

فرمول شکست بد خوابی

بیشتر ما بد خوابی های شبانه را تجربه کردیم اما نمی دانیم دلیلش چیست و چطور در مان می شود؟

پزشکی

خیلی از ما بد خوابی و بی خوابی های شبانه را تجربه کردیم و می دانیم چقدر کلافه کننده است. خواب یکی از مهم ترین نیاز های انسان هاست و وقتی چرخه آن به هم می خورد عملکرد ما هم تحت تاثیر آن قرار می گیرد و نمی توانیم روز خوبی داشته باشیم و در نهایت شاید دوباره در شب نتوانیم خوب بخوابیم. اگر شما ز یاد بد خواب می شوید و می خواهید بدانید دلایل بد خوابی چیست و چطور می توان آن را درمان کرد، این مطلب به شما کمک خواهد کرد.

طولانی مدت است و بیشتر از یک ماه ادامه دار خواهد بود.

نشانه ها و دلایل بی خوابی

بی خوابی و بد خواب شدن دلایل زیادی دارد که افزایش سن روی آن تاثیر گذار است. اما بهتر است اول نشانه های بد خوابی را بشناسید: دشواری در ابتدای خوابیدن در شب، بیدار شدن در طول خواب شبانه، بیدار شدن زود هنگام، خستگی بعد از بیدار شدن از خواب، خستگی روزانه یا خواب آلودگی، افسردگی یا انواع اختلالات روانی، نداشتن تمرکز یا فراموشی، نگرانی مداوم درباره خواب، کاهش عملکرد در مدرسه یا محل کار و خانه، کاهش عکس العمل در زمان رانندگی و اختلالات سلامتی روانی مانند افسردگی و اختلال اضطرابی یا سوء مصرف مواد. همچنین استرس، سفر یا برنامه کاری که روی ریتم شبانه روزی بدن اثر گذار است، کمبود ویتامین ها، مصرف

بی خوابی های کوتاه مدت و بلند مدت هر عاملی که خواب شما را به هم بریزد به عنوان اختلال خواب شناخته می شود. بی خوابی، رایج ترین اختلال خواب است که می تواند مشکلاتی مانند سخت به خواب رفتن، خیلی زود بیدار شدن و ناتوانی در دوباره خوابیدن را شامل شود. وقتی بی خواب می شوید حتی ممکن است بعد از بیدار شدن هنوز احساس خستگی کنید. بی خوابی نه تنها روی انرژی و خلق و خوی شما تاثیر گذار است بلکه روی سلامتی، عملکرد کاری و کیفیت زندگی شما هم موثر است. مقدار خواب مورد نیاز برای هر فرد متفاوت است اما به طور میانگین بزرگسالان به ۷ تا ۸ ساعت خواب شبانه، نیاز دارند. بی خوابی های کوتاه معمولاً نتیجه استرس، اتفاقات و عادات هایی است که می تواند خواب را مختل کند و چند روز تا چند هفته طول می کشد. اما بی خوابی های بلند مدت نتیجه حادثه آسیب زایک استرس

تغذیه

رژیم غذایی «ضد التهابی» می تواند مانع زوال عقل شود

مبتلا شدند. به گفته داو، همچنین در اسکن مغزی افرادی که رژیم غذایی ضد التهابی داشتند سطوح پایین تر نشانگر های زیستی مغزی تخریب عصبی و بیماری های عروقی مشاهده شد. به گزارش سی ان ان، راه های بیولوژیکی دقیقی که غذاها از طریق آن ها بر مسیر های التهابی تاثیر می گذارند هنوز کاملاً شناسایی نشده اند. با این حال، باور محققان این است که تکیه بر غذاهای شیرین و فرآوری شده و همچنین از دیاد چربی های اشباع شده در گوشت قرمز و فرآوری شده که در رژیم غذایی غربی رایج است، به همراه آلودگی ناشی از دود سیگار، تشعشعات، پلاستیک ها و آفت کش ها ممکن است فعالیت رادیکال های آزاد بدن را افزایش دهد. اما نکته امیدوار کننده این است که امکان مبارزه و جلوگیری از آن وجود دارد. طبق نتایج تحقیقات، عناصر ضد التهابی مانند ویتامین ها، کاروتنوئید ها و فلاونوئید های موجود در مواد غذایی مانند میوه ها و سبزیجات رادیکال های آزاد و دیگر نشانگر های التهابی را خنثی می کنند و استرس جسمی را کاهش می دهند.

