم‌ها یکی از مهم‌ترین مواردی است که برای اغلب افراد مهم است اما بسیاری از ما در طول روز رفتارها و اشتباهاتی انجام می‌دهیم که باعث می‌شود سلامت چشم‌ها به خطر بیفتد. در این مطلب ۹ مورد از اشتباهاتی را که در زندگی روزمره ممکن است مرتکب شویم مرور می‌کنیم تا با کنار گذاشتن آن‌ها به سلامت بیشتر چشم‌هایمان کمک کنیم.

● شب‌بالنزی می‌خواهید

بیشتر متخصصان بر این باورند که استفاده از هر نوع لنزی در شب و هنگام خواب می‌تواند خطرناک باشد. مطالعه انجام شده در آکادمی آمریکایی چشم‌پزشکی نشان می‌دهد که استفاده از لنز در خواب می‌تواند زخم قرنیه را ۱۰ تا ۱۵ برابر بیشتر کند. شما نمی‌توانید سایر لنزهای تماسی را در شب به چشم داشته باشید. زمانی که با لنز می‌خوابید، اکسیژن قرنیه کمتر می‌شود. همین موضوع موجب می‌شود عفونت در چشم ایجاد شود و باکتری‌های مضر در آن رشد کنند. یک چرت ۲۰ دقیقه‌ای با لنز تماسی مشکل ساز نخواهد بود اما اگر می‌خواهید از سلامت چشمان خود مراقبت کنید بهتر است آن‌ها را خارج کنید و سپس بخوابید.

● چشمان خود را مدام مالش می‌دهید

چه از لنز استفاده کرده باشید یا نه، زمانی که چشم‌های خود را مدام مالش می‌دهید دچار مشکل خواهید شد. برخی از اوقات چشم شما دچار خارش می‌شود و مجبور به مالیدن آن با دست هستید اما بهتر است چشم خود را کاملاً ببندید و تنها بخش خارجی چشم را با دست لمس کنید. مالش دادن بیش از حد چشم با دست می‌تواند باعث پاره شدن رگ‌های خونی شود. زمانی که با کسی دست می‌دهید یا اشیای موجود در اطراف را لمس می‌کنید و سپس دست خود را به چشمان‌تان می‌زنید، میکروب‌های موجود به ناحیه چشم منتقل و امکان عفونت آن بیشتر می‌شود.

● از معاینات چشم‌پزشکی سالیانه استفاده نمی‌کنید

بیشتر افراد هیچ توجهی به معاینات چشم‌پزشکی ندارند. تغییرات بینایی ممکن است مهم‌ترین دلیل برای مراجعه به چشم‌پزشک باشد اما باید بدانید که مراجعه سالیانه به چشم‌پزشک سلامت چشم‌های شما را تضمین می‌کند. باید سلامت کلی چشمان‌تان مورد بررسی قرار گیرد. همان‌طور که می‌دانید پشت



چشم هیچ گیرنده دردی وجود ندارد. بنابراین اگر یکی از رگ‌های خونی پاره شده باشد یا توموری وجود داشته باشد تا زمانی که بینایی تحت تأثیر قرار نگرفته است متوجه این موضوع نخواهید شد.

● از وسایل الکترونیکی زیاد استفاده می‌کنید

صفحه نمایش‌های الکترونیکی همچون مواردی که در رایانه‌ها، تبلت‌ها و گوشی‌های هوشمند یافت می‌شوند نور آبی از خود ساطع می‌کند که به گفته چشم‌پزشکان برای چشم‌های شما مضر است. زمانی که ساعت‌ها روی این صفحات نمایش خیره می‌شوید؛ دچار سردرد چشم‌درد خواهید شد. لازم است به ازای هر ۲۰ دقیقه‌ای که به صفحه نمایش نگاه می‌کنید، یک استراحت ۲۰ ثانیه‌ای به چشم‌های خود بدهید و به یک مسافت دور خیره شوید. چشم خود را روی شیء دیگری متمرکز و سعی کنید پلک بزنید. در این حالت چشم شما زمان کافی برای استراحت خواهد داشت.

● خط چشم را در فاصله بین مژه‌ها و چشم اعمال می‌کنید

همان‌طور که می‌دانید به فاصله بین مژه‌ها و چشم Waterline گفته می‌شود. اگر چه بیشتر افراد مشهور تلاش می‌کنند خط چشم را در ناحیه داخلی چشم اعمال کنند اما این یک شیوه نادرست محسوب می‌شود و باید از انجام این کار خودداری شود. زمانی که خط چشم را در قسمت داخلی چشم اعمال می‌کنید، با اشک چشم ترکیب می‌شود. اگر از لنز استفاده می‌کنید، با اعمال کردن خط چشم در قسمت داخلی، مواد آرایشی با لنز مخلوط می‌شود. همین موضوع موجب می‌شود اکسیژن چشم کمتر شود. حتی اگر از لنز استفاده نمی‌کنید هم باید از انجام این کار خودداری کنید زیرا اثرات آرایشی می‌تواند میکروب‌های مختلف را وارد چشم کند که موجب عفونت می‌شود.

