سکوت؛ از رشد سلول های مغزی تا بهبود بی خوابی

■ همه ما حداقل یک بار هم که شده در یک کنسرت با صدای بلند یا جشن تولدی پر سر و صدا احساسی مشابه غرق شدن را تجربه کرده ایم. این پدیده ذهنی مبنای فیزیولوژیکی دارد...

گروه بهداشت و سلامت- آلودگی صوتی به معنای ورود انواع اصوات ناخواسته به محیط زندگی و سکونت افراد است. امروزه این موضوع تبدیل به یکی از بزرگترین چالش های زندگی بشری شده و عوارض مهمی بر سلامت انسان به جای گذاشته است که از جمله آنها می توان به افزایش سطح استرس، اختلال خواب یا حتی آسیب شنوایی اشاره کرد.

برخی از نمونه های منابع آلودگی صوتی عبارت اند از سر و صدای ناشی از: ساخت و ساز، وسایل نقلیه موتوری، جمعیت

کنسرت ها، هواپیما و حتی سر و صدای افراد

سر و صدا چیزی است که تقریبا همیشه در گوشه و کنار ما وجود داشته و خواهد داشت، چه به صورت طبیعی مانند آواز پرندگان و چه ناشی از فعالیت های انسانی مانند ایجاد ترافیک در حرکت وسایل نقلیه. با این حال، در یکی از مقالات منتشر شده توسط مرکز ملی اطلاعات زیست فناوری آمریکا می خوانیم که نویز یا همان آلودگی صوتی، تاثیر منفی قابل ملاحظه ای بر سلامت انسان و حتی حیوانات دارد.

در مقایسه با سایر انواع آلودگی همچون آلودگی هوا یا آب، مردم اغلب آلودگی صوتی را به عنوان یک خطر جدی برای سلامت خود نادیده می گیرند. یک بررسی در سال ۲۰۱۸ که از طریق شبکه علمی ریسرچ گیت قابل دسترسی است، از این موضوع به عنوان عاملی گزارش نشده یاد می کند. با این حال بسیاری از مردم به دنبال افزایش فعالیت های انسانی، افزایش آلودگی صوتی را در مقیاس گسترده تجربه می کنند.

با توجه به حقایق نام برده هرچند ممکن است سکوت مطلق برای نسل امروزی کمی عجیب و غریب و یا گاها آزاردهنده باشد، اما بدون شک تاثیر شگفت انگیزی بر بازیابی فیزیکی، ذهنی و روحی خواهد داشت. سکوت می تواند از مسیرهای مختلفی به سلامت انسان کمک کند، از جمله:

- کاهش فشار خون
- تحریک رشد سلول های مغزی
- بهبود تمرکز و حافظه
- آرام ساختن ذهن و حذف افکار پریشان
- تقویت عملکردهای شناختی
- کاهش کورتیزول
- تحریک خلاقیت
- بهبود بی خوابی
- تشویق ذهن آگاهی

سکوت می تواند به کاهش فشار خون کمک کند

فشار خون بالا یکی از اختلالات سلامتی بسیار مهم است که از آن تحت عنوان "قاتل خاموش" نیز یاد می شود. شاید تعجب آور باشد اما دوره های سکوت روزانه هرچند کوتاه می توانند به کاهش فشار خون کمک کنند.

یک مطالعه معتبر در سال ۲۰۰۶ نشان داد که یک دوره ۲ دقیقه ای سکوت پس از گوش دادن به موسیقی به طور قابل توجهی ضربان قلب و فشار خون افراد را کاهش می دهد. حتی در مقایسه با موسیقی آرام، سکوت مطلق سبب کاهش بیشتر در معیارهای مذکور می شود. تحقیقات قدیمی تر مربوط به سال ۲۰۰۳ نیز محیط های پر سر و صدای مزمن را با افزایش ضربان قلب و فشار خون مرتبط دانسته اند. با این حال تحقیقات بیشتری به منظور تعیین اثرات طولانی مدت سکوت بر سلامت دستگاه قلب و عروق مورد نیاز است، اما نتایج کنونی نیز امیدوارکننده هستند. نتایج کامل هر دو مطالعه مذکور و پژوهش هایی که در ادامه توضیح داده می شوند، توسط مرکز ملی اطلاعات زیست فناوری آمریکا در اختیار علاقه مندان قرار گرفته اند.

