

نش دلیل مهم برای عدم استفاده از گوشی هوشمند هنگام شب

■ نور آبی در تولید ملاتونین اختلال ایجاد می کند که می تواند به معنای کاهش کیفیت و کمیت خواب باشد.



می شود که می تواند کنتراست دید را کاهش داده و بر وضوح و شفافیت آن تأثیر بگذارد. این مورد اغلب چربی تجربه خشکی یا فشار چشم دیجیتال و مواجهه با اعلامی مانند تاری دید، دشواری در تمرکز، خشکی و سوزش چشم، سردرد، و گردن و کمر درد را پس از یک روز کار با کامپیوتر را توضیح می دهد. **کمبود خواب را تجربه می کنید** نور آبی در تولید ملاتونین اختلال ایجاد می کند که می تواند به معنای کاهش کیفیت و کمیت خواب باشد. ملاتونین هورمونی است که چرخه خواب بدن را تنظیم می کند. اگر چرخه خواب به خوبی تنظیم نشده باشد، دیگر خواب کافی که به آن نیاز دارید را تجربه نخواهید کرد. کمبود خواب می تواند به مشکلات سلامت مختلف مانند سطح بالاتر اضطراب، خطر بیشتر ابتلا به سکنه مغزی، دیابت و چاقی، سرکوب سیستم ایمنی و افزایش فشار خون منجر شود.

با خطر بیشتر ابتلا به سرطان مواجه می شوید

ملاتونین یکی از مهم ترین آنتی اکسیدان هایی است که بدن به طور طبیعی تولید می کند. از آنجایی که تولید ملاتونین به واسطه نور آبی ساطع شده از نمایشگر گوشی های هوشمند و تبلت ها سرکوب می شود، بدن می تواند با کمبود این آنتی اکسیدان قوی مواجه شود. اختلال در تولید ملاتونین برای یک شب مساله ای جدی نخواهد بود، اما افرادی که هر شب

گروه تغذیه و سلامت - امروزه، نور مصنوعی یکی از دلایل اصلی محرومیت از خواب محسوب می شود و نور ساطع شده از نمایشگر دستگاه های الکترونیکی مانند تلفن همراه، تبلت و کامپیوتر ساطع می شود، حتی یک گام فراتر رفته و شرایط بدتری را رقم می زند. این نور که به نام «نور آبی» شناخته می شود می تواند با مجبور کردن بدن به بیدار باقی ماندن در چرخه خواب انسان اختلال ایجاد کند. نور آبی به ویژه برای این که مغز متوجه فرارسیدن صبح شود بسیار موثر است. اما هنگام شب و زمان خواب، مغز نیازی به آن ندارد. راه حل؟ هنگام شب و پیش از خواب از دستگاه های الکترونیکی مانند گوشی هوشمند استفاده نکنید. افزایش بی خوابی بین مردم به نوعی با افزایش استفاده از فناوری و گوشی های هوشمند پیوند خورده است. به طور معمول، هنگام شب، نور قرمز بیشتری وجود دارد که بدن را برای خواب آماده می کند. هنگامی که نور آبی ساطع شده از دستگاه های الکترونیکی در این شرایط اختلال ایجاد می کند، بدن به طور کامل بی دفاع می شود. در ادامه شش دلیل مهم که نباید از دستگاه های الکترونیکی مانند گوشی هوشمند هنگام شب و به ویژه پیش از خواب استفاده کرد، ارائه شده اند:

می تواند به چشم ها آسیب برساند

برخی شواهد نشان می دهد که نور آبی می تواند به واسطه آسیب رساندن تدریجی به شبکیه چشم به بینایی انسان صدمه زده و به انحطاط ماکولا، از دست دادن دید مرکزی یا ناتوانی در مشاهده آنچه مقابل فر قرار دارد، منجر شود. نور آبی مصنوعی یکی از کوه تیرین و پر انرژی ترین طول موج ها در طیف نور مرئی است. به دلیل کوتاه تر بودن، درخششی ایجاد

