

رفع اختلالات خواب به کمک توصیه‌های انجمن جهانی خواب

گروه تغذیه و سلامت - هوا، آب، غذا، عناصر ضروری برای حفظ بقای انسان هستند؛ که می‌توان عنصر چهارمی را نام «خواب» را هم به آنها اضافه کرد. اگرچه میزان خواب کافی برای یک فرد بالغ، ۷ تا ۱۰ ساعت تعریف و توصیه شده اما مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC) تخمین می‌زند حدود یک سوم افراد جامعه ساعات خوابی کمتر از هفت ساعت در شبانه روز دارند که می‌توان آن را به عنوان یک مشکل جهانی در نظر گرفت.

سراسر جهان تاسیس شده است، «مشکلات خواب موضوعی فراگیر در تمام دنیاست که سلامت و کیفیت زندگی ۲۵ درصد از جمعیت جهان را تهدید می‌کند.» اختلال خواب می‌تواند منجر به مشکلاتی مانند افزایش وزن، کاهش میل جنسی، تضعیف عملکرد سیستم ایمنی، افزایش فشار خون، مقاومت به انسولین، اضطراب و افسردگی شود. بر همین اساس، انجمن جهانی خواب، توصیه‌هایی را برای بهبود بهداشت خواب منتشر کرده است که در ادامه به برخی از آنها اشاره می‌شود. مطالعات نشان می‌دهند، که تغییر در برنامه خواب به میزان ۹۰ دقیقه، کاهش یا افزایش، و به عنوان متداولترین مثال آن، جبران کم خوابی روزهای کاری با افزایش ساعات خواب در روزهای تعطیل و تکرار این موضوع در طول زمان، باعث دو برابر شدن خطر بیماری‌های قلبی-عروقی در طی یک بازه ۵ ساله می‌شود.

برنامه کاری فشرده و استرس شغلی مغز به‌گونه‌ای منجر به محدودیت خواب کافی می‌شود، بسیاری از افراد را به سمت جبران این کمبود و ساعات خواب طولانی در پایان هفته سوق می‌دهد که الگوی ناسالم است و به جای آن، به حداقل رساندن وسوسات الگوی خواب، با زمان نسبتاً ثابتی از به خواب رفتن و بیداری در تمام روزها، توصیه می‌شود.

اگرچه داشتن چرت‌های روزانه می‌تواند مفید باشد، اما یکی از توصیه‌های انجمن جهانی خواب این است که «اگر عادت به خواب بعد از ظهر دارید، میزان این خواب روزانه بیشتر از ۲۵ دقیقه نباشد.»

علت این توصیه این است که ما معمولاً ۳۰ تا ۴۰ دقیقه پیش از شروع خواب، وارد خواب عمیق می‌شویم و بیدار شدن در میانه خواب عمیق باعث تجربه گیجی و سردرد کمی «من کجا هستم؟» برای بسیاری از افراد می‌شود، که اغلب ناخوشایندتر از نداشتن خواب روزانه است. به همین دلیل، چرت‌های کوتاه به میزان ۱۵ تا ۲۰ دقیقه، برای کاهش خستگی، تجدید انرژی و افزایش هوشیاری، که تداخلی در چرخه خواب و ساعت خواب شبانه نیز ایجاد نمی‌کنند، نسبت به خواب‌های طولانی‌تر روزانه، ارجحیت دارند.

مصرف الکل و سیگار در طی چهار ساعت قبل از زمان خواب، باعث طولانی‌تر شدن زمان خواب‌سبک و کاهش قابل توجه کیفیت خواب در طول شب می‌شود. همچنین مصرف چای، قهوه، شکلات در طول ۶ ساعت قبل از زمان خواب و مصرف غذاهای سنگین، پرادویه و شیرین، در طی ۴ ساعت قبل از زمان خواب، می‌تواند باعث بی‌قراری در طول خواب و ناتوانی در حفظ تداوم آن شود.

فراهم کردن تغذیه مناسب، از طریق ایجاد تعادل در میان نسبتاً پایین در حدود ۱۵ تا ۲۰ درصد چربی در برابر باقی‌مانده از پروتئین و کربوهیدرات‌ها ضروری است. حد نوبت شاد و وسایل الکتریکی، از دیگر توصیه‌ها برای بهبود بهداشت خواب است، که خطر اختلالات در مختل کننده‌های رایج را در ارتباط با انجام ورزش قبل از خواب، ثابت نکرده‌اند اما اجتناب از آن قبل از زمان خواب توصیه شده است، چرا که ورزش باعث افزایش دمای مرکزی بدن و ایجاد پیام بیداری در مغز می‌شود. در عین حال، انجام حرکات آرام‌کننده‌ای مانند یوگا یا کشش ملایم در عضلات، در کاهش تنش و اتقاي خواب کمک کننده است.