مطالعات جدید نشان می دهد که پیری از رژیم غذایی ضد التهابی که حاوی غلات کامل، میوه ها و سبزیجات است، به جای رژیم غذایی التهابی که بر گوشت قرمز و مواد غذایی فرآوری شده فوق فرآوری شده تمرکز دارد، خطر ابتلا به زوال عقل را تا ۳۱ درصد کاهش می دهد. اپیگل داو، نویسنده ارشد این مطالعه می گوید، این مزیت حتی برای افرادی که در حال حاضر به بیماری های سندروم متابولیک (کار دیومتابولیک) مانند دیابت نوع ۲، بیماری قلبی یا سکنه مغزی دچارند نیز صدق می کند. داو، دانشجوی دکترادر مرکز تحقیقات پیری در موسسه کارولینسکا در سوئدانی سوئد گفت: «رژیم غذایی ضد التهابی با کاهش خطر زوال عقل، حتی در میان افراد مبتلا به سندروم متابولیک، که در حال حاضر با خطر ابتلا به زوال مواجه اند، مرتبط است.»

در واقع افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، سکنه مغزی یا بیماری قلبی که بیشتر مواد غذایی ضد التهابی مصرف می کردند، دو سال دیرتر از افراد مبتلا به سندروم متابولیک که رژیم غذایی التهابی داشتند، به زوال عقل

خواص خوراکی ها

ترکیبی عجیب برای بقای باکتری های مفید روده

معده، صفرا ی روده و آنزیم ها الگو برداری می کردند، پرورش دادند. هیچ تفاوتی در بقای بیفیدوباکتریوم اینمالیس براق و مایعات معده در هر یک از عسل ها نمونه کنترل شده تر کیب ماست با آب یا شکر وجود نداشت، اما تر کیب ماست با عسل، به خصوص عسل شیدر، به بقای پروبیوتیک ها در مرحله هضم روده کمک می کرد. محققان در مرحله بعد، سرآغ آمایش های بالینی روی نتایج به دست آمده رفتند. آن ها ۶۶ بزرگسال سالم را انتخاب کردند و از آن ها خواستند طی دو هفته دو ماده مختلف ماست با عسل شیدر و ماست باستوریزه و حرارت دیده را مصرف کنند. سپس نمونه های مدفوع شرکت کنندگان و همچنین اطلاعات حرکات روده آن ها بررسی شد. شرکت کنندگان همچنین پرسش نامه هایی را پر کردند و برای ارزیابی خلق و خو، شناخت و سلامت عمومی شان نیز کارهایی انجام دادند. محققان متوجه شدند که یک قاشق غذاخوری عسل در یک وعده ماست به بقای پروبیوتیک کمک می کند. با این حال، باید در نظر داشت که عسل یک قند افزوده است و افراد برای حفظ وزن مناسب بدن، باید از میزان قند موجود در رژیم غذایی شان آگاه باشند اما افزودن مقداری عسل به ماست ساده شیرین نشده یک تر کیب غذایی مطلوب است.

