خوراکی هایی برای کاهش کسالت صبحگاهی

تغذیه

خیلی مواقع پیش می آید که صبح از خواب بیدار می شویم و باز هم احساس خواب آلودگی می کنیم. در این شرایط، بهترین کاری که به نظرمان می رسد، نوشیدن یک فنجان قهوه است. در واقع انتخاب مواد غذایی نادرست مانند قهوه شیرین، فرد را در تمام طول روز بی انرژی خواهد کرد. در عوض برخی مواد غذایی وجود دارد که خاصیت آن ها در شاداب ماندن روزانه، بیشتر از قهوه است. از جمله این خوراکی ها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

بلغور جو

یک خوراکی مناسب برای مبارزه با خستگی، بلغور جو دوسر است. کربوهیدرات های پیچیده و با کیفیت که در بدن به عنوان گلیکوژن ذخیره و به عنوان سوخت برای مغز و ماهیچه ها در طول روز استفاده می شود. بلغور جو شامل مواد مغذی مهمی مانند پروتئین، منیزیم، فسفر و ویتامین ب ۱ است که به تقویت سطوح انرژی کمک می کند.

سرکه سیب

مخلوط سرکه سیب همراه با آب و عسل، نه تنها یک درمان سنتی محسوب می شود و برای حفظ سلامت عمومی بدن مفید است بلکه اسیدآمینه وپتاسیم موجود در این سرکه، منجر به رفع خواب آلودگی و خستگی هنگام صبح می شود.

دانه چیا

حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ برای تقویت مغز است که می تواند به افزایش هوشیاری هنگام صبح و رفع خستگی شبانه کمک کند. البته مزایای تخم چیا به همین جا محدود نمی شود و مصرف آن منجر به هیدراته ماندن و جذب و هضم سریع تر مواد غذایی و تبدیل غذا به انرژی می شود.

(دانه چیا که نام دیگر آن چیا سید است، دانه ای خوراکی از خانواده نعناعیان است.)

آب

مصرف آب، ساده ترین راه برای کمک به بیدار شدن بهتر هنگام صبح است. حتی کم آبی خفیف در بدن می تواند احساس ناهوشیاری را بیشتر کند. در واقع بسیاری از ما هنگام بیدار شدن در صبح، دچار درجاتی از کم آبی بدن هستیم. اگر می خواهید از آبی که می نوشید، بیشتر بهره ببرید، کمی لیمو به آب اضافه کنید. این کار به دستگاه گوارش کمک می کند. برخورداری از دستگاه گوارشی قوی، مهم ترین نکته در بالا نگه داشتن سطح انرژی محسوب می شود.

نعناع

سبزی های دارای برگ های سبز تیره از جمله مواد غذایی انرژی بخش محسوب می شود و در دسترس قرار دارد. این سبزی ها سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان هاست. اگر زمانی برای تهیه یک ظرف بزرگ سالاد ندارید، چند نوع سبزی را با مخلوط کن هم بزنید یا آب آن را بگیرید و بنوشید.

تخم مرغ

شما می توانید انرژی مورد نیاز برای بدن و مغز را از طریق یک صبحانه کامل به دست آورید؛ صبحانه ای که در آن پروتئین و چربی وجود داشته باشد؛ زیرا پروتئین و چربی برای تامین انرژی بدن ضروری است. تخم مرغ در این میان گزینه مناسبی است و اگر می خواهید مدت طولانی تری انرژی داشته باشید، کمی هم کربوهیدرات به صبحانه خود اضافه کنید و از مصرف مواد غذایی شیرین و فراوری شده در وعده صبحانه بپرهیزید.

۲۸ گرم دانه چیا حاوی:

فیبر- ۱۱ گرم.

پروتئین- ۴ گرم.

چربی- ۹ گرم (که ۵ گرم آن امگا ۳ است).

کلسیم- ۱۸ درصد از آن چه برای مصارف روزانه توصیه می شود.