این گیاهان پرخاصیت را به راحتی در طبیعت پیدا کنید

گروه تغذیه و سلامت - گشت و گذار در دامن طبیعت می‌تواند شما را با گیاهان بسیاری آشنا کند که خواص دارویی و درمانی فراوان دارند و چیدن آنها از بستر طبیعت سرگرمی جذابی است که البته خالی از فایده هم نیست، با چند گیاه دارویی فراوان که در دل طبیعت ایران می‌رویند آشنا شویم.

آویشن: گفته می‌شود که گیاه آویشن از دسته نعنائاست. این گیاه انواع گوناگونی دارد که از معروف‌ترین آن می‌توان آویشن شیرازی را نام برد که در استان فارس به ویژه شهرستان اقلید یافت می‌شود. آویشن بیشتر در مناطق کوهستانی و دشت‌ها و دامنه‌ها کوهها رشد می‌کند. آویشن گیاهی بوته‌ای است که شبیه به گیاه نعنائست ساقه‌های بلند با برگ‌های نه چندان درشت و بیضی شکل دارد. آویشن را در دروی بسیاری از بیماری‌ها می‌دانند. از این گیاه در صنعت غذایی، دارویی، بهداشتی و آرایشی استفاده می‌کنند. نمایای از خواص ضد باکتریایی، ضد قارچی و ضد انگلی می‌توان برای این گیاه دارویی بر شمرد، از درمان سرماخوردگی تامسکن درد منجر، گوش، گلو، تقویت اعصاب و کاهش فشار خون، چربی خون، همچنین از آویشن برای درمان تشنج، تقویت بینایی و تقویت دستگاه گوارش استفاده می‌شود.

خاکشیر: خاکشیری یا همان خاکشیر می‌که ما از آن نام می‌بریم، گیاه مناطق کوهستانی و دشت‌هاست. در دامنه کوه‌ها می‌توان این گیاه پرخاصیت را یافت. هر کسی که عادت به گشت و گذار در طبیعت دارد حتماً این گیاه را دست‌خطی اگر نشناخته باشد، خاکشیر ظاهری شبیه به علف دارد. ساقه‌های آن تا یک متر ارتفاع دارند. شکل پشت‌هم رویه است که دانه‌های ریز خاکشیر با دو رنگ قرمز و قهوه‌ای در درون همین شاخه‌ها قرار دارد. بالای ساقه، گل‌های ریز زر زرد رنگ سر زده‌اند. کنترل و تنظیم فشار خون از مهم‌ترین خواص خاکشیر عنوان شده است. درمان مشکلات گوارشی به ویژه یبوست از دیگر خواص آن به شمار می‌رود. این دانه‌های ریز قرمز رنگ، از بهترین داروهای برای یبوست و مو محسوب می‌شود. یکی از روش‌های مناسب برای رفع لک و وک پوست و همچنین درمان شره سر، مصرف خاکشیر است. در کنار همه اینها، نمی‌توان از معجزه خاکشیر در فصل تابستان و کنترل گرمای گدازگی غافل شد.

بانفشه: اکثر نقاط ایران به ویژه دامنه کوه‌ها و دشت‌های مناطق نیمه کوهستانی، بستر رشد گیاه بارهنگ است. این گیاه پرخواص، نزدیکی به زمین رشد می‌کند و ارتفاع چندانی ندارد. برگ‌های پهن و تجمیع‌شده شکل آن دور تا دور ساقه‌های بارهنگ قرار دارند. دانه‌های بارهنگ در دل ساقه‌های بلند شده در میان برگ‌ها قرار دارد. بارهنگ به دلیل خواص ضد التهابی و ضد باکتریایی، دارویی مفوی برای دستگاه گوارش محسوب می‌شود. این گیاه برای کاهش وزن نیز مفید است. از دیگر خواص آن می‌توان به تاثیر فوق‌العاده بر پوست اشاره کرد. این گیاه دارویی برای درمان آکنه و حساسیت، سوختگی، رفع شوره سر موثر است.