شاید تر کیب ماست و عسل آخرین چیزی باشد که برای خوردن به آن فکر کرده باشید اما بر اساس دو پژوهش جدید دانشگاه ایلینوی اربانا-شمپین آمریکا، افزودن عسل به ماست می تواند به کشت پروبیوتیک در این محصول لبنی تخمیری کمک کند. هانا هولشر، دانشیار بخش علوم غذایی و تغذیه انسانی دانشگاه ایلینوی و یکی از نویسندگان این پژوهش می گوید: «ما به تر کیب ماست و عسل که در رژیم غذایی مدبرانه ای رایج است و این که چگونه بر میکروبیوم (زیست بوم میکروبی-قارچی بدن انسان) دستگاه گوارش تاثیر می گذارد، متمرکز بودیم.»

ماست یونانی و سایر ماست ها، انواع پروبیوتیک دارند. مصرف برخی پروبیوتیک ها، سلامت گوارش و حرکات منظم روده را تقویت می کنند و بر قدرت شناختی و خلق و خوی تاثیر مثبت دارند. به گزارش نیوزوایز، محققان در پژوهش اول، به بررسی تاثیر چهار نمونه مختلف عسل (بونجه، گندم سیاه، شیدر و شکوفه پر تقال) بر بقای بیفیدوباکتریوم اینمالیس در ماست، از طریق فرایندهای شبیه سازی شده هضم پرداختند. آن ها میکروب ها را در ظرف های آزمایشگاهی (پتری) با محلول هایی که از تر کیب براق، اسید



خواص خوراکی ها

۱۰ خاصیت مصرف آب گرم لیمو ترش به صورت ناشتا



لیمو ترش مزایای بسیاری بر سلامت بدن دارد و این فواید بر انسان پوشیده نیست. دو مزیت مهم این میوه به عنوان خاصیت قوی ضد باکتری و ضد ویروسی و همچنین توانایی تقویت سیستم ایمنی بدن شناخته می شود. علاوه بر آن آب لیمو ترش هم به کاهش وزن و لاغری

کمک می کند و هم موجب تصفیه کبد می شود. نوشیدن آب گرم و لیمو در ساعات صبح روش مناسبی است که می تواند این ماده غذایی را به رژیم غذایی شما وارد کند و سلامتی تان را بهبود بخشد. لیمو ترش حاوی مواد زیادی از جمله اسید سیتریک، کلسیم، منیزیم، ویتامین ث، بیوفلاونوئید، پکتین و لیمونن است. این مواد، ایمنی بدن را تقویت و با عفونت مبارزه می کنند.

چگونه آب گرم لیمو را آماده کنید؟

برای این منظور بهتر است از آب تصفیه شده ای استفاده کنید که گرم باشد، نیازی نیست آب را به دمای جوش برسانید. در این مورد هم نباید از آب سرد استفاده کرد چرا که بدن برای متابولیسم آن به زمان بیشتری نیاز دارد و برای تبدیل آب سرد به آب گرم انرژی بیشتری مصرف می کند. همیشه از لیموی تازه و در صورت ممکن از نوع ارگانیک آن استفاده کنید و هرگز به سراغ آب لیموی آماده نروید. نصف یک لیمو ترش را درون یک لیوان آب گرم بچکانید و آن را به صورت ناشتا در ساعات صبح بنوشید.

۱- به گوارش و هضم کمک می کند

۲- به عنوان ماده ادرار آور، سیستم دفع را تصفیه می کند

۳- سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند

۴- آب گرم و لیمو ترش سطح اسید به بدن را متعادل می کند

۵- موجب پاک سازی پوست می شود

۶- آب گرم و لیمو ترش به شما انرژی می دهد و حس و حالتان را بهبود می بخشد

۷- در مان آسیب های بدن را افزایش می دهد

۸- آب گرم و لیمو ترش تنفس را تازه می کند

۹- موجب آب سانی سیستم لنفاوی می شود

۱۰- آب گرم و لیمو ترش به کاهش وزن کمک می کند

بیشتر بدانیم

چرا باید سیب را قبل از وعده اصلی مصرف کنیم؟

بسیاری از میوه ها مانند سبزیجات سرشار از فیبر هستند و بهتر است که قبل از وعده اصلی غذا مصرف شوند، نه بعد از آن که معمولاً به اشتباه این کار را انجام می دهیم. این موضوع به ویژه برای خوردن سیب صدق می کند. رژیم های غذایی با فیبر بالا تولید هورمون کاهش دهنده اشتها به نام پپتید تیروزین تیروزین (PYY) را در بخشی از روده کوچک افزایش می دهند.