امتحان کنید. استفاده از عینک های مسدود کننده نور آبی اگر کار با کامپیوتر یا گوشی های هوشمند بخشی جدایی ناپذیر از شغل شماست، به احتمال زیاد نمی توانید وابستگی خود به این دستگاه ها را کاهش دهید. خوشبختانه راه حل برای این شرایط وجود دارد و آن استفاده از عینک های مسدودکننده نور آبی است. نمونه های با کیفیت بالا می توانند تفاوت قابل توجهی در میزان خشکی چشم که فرد تجربه می کند، ایجاد کنند. افزون بر این، شسما می تواند هنگام شب بدون این که نگران کاهش تولید ملاتونین و کیفیت خواب خود باشید از این عینک ها استفاده کنید.

عدم استفاده از دستگاه های الکترونیکی یک تا دو ساعت پیش از خواب

ترک عادت استفاده از دستگاه های الکترونیکی مانند گوشی هوشمند و لپ تاپ پیش از خواب می تواند بسیار دشوار باشد. اما پس از آگاهی از فواید هر چیز از این کار نباید مشکلی با ترک این عادت مضر داشته باشید. در آغاز می توانید ۳۰ دقیقه پیش از خواب دستگاه خود را خاموش کرده و کنار بگذارید و پس از آن، به تدریج این مدت زمان را افزایش داده تا به یک تا دو ساعت برسد.

خاموش کردن چراغ ها

خاموش کردن چراغ ها یا کاهش نور آنها چند ساعت پیش از خواب را مد نظر قرار دهید. با این کار سیگنال تاریک شدن محیط به مغز ارسال شده و ملاتونین ترشح می شود که به راحت تر خوابیدن کمک می کند.

نور قرمز هنگام شب با چشم ما همپایان تر بوده و امکان کسب آرامش را به جای افزایش هوشیاری ناشی از مواجهه با نور آبی فراهم می کند.

را کنترل می کنند نیز اختلال ایجاد کرده و خطر چاقی را افزایش دهد. کمبود خواب می تواند سطوح انسولین را بر هم بزند که به طور مستقیم بر متابولیسم بدن تأثیر گذار است. اگر متابولیسم بدن مختل شود، وزن شما نیز با نوسان مواجه خواهد شد. خواب ناکافی می تواند سلول های گلیال را از پاکسازی سمومی که توسط سلول های مغزی تولید می شوند، باز دارد. این سموم در بدن بیشتر افراد باقی مانده و جای شگفتی نیست که در افزایش وزن نقش دارند.

در فعالیت مغز اختلال ایجاد می شود

خواب ناکافی ناشی از قرار گرفتن در معرض نور نمایشگر دستگاه های الکترونیکی مانند گوشی هوشمند می تواند یادگیری را نیز دشوار کرده و موجب حواس پرتی و اختلال در حافظه طی روز بعد شود. پس از مقایسه مغز افرادی که با محرومیت از خواب مواجه بودند با مغز افرادی که خواب کافی داشتند، دانشمندان دریافته که متابولیسم و جریان خون در چندین بخش مغز افرادی که کمبود خواب داشتند، کاهش داشته است. این به اختلال در عملکرد شناختی و رفتار منجر می شود.

چگونه مشکل را برطرف کنیم

اگر قصد دارید خواب خود را بهبود بخشیده و آثار نور آبی بر چشم های خود را کاهش دهید، می توانید اقدامات زیر را

به کاهش سیگنالینگ سیتاپسی بین سلول های عصبی منجر شود که در تغییرات خلق و خو نقش خواهد داشت.