پیونه کوهی: اگر به جنگل‌های خط شمالی کشور سر بزنید، پونه گیاهی را احتمالا خواهید یافت. این گیاه خوش عطر و طعم در دل جنگل‌های شمالی به وفور یافت می‌شود. این گیاه می‌تواند در دسته سبزیجات کاربرد و شکل و شمایل آن نیز شبیه به نعنائی ریجئون است. معمولاً حدود ۲۰ سانتی متر رشد می‌کند برگ‌های کمی زرد و البته بسیار خوش عطری دارد. پونه گیاهی توانایی تسکین سرماخوردگی و آنفولانزا را دارد. در وقتی برای درمان مشکلات گوارشی و معده است. می‌توان از آن به عنوان آرام‌بخش و مسکن در کاهش درد مفاصل و عضلات استفاده کرد. پونه کوهی خواص بسیاری برای تری پوست دارد.



گیاهان دارویی و خواص آنها

چگونه دندان‌های خود را سفید کنیم؟

گروه تغذیه و سلامت - سلامتی - سال‌ها پیش و شاید همین امروزه در بسیاری از فرهنگ‌ها و مجامع، شکل خاصی از دندان‌ها علامت زیبایی بود؛ رنگ کردن دندان‌ها به رنگ‌های سیاه و تیره، تراشیدن دندان‌ها به شکل‌های مختلف و یا روش‌های طلایی دندان‌ها، همگی در فرهنگ‌های مختلف جهان ممکن است علاقه‌مندی‌های



شناخته‌شده بود، اما در کشور ما و بسیاری از جوامعی که فرهنگ و رفتاری شبیه به ما دارند، داشتن دندان‌های می‌ترب، خوش‌شکل و از همه مهم‌تر سفید، علامت خاص زیبایی دندان‌ها شناخته می‌شود. در گویش عام، دندان‌ها به رنگ سفید شناخته می‌شوند، اما اگر همین رنگ سفید را در جزئیات خوب نگاه کنید و رنگ دندان‌های چند نفر از نزدیکانتان را با هم مقایسه کنید، می‌بینید که در همین رنگ سفید، درجات متفاوتی از تیرگی و روشنی وجود دارد. در واقع دندان‌ها در ذات خود و از شروع رویش ممکن است به صورت طبیعی سفیدتر و یا زردتر باشند.

پس اگر می‌خواهید دندان‌های سفید و درخشان داشته باشید، ۹ توصیه زیر را بکار ببرید:

هر روز نخ دندان بکشید: پلاک (جرم) بین دندان، ذرات تیره غذا را به خود جذب می‌کند و باعث وجود آمدن لک روی سطح دندان می‌شود. استفاده از نخ دندان باعث می‌شود، این پلاک‌ها از بین بروند.

از محلول‌های شست و شوی دهان استفاده کنید: استفاده از محلول‌های پاک‌کننده و شست‌وشوی دهان با این مواد، باعث از بین رفتن ذرات غذا و لکه‌های سطح دندان می‌شود.

رنگ نوشیدنی‌های خود را کم‌رنگ کنید: چای و قهوه خود را کم‌رنگ‌تر بنوشید. چای و قهوه کم‌رنگ حاوی مواد شیمیایی تیره کننده بسیار کمی هستند. غذاهای ترد را بجوید:

جویدن سبزیجات و میوه مانند یک مسواک طبیعی عمل می‌کند و باعث می‌شود دندان‌ها از وجود پلاک و ذرات غذا پاک شده و آنها را تمیز می‌کنند. سفیدکننده‌هایی مانند "کرمست" نامرئی هستند. می‌توانید هنگامی که رانندگی می‌کنید و یا در حال پختن شام هستید آن را به دندان‌هایتان بمالید.

از یک مسواک مناسب استفاده کنید: اگر درست مسواک بزنید، ذرات غذا و پلاک‌ها از بین دندان‌ها پاک شده و سطح دندان روشن‌تر از همیشه خواهد شد.

جرمگیری کنید: دندان پزشک شما با وضعیت دندان‌های شما به خوبی آشناست و می‌تواند راه‌های مناسبی را به شما پیشنهاد دهد.

چگونه پوست و بدن شل را سفت کنیم؟

وقتی که می‌خواهید پوست شل بدن‌تان را سفت کنید، حفظ طریقت فقط از طریق نوشیدن آب کافی نیست. بنابراین عادت کنید تا هر شب قبل از خواب، و هر روز صبح پس از بیدار شدن، به بدن‌تان لوسیون مرطوب کننده بمالید. این کار کلی به حفظ قابلیت ارتجاعی پوست کمک خواهد کرد.