منگنز- ۳۰ درصد از آن چه برای مصارف روزانه توصیه می شود.

منیزیم- ۳۰ درصد از آن چه برای مصارف روزانه توصیه می شود.

فسفر- ۲۷ درصد از آن چه برای مصارف روزانه توصیه می شود.

پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر مهدی فهیمی
متخصص طب سنتی

در فصل زمستان می توان به میزان بیشتری خرما مصرف کرد؟ مشکلی ایجاد نمی کند؟

خرما، میوه ای خوب و کم چرب و منبع خوبی از پتاسیم است.

در کسانی که احساس سرما در بدن دارند، مصرف آن توصیه می شود. بهترین فصل استفاده از خرما، پاییز و زمستان است. خرما مصلح شیر بوده و بهتر است با شیر گرم مصرف شود. در افرادی که حساسیت به شیر دارند، مصرف خرما این مشکل را برطرف می کند.

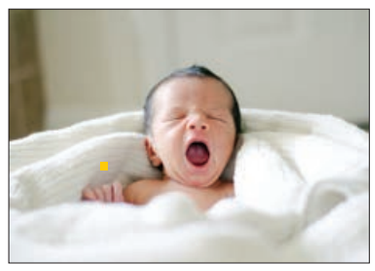
دکتر منصور آگاهی
متخصص اعصاب و روان

ضربان قلب من در حالت عادی ۷۰ و در حالت نشسته و دراز کشیده ۶۰ است ولی با هر ضربه قلب، کل بدن به خصوص بالاتنه ام تکان می خورد. این حالت غالبا در طول روز به خصوص در حالت نشسته احساس می شود و گاهی شدید و گاهی خفیف است فشار خونم هم عادی است، آیا من دچار تپش قلب شده ام؟

در ابتدا به یک متخصص قلب مراجعه کنید و در صورت تشخیص ندادن بیماری قلبی، تپش قلب تان می تواند به دلیل اضطراب شما باشد که به ویزیت روان پزشک نیاز است.

کافه سلامت

ساعت طلایی برای خوابیدن



خواب دم غروب در طب سنتی ایران، معروف به خواب هلاکت است؛ بنابراین افراد باید بین ساعت ۲۱ تا ۲ صبح بخوابند تا عملکرد هورمون ها دچار اشکال نشود.

به گزارش جام نیوز، منیر السادات روح اللهی متخصص طب سنتی درباره ساعت بیولوژیک بدن و تاثیر خواب بر بدن اظهار کرد: خداوند می فرماید ما شب را برای شما مایه آرامش قرار دادیم و نباید ریتم شب به هم بخورد ولی امروزه استفاده از چراغ خواب ها موجب تغییر شده است. به گفته وی، افراد باید بین ساعت ۹ تا ۲ صبح خواب باشند چرا که این ساعت طلایی برای خواب است و سیستم هورمونی بدن فرد به خواب ۹ شب تا ۲ صبح نیاز دارد. بسیاری از افراد عادت کرده اند روزها بخوابند و شب ها بیدار باشند که این مسئله بر سیستم بدنی آن ها تاثیر می گذارد و در طب سنتی ایران، خواب دم غروب به خواب هلاکت یا مرگ تشبیه شده است. غده هیپوتالاموس بین ۹ شب تا ۲ صبح بیشترین فعالیت خود را دارد.

امروزه ریتم بدن انسان ها به هم خورده است چرا که خیلی از افراد تا نیمه شب بیدار و مشغول تماشای تلویزیون یا کار با رایانه هستند و ناخواسته به بدن خود آسیب می رسانند. خواب بی موقع و دیرهنگام، پیری زودرس را در پی دارد.