● با آرایش می‌خوابید

زمانی که با آرایش به رختخواب می‌روید امکان آلوده

منابع: باشگاه خبرنگاران جوان، مجله سلامت

تغذیه

برای سلامت خانواده این منابع آهن خوراکی را استفاده کنید

مارال مرادی

خبرنگار

کمبود آهن یکی از رایج‌ترین کمبودهای تغذیه‌ای در سراسر جهان به خصوص در میان کودکان و زنان باردار است. آهن توسط بدن برای کمک به ایجاد هموگلوبین در سلول‌های قرمز خون استفاده می‌شود و اکسیژن را به سراسر بدن حمل می‌کند. احساس خستگی و نداشتن انرژی، اختلال در معده، مشکلات در تمرکز و قرار گرفتن در معرض عفونت‌ها و بیماری‌ها از نشانه‌های ابتلا به فقر آهن است. توصیه شده است که زنان بین سنین ۱۹ تا ۵۰ سال حداقل ۱۸ میلی گرم آهن در روز مصرف کنند و این میزان در زنان باردار باید ۲۷ میلی گرم باشد. زنان بالای ۵۰ سال تنها به ۸ میلی گرم آهن در روز نیاز دارند. در ادامه می‌خواهیم منابع آهن خوراکی را به شما معرفی کنیم:

● تخم‌مرغ

آهن موجود در زرد تخم‌مرغ از نوع آهن مفید برای بدن است که قابل هضم‌ترین نوع آهن به شمار می‌آید.

● نخود

هر فنجان نخود ۵ میلی گرم آهن به همراه مقادیر زیادی پروتئین به بدن می‌رساند و یک گزینه هوشمندانه برای گیاه‌خواران محسوب می‌شود. اضافه کردن آب لیمو به نخود پخته شده، میزان جذب آهن موجود در آن را چند برابر می‌کند.

● لوبیا سفید

خوردن یک فنجان و نیم کنسرو لوبیا سفید، در هر وعده ۴ میلی گرم آهن به بدن می‌رساند. لوبیا همچنین یک نیروگاه تغذیه‌ای برای رساندن پروتئین و فیبر به بدن است. مصرف این ماده غذایی منجر به کاهش کلسترول و کنترل بهتر قند خون می‌شود. برای جذب آهن لوبیا سفید، می‌توانید آن را با ویتامین ث مصرف کنید.

● زردچوبه

زردچوبه ادویه‌ای سرشار از آهن است. در واقع در هر گرم زردچوبه ۰.۶ میلی گرم آهن وجود دارد.

● دانه‌های چیا

این دانه‌ها سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است و البته یک دلیل دیگر برای مصرف آن‌ها وجود دارد و این که منبع خوبی از آهن نیز محسوب می‌شود. دانه‌های چیا در هر یک اونس حدود ۲ میلی گرم آهن دارد ضمن این که منبع خوبی از فیبر محلول است و به فرایند هضم دستگاه گوارش هم کمک می‌کند.

● کاکائو و پودر کاکائو

فقط ۳ اونس کاکائو یا پودر آن، ۷ میلی گرم آهن به بدن می‌رساند. کاکائو سرشار از فلاونوئیدها برای ترویج سلامت قلب هم محسوب می‌شود و منیزیم موجود در آن سلامت مغز را به همراه دارد.

● اسفناج

یک فنجان اسفناج پخته شده چیزی حدود ۳ و نیم میلی گرم آهن گیاهی به بدن می‌رساند. اسفناج همچنین منبع خوبی از ۲۰ ماده معدنی و ویتامین دیگر است. اسفناج را هم باید به همراه مرکبات مصرف کرد تا آهن آن بیشتر جذب بدن شود.

● عدس

در هر ۱۰۰ گرم عدس ۳ میلی گرم آهن وجود دارد. به علاوه باید بدانید که عدس سرشار از قندهای پیچیده و فیبر است، چربی ندارد و این یک مزیت بزرگ است. برای جذب آهن موجود در عدس، علاوه بر اضافه کردن لیمو ترش به آن می‌توان از جعفری هم استفاده کرد.

● آویشن

این گیاه معطر و خوش طعم سرشار از آهن است و در هر ۱۰ گرم آن ۱۲ میلی گرم آهن وجود دارد. علاوه بر آویشن، جعفری هم سرشار از آهن است. در هر ۱۰۰ گرم جعفری حداقل ۳.۸ میلی گرم آهن وجود دارد.

در تهیه این مطلب از سایت بانوایران کمک گرفته شده است



خبر خوب برای خانواده‌ها

اگر می‌خواهید در این روزها که بیشتر اوقات فرزند دلبندتان در منزل است یک سرگرمی سالم در فضای مجازی داشته باشد می‌توانید با استفاده از بارکد خوان بالا، عضو صفحه «آبنا» (رضیمه کودک روزنامه خراسان) در اینستاگرام شوید تا فرزندتان علاوه بر داستان‌های خواندنی، شعرهای آموزنده و سرگرمی‌های جذاب، در چالش‌های جایزه دار صفحه شرکت کند. برای عضویت یا افزایش بارکد خوان خود را روی بارکد بگنجانید یا نشانی ما یعنی @abnabaatiha را در جست‌وجوی اینستاگرام بزنید.