انباشته شدن صدای ناخوشایند و آلودگی صوتی می تواند به مرور منجر به استرس روانی و ترشح بیش از حد کورتیزول شود. افزایش سطح کورتیزول نیز خود باعث افزایش وزن، احساس کلافگی شدید، مشکلات خواب و بیماری های مزمن می شود.

سکوت ممکن است رشد مغز را تحریک کند

به گفته محققان آرام کردن ذهن می تواند به حفظ سلامت مغزی یاری برساند. یک مطالعه حیوانی در سال ۲۰۱۳ نشان داد که ۲ ساعت سکوت در روز باعث تحریک رشد سلول های جدید در هیپوکامپ موش های آزمایشگاهی می شود، منطقه ای از مغز که با حافظه و احساسات مرتبط است. در حالی که این یافته ها لزوما به معنی تجربه انسانی مشابه نیستند، پیشرفتی بسیار مثبت در زمینه بررسی تاثیر سکوت بر سلامت نوع بشر به شمار می روند.

سکوت قابلیت بهبود تمرکز و حافظه را در اختیار دارد

آیا تاکنون به این موضوع توجه کرده اید که هیچ یک از امتحانات مهم با صدای موسیقی در پس زمینه برگزار نمی شوند؟ سکون شنوایی به ما کمک می کند تا بهتر تمرکز کنیم و بتوانیم به نحو موثرتری از ظرفیت حافظه خود بهره ببریم.

در مطالعه ای در سال ۲۰۲۱، تعداد ۵۹ شرکت کننده فعالیت هایی را انجام دادند که نیاز به تمرکز بالا داشتند. این آزمون در سه حالت با سکوت مطلق، صدای گفت و گوی افراد و سایر اصوات در پس زمینه اجرا شد. کسانی که در سکوت کار کرده بودند کمترین سطح استرس را تجربه کردند.

روانشناس بالینی و مربی ذهن آگاهی Supriya Blair توضیح می دهد: تمرکز روی یک چیز در یک زمان می تواند به ارتقای کارایی ذهنی و آرامش فردی کمک کند. در واقع وقتی در یک زمان روی یک موضوع واحد تمرکز می کنیم، دچار پریشانی فکری نخواهیم شد. گویی که توجه و انرژی ما با هم هماهنگ می شوند.

سکوت می تواند سطح کورتیزول را کاهش دهد

همه ما حداقل یک بار هم که شده در یک کنسرت با صدای بلند یا جشن تولدی پر سر و صدا احساسی مشابه غرق شدن را تجربه کرده ایم. این پدیده ذهنی مبنای فیزیولوژیکی دارد.

مطالعه ای که اثرات آلودگی صوتی را بر تمرکز بررسی می کرد، یافته مهم دیگری را هم در اختیار دانشمندان قرار داده است: افرادی که فعالیت های روزمره خود را با سر و صدای پس زمینه انجام می دادند، سطوح بالاتری از هورمون استرس کورتیزول را در خون خود نشان دادند.

دکتر Martine Prunty، روانشناس بالینی می گوید: انباشته شدن صدای ناخوشایند و آلودگی صوتی می تواند به مرور منجر به استرس روانی و ترشح بیش از حد کورتیزول شود. افزایش سطح کورتیزول نیز خود باعث افزایش وزن، احساس کلافگی شدید، مشکلات خواب و بیماری های مزمن می شود.

با کاهش ۱۵ ماده غذایی مصرف نمک را کم کنید

گروه بهداشت و سلامت- دریافت سدیم بیش از حد، یک عامل خطر برای فشار خون بالا و بیماری قلبی است.