از لیف استفاده کنید: وقتی حمام می‌روید، با استفاده از یک لیف زبر، از پوست‌تان رویه سایید کنید. اگر بطور مداوم از پوست‌تان لایه برداری کنید، پوست قدیمی را کنار زده و به رشد سلول‌های پوستی جدید فضا می‌دهید.

پوست‌تان را ماساژ دهید: بطور منظم پوست‌تان را با استفاده از روغن ماساژ دهید. این کار پوست‌تان را سفت کرده و قابلیت ارتجاعی را به آن باز خواهد گرداند. بنظر می‌رسد که روغن خردل برای این منظور عالی است.

همیشه ورزش کنید: وقتی ورزش‌تان کم شد، کماکان باید به رویتین ورزش‌تان ادامه دهید. پس می‌توانید ورزش‌تان را تغییر دهید و پارامتر تفریح‌تان را بیشتر کنید. مثلاً شنا، پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و غیره.

گروه تغذیه و سلامت - کم کردن وزن، احساسی عالی به شما می‌بخشد.

اما معمولاً هر چیز خوبی، یک طرف بد هم دارد! شما پس از وزن کم کردن احتمالاً زیاد پوست‌تان را می‌بینید که شل و اطراف باستان شل و آویزان خواهد شد. دوشان دارید یا بگردید که چطور پوست شل بدن‌تان را سفت کنید؟

با دقت وزن کم کنید: اول از همه اینکه مهم است که خیلی تند وزن کم نکنید. اگر چنین شود، پوست‌تان آویزان خواهد شد. پس توجه داشته باشید که تنها نیم تا یک کیلو در هفته وزن کم کنید. بیشتر از این مقدار کاهش وزن، باعث خواهد شد تا پوست شما قابلیت ارتجاعی اش را از دست داده و شل شود.

زیاد آب بنوشید: بدن‌تان را هیدراته نگه‌دارید. آب در بدن معجزه می‌کند و در مورد ما، آب است که مسئول حفظ قابلیت ارتجاعی پوست شماست. آب به پوست شما طریقت رسانده و بدن‌تان را از سموم خلاص می‌کند. پس حتماً روزی هفت شش لیوان آب بنوشید. دوشان در روز کم‌کم مرطوب کننده بمالید

د کده مطبوعات

اقتصاد کیش، آرش، آفتاب، متصبر، بازار چشم به راه، آفتاب، شوک جدید به بازار مسکن، جوانان را برای استفاده از فلتر شکن تشویق می‌کند، بازار چشم به راه، آفتاب، شوک جدید به بازار مسکن، جوانان را برای استفاده از فلتر شکن تشویق می‌کند.

بازار چشم به راه، آفتاب، شوک جدید به بازار مسکن، جوانان را برای استفاده از فلتر شکن تشویق می‌کند، بازار چشم به راه، آفتاب، شوک جدید به بازار مسکن، جوانان را برای استفاده از فلتر شکن تشویق می‌کند.

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

کیشن نوش

۴۴۴۷۳۴۲۱ - ۴۴۴۷۳۴۲۱

اقتصاد کیش

روزنامه

اقتصاد کیش، آرش، آفتاب، متصبر، بازار چشم به راه، آفتاب، شوک جدید به بازار مسکن، جوانان را برای استفاده از فلتر شکن تشویق می‌کند، بازار چشم به راه، آفتاب، شوک جدید به بازار مسکن، جوانان را برای استفاده از فلتر شکن تشویق می‌کند.

گروه تغذیه و سلامت - سلامتی - یکی از مواردی که در علوم تغذیه سراسر جهان در تغذیه مورد توجه قرار می‌گیرد، اصول تغذیه مردانه بعد از ۵۰ سالگی است. از آنجایی که پس از ۵۰ سالگی متابولیسم بدن دستخوش تغییراتی می‌شود و معمولاً میزان فعالیت روزانه افراد (مخصوصاً آقایان) تا حد قابل توجهی پایین می‌آید، ضروری است همه آقایان بعد از ۵۰ سالگی، ۴ اصل ساده اما مهم را در رژیم روزانه‌شان رعایت کنند.

دکتر محمدرضا وفا، متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان این مسأله گفت: در سن ۵۰ سالگی مردان با کاهش متابولیسم، کاهش فعالیت فیزیکی و مقاومت بیشتر به انسولین مواجه هستند. از این رو اگر عادت داشتند در وعده صبحانه یک کهک، شیرینی یا کلوچه همراه چای مصرف کنند، باید بدانند این کار بعد از ۵۰ سالگی اصلاً پریشان مجاز نیست.