با افزایش وزن مواجه می شوید با سرور اختلال در تولید ملاتونین و چرخه های خواب، نور نمایشگر دستگاه های الکترونیکی مانند گوشی های هوشمند هنگام شب می تواند در هورمون هایی که گرسنگی

خطر ابتلا به افسردگی افزایش می یابد افرادی که تولید ملاتونین در بدن آنها سرکوب شده است و ساعت بدن آنها با قرار گرفتن در معرض نور مصنوعی تغییر کرده است، مستعد ابتلا به افسردگی هستند. کمبود خواب در فعالیت انتقال دهنده های عصبی بدن داخل ایجاد می کند و در نهایت می تواند

برای ساعات ها در معرض نور آبی قرار می گیرد در معرض خطر هستند. به طور خاص، کمبود خواب می تواند خطر سرطان های پستان، کولورکتال و پروستات را افزایش دهد. کمبود ملاتونین به معنای خطر بیشتر آسیب سلولی، التهاب بیشتر و اختلال در عملکرد عادی سیستم ایمنی بدن است.

بگذارید، سپس آن را بدون صابون بشویید.

آب ولرم و صابون طبیعی

برای اینکه صدمه بیشتری به مانع چربی در پوست وارد نشود، باید دستان خود را به جای آب گرم با آب ولرم بشویید. علاوه بر این می توانید

از برخی از محصولات صابونی فاقد مواد افزودنی مانند عطر ها و سایر محصولات که باعث از بین رفتن پوست سبزی است استفاده کنید. به همین دلیل توصیه می شود از صابونی ملایم که PH پوست را ۵.۵ حفظ می کند استفاده کنید که تأثیر منفی روی پوست ندارد.

پوست شکاف خورده روی دست خود بمالید و روی آن را با یک تکه پارچه بپوشانید. توصیه می شود این ماسک را برای مدت زمان حداکثر ده دقیقه استفاده کنید و سپس دستان خود را با آب ولرم بشویید.

کرم آووکادو

تقاله آووکادو حاوی ویتامین های بسیاری است که بازسازی سلول را تسریع می کند. به علاوه، محتوای چربی زیاد آووکادو از پوست محافظت می کند. محتوای یک آووکادو رسیده را با کمی روغن زیتون مخلوط و آن را با یک توده خامه ای تبدیل کنید که می توانید برای یک ربع ساعت روی دست خود

شود. سپس باقی مانده روغن را به مدت پنج دقیقه دیگر روی دست ها باقی نگاهدارید و سپس فقط آنها را با پارچه تمیز به آرامی خشک کنید.

ماسک بلغور برای پوست دست

بلغور جو دوسر حاوی ویتامین های زیادی از جمله ویتامین B است که می تواند به زیبایی پوست و مراقبت مناسب کمک کند. می توانید یک خمیر غلیظ و نیمه جامد از حدود یک فنجان جو دوسر و کمی آب ولرم درست کنید. این ماسک را روی

مراقب باشید که روغن کمی گرم مورد از روغن زیتون استفاده کنید.

مصرف می شود.

رفع خشکی پوست دست با چند راهکار خانگی

مراقب باشید که روغن کمی گرم مورد از روغن زیتون استفاده کنید.

مراقب باشید که روغن کمی گرم مورد از روغن زیتون استفاده کنید.

مراقب باشید که روغن کمی گرم مورد از روغن زیتون استفاده کنید.

مراقب باشید که روغن کمی گرم مورد از روغن زیتون استفاده کنید.

مراقب باشید که روغن کمی گرم مورد از روغن زیتون استفاده کنید.

مراقب باشید که روغن کمی گرم مورد از روغن زیتون استفاده کنید.

مراقب باشید که روغن کمی گرم مورد از روغن زیتون استفاده کنید.

مراقب باشید که روغن کمی گرم مورد از روغن زیتون استفاده کنید.

مراقب باشید که روغن کمی گرم مورد از روغن زیتون استفاده کنید.

مراقب باشید که روغن کمی گرم مورد از روغن زیتون استفاده کنید.

مراقب باشید که روغن کمی گرم مورد از روغن زیتون استفاده کنید.

مراقب باشید که روغن کمی گرم مورد از روغن زیتون استفاده کنید.

د که مطبوعات

اقتصاد کیش، روزنامه، اخبار اقتصادی، بورس، ورزش، سلامت، آموزش، و سایر مطالب روزانه.