محققان کانادایی در بیانیه‌ای اعلام کردند ۱۵ گروه غذایی که در مصرف سدیم رژیم غذایی نقش دارند، بیش از ۵۰ درصد از کل سدیم دریافتی را برای بزرگسالان تشکیل می‌دهند. پیتزا، نان‌ها، غذاهای سرد، سوپ و بوریتوها پنج عامل اصلی در افزایش مصرف سدیم هستند. در صدر این لیست پیتزا با ۵.۳ درصد از کل سدیم دریافتی رژیم غذایی قرار دارد و پس از آن نان‌ها و رول ها با ۴.۷ درصد قرار دارند. سپس غذاهای سرد و گوشت‌های پخته شده با ۴.۶٪؛ سوپ با ۴.۴٪؛ بوریتو و تاکو با ۴.۳٪؛ تنقلات شور با ۴.۱٪؛ و طیور ۴٪ قرار دارند.

نیمه انتهایی لیست که بین ۱.۵ تا ۳.۱ درصد سدیم مصرفی را شامل می‌شود، پنیر؛ غذاهای همراه با پاستا؛ برگر؛ غذاهای مخلوط گوشت؛ کوکی ها، براونی ها و کیک‌ها؛ بیکن و سوسیس؛ سبزیجات؛ و ناگت مرغ هستند.

برای این مطالعه، محققان دانشگاه تورنتو از داده‌های نظرسنجی سلامت ایالات متحده برای سال‌های ۲۰۱۷ تا ۲۰۱۸ استفاده کردند. در این نظرسنجی از پاسخ‌دهندگان خواسته شد آنچه را که خورده‌اند گزارش کنند.

به گفته نویسندگان این مطالعه، کمپین‌های آموزشی و برچسب‌گذاری مواد غذایی برای ترغیب مردم به کاهش مصرف نمک تأثیر کمی داشته است.

سازمان جهانی بهداشت توصیه می‌کنند مصرف سدیم را محدود کنید تا خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی کاهش یابد.

آیا فواید شیر خشک برای نوزادان یک ادعای کذب است؟

گروه بهداشت و سلامت- شیر مادر به عنوان بهترین گزینه برای تغذیه نوزاد شناخته شده است.

تغذیه صحیح نوزاد باعث کاهش عوارض و مرگ و میر، کاهش خطر بیماری‌های مزمن و رشد ذهنی و جسمی می‌شود اما طبق یک مطالعه بین‌المللی اخیر، بسیاری از ادعاهای بهداشتی و تغذیه‌ای که در مورد محصولات شیرخشک برای نوزادان مطرح می‌شود، از نظر علمی تأیید نشده است.

شیر مادر به عنوان بهترین گزینه برای تغذیه نوزاد شناخته شده است. اما برخی از زنان به دلایل پزشکی یا اجتماعی نمی‌توانند یا نباید نوزادانشان را تغذیه کنند و باید به شیر خشک بسنده کنند.مهم است که شیر خشک انتخاب شده برای نوزادان فواید تغذیه‌ای مطلوبی را ارائه دهد.

یک نظرسنجی بین‌المللی اخیر به ادعاهای بهداشتی و تغذیه‌ای که بین سال‌های ۲۰۲۰ تا ۲۰۲۲ در مورد شیر خشک موجود در استرالیا، کانادا، آلمان، هند، ایتالیا، ژاپن، نیجریه، نروژ، پاکستان، روسیه، عربستان سعودی، آفریقای جنوبی، اسپانیا و... انگلستان و آمریکا پرداخته است.

محققان ادعاهای شرکت‌های شیر خشک را در خصوص رشد و تکامل نوزادان بررسی کردند. آن‌ها ۷۵۷ شیرخشک مخصوص نوزادان را شناسایی کردند که به طور متوسط دو ادعا داشتند. ۵۳ ٪ شرکت‌ها ادعا کردند که فرمول تولیدی شیر خشک به رشد مغز یا چشم و سیستم عصبی کمک می‌کند و ۳۹ ٪ ادعا کردند که این فرمول سیستم ایمنی سالم را تقویت می‌کند.