تازه ها

چه میزان قهوه برای قلب مضر است؟



صبح که با کسالت از خواب بیدار می شوید شاید فکر کنید یک قهوه برای شروع روز خوب است، اما پژوهش های تازه نشان می دهند که مصرف بیش از حد کافئین پیامدهای ناگواری برای قلبتان دارد. یافته های جدید دانشگاه پزشکی زیدس هند نشان می دهد که نوشیدن منظم بیش از ۴۰۰ میلی گرم کافئین در روز، خطر بیماری قلبی را افزایش می دهد. طبق گزارش «کلینیک می» ۴۰۰ میلی گرم قهوه معادل چهار فنجان قهوه دم کرده، ۱۰ قوطی نوشابه یا ۲ نوشیدنی انرژی زاست.

در دسر های کافئین

نویسندگان این پژوهش می گویند که کافئین بر سیستم عصبی خود کار بدن، که ضربان قلب و فشار خون را کنترل می کند، تاثیر می گذارد و به قلب و سایر بخش های بدن فشار وارد می کند. «فشار خون بالا، خطر بیماری هایی مانند حملات قلبی، سکته مغزی، نارسایی قلبی، آنوریسم و بیماری مزمن کلیوی را افزایش می دهد و اغلب به نام «قاتل خاموش» شناخته می شود. کافئین ماده ای محرک است. دکتر جیمی آلن، دانشیار فارماکولوژی و سم شناسی از دانشگاه ایالتی میشیگان، در گفت و گو با یاهو لایف تاکید کرد که مصرف کافئین ضربان قلب را افزایش می دهد، ریه ها را باز می کند و همچنین باعث افزایش هوشیاری می شود. بر اساس همین تاثیر هاست که افراد در آغاز روز سراغ قهوه می روند. طبق گفته کلینیک مایو، کافئین فشار خون را نیز موقتاً افزایش می دهد. طبق پژوهش اخیر، مصرف کافئین در افرادی که منظم قهوه نمی خوردن نیز ممکن است موجب افزایش موقت فشار خون شود زیرا بدن افرادی که منظم کافئین مصرف نمی کنند در مقابل این محرک مقاومت کافی کسب نکرده است. البته هنوز دقیقاً مشخص نیست که چرا برخی از افراد با چنین وضعیتی مواجه می شوند.

چه میزان کافئین بیش از حد به شمار می آید؟

دکتر برینا کانر، متخصص طب خانواده، به «یاهو لایف» می گوید که سازمان غذا و داروی ایالات متحده مصرف کافئین بیش از ۴۰۰ میلی گرم در روز را توصیه نمی کند. هر میزانی فراتر از این مقدار بیش از حد است و ممکن است علائمی مانند سردرد، تحریک پذیری و اضطراب را به دنبال داشته باشد. دکتر مارکوس هم معتقد است که مشخص کردن مقدار مشخصی برای مصرف قهوه کار دشواری است زیرا سرعت تجزیه کافئین با توجه به تنوع ژنتیکی بسیار متفاوت است. به گفته مارکوس، افرادی که منظم کافئین می نوشند در برابر اثرات آن تحمل بیشتری دارند. برای مثال، فردی که زیاد کافئین مصرف نمی کند ممکن است پس از نوشیدن یک اسپرسو احساس بدی پیدا کند اما کسی که منظم کافئین مصرف می کند ممکن است پس از نوشیدن چند فنجان قهوه کمترین تاثیر را احساس نکند.