پزشکی

توقف رشد سرطان پوست با یک کشف جدید

سلول های ایمنی، سلول های ملانوما در سرطان پوست را در وضعیت خواب قرار می دهد و از رشد آن ها جلوگیری می کند. این پیشرفت مهمی در درمان سرطان پوست است. به گزارش دیلی میل، تحقیقات جدید نشان داده نوعی از سلول های ایمنی خاص می توانند تومورهای ملانوما را در وضعیت خواب قرار دهند و جلوی رشد و گسترش آن ها را بگیرند. به گفته پارک، کارشناس این تحقیق، دانشمندان ملانوما و سلول های تی را با نشانگرهای فلورسنت کنترل کردند. پارک در این باره می افزاید: ما توانستیم نحوه واکنش سلول های تی با ملانوما را رصد کنیم.

بیشتر بدانیم

تأثیر فقر بر رشد مغزی کودکان

نتایج یک مطالعه توسط پژوهشگران آمریکایی نشان می دهد، تجربه فقر در دوران کودکی تأثیر منفی و پایداری بر رشد و توسعه مغز دارد.

در این مطالعه، پژوهشگران موسسه ملی سلامت روان (آمریکا) با بررسی ۱۲۴۳ اسکن مغزی افراد ۵ تا ۲۵ سال، دریافتند تجربه فقر در دوران کودکی تأثیر منفی و پایداری بر رشد مغز دارد و حمایت های بیشتر (از این گروه کودکان) در سال های پیش از دبستان می تواند پیامدهای منفی از جمله به خطر افتادن سلامت روان یا افت تحصیلی در آینده را به حداقل برساند. کسیدی مک درموت (Cassidy McDermott)، نویسنده ارشد این مطالعه تأکید کرد: رشد و توسعه ابتدایی مغز، همزمان با کسب تجربه های اولیه در دوران کودکی و در محیط خانواده اتفاق می افتد؛ به همین دلیل وضعیت اجتماعی- اقتصادی خانواده تأثیر قابل توجهی بر رشد مغزی کودک دارد. وضعیت اجتماعی- اقتصادی شامل سطح درآمد خانواده، سطح تحصیلات والدین و عوامل دیگری است که بر سلامت روان، رشد مغزی و موفقیت تحصیلی کودک اثر می گذارد. به گزارش سیناپرس، پژوهشگران آمریکایی دریافتند، مناطق مغزی درگیر در فرایندهای یادگیری، زبان و رشد عاطفی در بین فرزندانی که والدین آن ها از تحصیلات بالاتری برخوردار بوده یا در مشاغل حرفه ای تر مشغول فعالیت هستند، از پیچیدگی بیشتری برخوردار است. در مطالعه های قبلی، ارتباط بین شغل والدین و سطح درآمد آن ها و افزایش حجم کلی ماده خاکستری مغز، مشخص شده بود. تالاموس ناحیه کلیدی در مرکز مغز و درگیر در انتقال و پردازش اطلاعات حسی است. حجم بزرگ تر تالاموس با تفکر سریع تر و مهارت های کلامی بالاتر در ارتباط است. نتایج این مطالعه در مجله Neuroscience منتشر شد.

سلامت

چرا مغز انسان چین و چروک دارد؟

مطالعات جدید نشان می دهد که دلیل وجود فرورفتگی و برجستگی های زیاد در مغز انسان، رشد سریع تر قشر خاکستری و رشد کمتر بخش سفید رنگ مغز است. تا پیش از این، دو توضیح غالب در خصوص دلیل وجود فرورفتگی و برجستگی های متعدد روی مغز انسان وجود داشت. نخستین توضیح این بود که برخی از بخش های قشر مغز رشد بیشتری داشته اند و به همین دلیل، سطح آن ها به صورت چین و چروک درآمده است. توضیح دوم نیز این بود که وجود نورون هایی با پیوندهای بسیار زیاد در قشر مغز، موجب نزدیک تر شدن آن ها به هم شده است.

با این حال مطالعه جدیدی که چندی پیش منتشر شد، نشان می دهد شاید دلیل این فرورفتگی ها و برجستگی های قشر مغز، ناهماهنگی میان رشد قشر خاکستری و بخش سفید رنگ مغز و ضخامت متفاوت آن ها بوده است. دانشمندان به همین منظور با استفاده از یک الگوی رایانه ای ژل دولایه، به بررسی درستی این فرضیه خود پرداختند.