موضوعات: اقتصاد، بورس، ورزش، سلامت، آموزش، فناوری، محیط زیست، فرهنگ، و غیره.

آدرس: کیش - بلوار خیام، خیابان باباطاهر TS44، تلفن: ۰۷۶۴۴۴۰۴۰۰

خوراکی هایی که سردرد را درمان می کنند

است؛ این میوه به حفظ تعادل خوب الکترولیت ها در بدن، آزاد سازی رگ های خونی و کاهش سردرد کمک می کند. **قهوه:** اما به شرطی که به مقدار کم استفاده شود، زیرا نوشیدن آن می تواند برای برخی افراد سردرد ایجاد کند، در حالی که برخی از قهوه ها می توانند فوراً درد ضربان دار را در درمان کنند. از آنجا که قهوه دار آدرنالین است، در صورت مصرف زیاد، باعث کمبود آب بدن می شود و ممکن است سردرد را افزایش دهد. **بادام:** انواع بادام یکی از غذاهای سالم برای سردرد هستند. زیرا سرشار از منیزیم بوده و با آرام کردن عروق خونی می توانند به آرامش سردرد کمک کنند. **سبب زمینی پخته:** این غذا به خاطر غنای بالای پتاسیوم، یکی از بهترین غذاها برای آرام کردن سردرد است. **اسفناج:** سبزیجات برگ دار منبع غنی از منیزیم هستند و برای درمان میگرن فوق العاده مؤثرند. مطالعات نشان می دهد که منیزیم دارای خواص قوی در تسکین سرددهای میگرنی است. شسما می تواند هنگام احساس سردرد ضربان دار، با خوردن یک فنجان اسفناج جوشانده آن را درمان کند. **دانه های کتان:** این دانه یک داروی محبوب برای درمان سردرد است زیرا سرشار از امگا ۳ است و **اما غذاهایی که باعث بروز سردرد می شوند، به شرح زیر است:** کافئین: مصرف بیش از حد کافئین ممکن است احتمال بروز میگرن را در برخی افراد افزایش دهد. خوراکی های حاوی کافئین شامل قهوه، چای و شکلات هستند. **شیرین کننده های**

نشانی می دهد که ایجاد تغییرات در رژیم غذایی می تواند تجربه سردردهای میگرنی را کاهش دهد. سردرد یکی از رایج ترین و آزار دهنده ترین مشکلات سلامتی است که بیش از ۵۰ درصد از جمعیت بزرگسال جهان از آن رنج می برند و تقریباً سه چهارم آن ها افرادی هستند که بین ۱۸ تا ۶۵ سال سن دارند. این اعداد را رقم در گزارش وب سایت "Bloodsky" در سال ۲۰۲۰ منتشر شده است که نشان می دهد سردرد به دلایل مختلفی از جمله رژیم غذایی، سطح آب، محیط کار و خانه و همچنین سلامت عمومی انسان رخ می دهد. مطالعات ذکر شده در این گزارش تأیید می کند که متداول ترین انواع سردرد میگرن، سرددهای تنشی و سرددهای سینوسی است. براساس این گزارش در بیشتر موارد، سرددها نسبتاً بی خطر هستند؛ با این حال و در بعضی موارد می تواند نشان دهنده مشکلات جدی بهداشتی مانند سکنه مغزی، تو موره های مغزی یا آنوریسم باشد. سردرد از چند مغز مانند رژیم غذایی مناسب قابل کنترل و تسکین است؛ به گونه ای که برخی غذاها باعث بروز سردرد می شوند و برخی دیگر آن را درمان می کند. **خوراکی هایی که سردرد را درمان می کنند، به شرح زیر است:** **موز:** به دلیل غنی بودن از پتاسیم و منیزیم، متداول ترین و آسان ترین راه حل برای مقابله با سردرد



انواع غذاهای ایرانی و دریایی با کادری مجرب و با سابقه آماده عقد قرارداد با شرکت ها و موسسات

آدرس: کیش - بلوار خیام، خیابان باباطاهر TS44، تلفن: ۰۷۶۴۴۴۰۴۰۰