وی افزود: در این سن و جنسیتی عادت می‌تواند علاوه بر ایجاد خطر افزایش وزن، احتمال ابتلا به بیماری دیابت نوع ۲ را هم در شما بالا ببرد بنابراین به‌جای این کار بهتر است مقداری شیر یا غلات صبحانه یا یک عدد تخم‌مرغ آبپز یا حتی یک لقمه نان و پنیر همراه با یک نوع میوه یا دانه خام مصرف کنند. این کار به سنجش تحلیلی عضلانی ناشی از افزایش سن هم کمک می‌کند.

این متخصص تغذیه با بیان اینکه در این سنین باید اگر تا امروز هفته‌ای ۲ یا ۳ وعده گوشت قرمز مصرف می‌شده، بهتر است پس از ۵۰ سالگی این میزان مصرف به یک بار در هفته محدود شود، زیرا چربی‌های اشباع موجود در گوشت قرمز به دلیل آفت متابولیسم بعد از ۵۰ سالگی می‌تواند با سرعت بیشتری زمینه ابتلا به گرفتگی عروق و سسکه‌های قلبی را فراهم کند. در عوض بهتر است به‌جای گوشت قرمز، حجم بیشتری از ماهی‌ها یا گوشت سینه سفید مایکان را در رژیم غذایی خود بگنجانند.

دکتر وفا همچنین تأکید کرد: از آنجایی که خطر ابتلا به سسرطان‌های گوارشی خصوصاً سرطان روده دیابت نوع ۲ را هم در شما بالا ببرد بنابراین به‌جای این کار بهتر است مقداری شیر یا غلات صبحانه یا یک عدد تخم‌مرغ آبپز یا حتی یک لقمه نان و پنیر همراه با یک نوع میوه یا دانه خام مصرف کنند. این کار به سنجش تحلیلی عضلانی ناشی از افزایش سن هم کمک می‌کند.

این متخصص تغذیه با بیان اینکه در این سنین باید اگر تا امروز هفته‌ای ۲ یا ۳ وعده گوشت قرمز مصرف می‌شده، بهتر است پس از ۵۰ سالگی این میزان مصرف به یک بار در هفته محدود شود، زیرا چربی‌های اشباع موجود در گوشت قرمز به دلیل آفت متابولیسم بعد از ۵۰ سالگی می‌تواند با سرعت بیشتری زمینه ابتلا به گرفتگی عروق و سسکه‌های قلبی را فراهم کند. در عوض بهتر است به‌جای گوشت قرمز، حجم بیشتری از ماهی‌ها یا گوشت سینه سفید مایکان را در رژیم غذایی خود بگنجانند.

دکتر وفا همچنین تأکید کرد: از آنجایی که خطر ابتلا به سسرطان‌های گوارشی خصوصاً سرطان روده دیابت نوع ۲ را هم در شما بالا ببرد بنابراین به‌جای این کار بهتر است مقداری شیر یا غلات صبحانه یا یک عدد تخم‌مرغ آبپز یا حتی یک لقمه نان و پنیر همراه با یک نوع میوه یا دانه خام مصرف کنند. این کار به سنجش تحلیلی عضلانی ناشی از افزایش سن هم کمک می‌کند.

این متخصص تغذیه با بیان اینکه در این سنین باید اگر تا امروز هفته‌ای ۲ یا ۳ وعده گوشت قرمز مصرف می‌شده، بهتر است پس از ۵۰ سالگی این میزان مصرف به یک بار در هفته محدود شود، زیرا چربی‌های اشباع موجود در گوشت قرمز به دلیل آفت متابولیسم بعد از ۵۰ سالگی می‌تواند با سرعت بیشتری زمینه ابتلا به گرفتگی عروق و سسکه‌های قلبی را فراهم کند. در عوض بهتر است به‌جای گوشت قرمز، حجم بیشتری از ماهی‌ها یا گوشت سینه سفید مایکان را در رژیم غذایی خود بگنجانند.

دکتر وفا همچنین تأکید کرد: از آنجایی که خطر ابتلا به سسرطان‌های گوارشی خصوصاً سرطان روده دیابت نوع ۲ را هم در شما بالا ببرد بنابراین به‌جای این کار بهتر است مقداری شیر یا غلات صبحانه یا یک عدد تخم‌مرغ آبپز یا حتی یک لقمه نان و پنیر همراه با یک نوع میوه یا دانه خام مصرف کنند. این کار به سنجش تحلیلی عضلانی ناشی از افزایش سن هم کمک می‌کند.