در این آزمایش، لایه پایینی نقش بخش سفید رنگ و لایه بالایی نیز نقش قشر خاکستری مغز را داشت. این آزمایش نشان داد که با افزایش رشد لایه بالایی، این مجموعه شکلی موج دار و دارای برجستگی و فرورفتگی به خود می گیرد. در این الگوسازی رایانه ای، فرض بر این گذاشته شد که میزان نرمی هر دو لایه با هم برابر است ولی سرعت رشد آن ها با هم تفاوت دارد. این شبیه سازی رایانه ای مشخص کرد که بسته به اندازه مغز، شکل نهایی ایجاد شده متفاوت خواهد بود. برای نمونه، اگر مغز قطری کمتر از یک اینچ داشته باشد، سطح مذکور چین و چروک نخواهد داشت، ولی در مغزهای با اندازه متوسط، چین و چروک ایجاد و با افزایش اندازه مغز، این چین و چروک ها بیشتر می شود. این پژوهشگران همچنین به این نتیجه رسیدند که ژن ها نیز نقش موثری در شکل دهی ساختار ظاهری مغز دارند زیرا ژن ها تعیین کننده میزان تولید نورون ها و نیز مهاجرت آن ها به بخش های دیگر مغز هستند.

شناخت دقیق دلیل ایجاد فرورفتگی ها و برجستگی ها در مغز انسان می تواند به دانشمندان در تشریح بهتر ایجاد مشکلاتی نظیر «پلی میکروجیریا» (وجود تعداد بیش از حد فرورفتگی و برجستگی های مغز)، «پاکی جیریا» (وجود تاخوردگی های بیش از اندازه ضخیم در مغز)، «لیسنسفانی» (کم بودن تعداد چروک های مغز) کمک کند.

آشپزی من

شوربای زیره (کرمان)

- برنج- یک پیمانه (۲۴۰ گرم)
- پیاز (نگینی خردشده)- یک عدد
- روغن (مخصوص سرخ کردن)- به مقدار لازم
- آب گوشت- ۴ پیمانه
- زیره سبز (پودرشده)- یک قاشق چای خوری
- نمک و دانه فلفل سیاه (کوبیده شده)- به مقدار لازم
- زردچوبه (پودرشده)- یک قاشق چای خوری
- تخم گشنیز (پودرشده)- یک قاشق چای خوری

برنج را از سه ساعت قبل، در ظرفی حاوی مقداری آب خیس کنید سپس هنگام پخت، آب روی آن را خالی کنید. پیاز را در قابلمه ای حاوی روغن داغ، روی حرارت ملایم تفت دهید تا نرم و شفاف شود سپس آب گوشت، برنج، زیره سبز، مقداری نمک و فلفل سیاه به آن بیفزایید و حرارت را زیاد کنید تا جوش بیاید، سپس حرارت را ملایم کنید و درِ قابلمه را بگذارید تا ۶۰ دقیقه بپزد. در تابه ای حاوی روغن داغ، زردچوبه و تخم گشنیز را تفت دهید، سپس آن را در ۲۰ دقیقه آخر پختِ شوربا، به آن اضافه کنید و بگذارید کاملاً جا بیفتد. پس از پخت شوربا، زیره را در ظرف مدنظر بریزید و سرو کنید.

نکته:

به آش ساده ای که در آن از حبوبات به میزان کم و به جای حبوبات، از برنج و سبزیجات بیشتر استفاده شده است، «شوربا» می گویند. در اصل، شوربا ترکیب «شور» به معنی نمکی و «با» به معنی هر نوع غذای پخته شده یا خورش است مانند «گندم با»، «کدو با» و «ماست با». در گذشته «با» به عنوان قاتُق (خورشی که با نان می خورند) صرف می شده اما به تدریج با آمدن برنج بر سر سفره های ایرانیان، جای خود را به خورش های امروزی داده است.