نگرانی محققان در ۷۴ درصد محصولات هیچ مدرک علمی پیدا نکردند که ادعاهای سلامت خاص آن‌ها را تأیید کند.۱۴ درصد بررسی‌های محققان به کارآزمایی‌های بالینی ثبت شده آینده نگر مراجعه کردند.

ثبت نام آینده نگر فرآیندی است که در آن محققین قبل از ثبت نام شرکت کنندگان جزئیات یک کارآزمایی را به صورت عمومی مشخص می‌کنند. در ۸۸ درصد موارد کارآزمایی‌های ثبت‌شده بودجه‌ای را از صنعت شیرخشک نوزاد یا نهادهایی که مستقیماً به این صنعت وابسته هستند دریافت کردند.به راحتی می‌توان درک کرد که چگونه و چرا والدین به طور منطقی به ادعاهای مطرح شده در خصوص شرکت‌های تولید کننده شیرخشک‌های نوزادان اعتماد می‌کنند.

برای آن‌ها منطقی است که فرض کنند ادعایی مانند این که فرمول شیر خشک رشد مغز را بهبود می‌بخشد، باید درست باشد.در سال ۱۹۸۱، سازمان بهداشت جهانی (WHO) کد بازاریابی جایگزین‌های شیر مادر را منتشر کرد.

این کد به دنبال تنظیم بازاریابی شیر خشک برای نوزادان است و در پاسخ به ترویج، توسط صنعت شیرخشک، تغذیه با شیر خشک نسبت به شیردهی نوشته شده است. اجرای این آیین نامه داوطلبانه است.

از دولت‌ها در سراسر جهان خواسته می‌شود تا از ارائه اطلاعات عینی و ثابت در مورد تغذیه نوزاد اطمینان حاصل کنند، اما ملزم به تصویب قانونی برای اجرای این مطلب نیستند. محققان بر این باورند که خودتنظیمی صنعت شیر خشک برای نوزادان کارساز نیست و توصیه می‌کنند که هنگام اظهارنظرهای بهداشتی و تغذیه‌ای خاص در مورد شیر خشک باید بررسی دقیق‌تری صورت گیرد.آن‌ها از سازمان‌های دولتی و نظارتی می‌خواهند که ادعاهای بهداشتی غیرمستند مانند آنچه در این مطالعه دیده می‌شود را بررسی کنند. دکتر نایجل رولینز از سازمان جهانی بهداشت گفت: بر اساس این مطالعه، دولت‌ها و مقامات نظارتی باید زمان و توجه لازم را برای بررسی ادعاهای محصولات شیر خشک و شواهد ارائه شده اختصاص دهند و در نتیجه از نوزادان و والدین در برابر منافع تجاری محافظت کنند.

نتیجه مطالعه کنونی این است که هنگام انتخاب شیر خشک برای نوزادان، والدین مهم است که بررسی کنند آیا ادعاهای بهداشتی و تغذیه‌ای ارائه شده توسط تحقیقات علمی اثبات شده است یا خیر.این مطالعه در ژورنال پزشکی بریتانیا (BMJ) منتشر شده است.

کدام مواد غذایی خون را غلیظ می کنند؟

گروه بهداشت و سلامت- مصرف برنج و کربوهیدرات‌ها هیچ ارتباطی با غلظت خون افراد ندارد.

مواد غذایی حاوی قند به هیچ عنوان باعث افزایش غلظت خون در افراد نخواهند شد. برنج همانند نان و ماکارانی نوعی کربوهیدرات به‌شمار می‌آید. مصرف برنج و کربوهیدرات‌ها هیچ ارتباطی نمی‌تواند با غلظت خون افراد داشته باشد، برای مثال اگر برنج در غلظت خون نقش داشته باشد، نان و ماکارانی هم در این زمینه بی‌تاثیر نخواهد بود و عملکرد یکسانی خواهد داشت.

موادغذایی که باعث افزایش خونسازی می‌شوند در غلظت خون نقش دارند، برای مثال مصرف انواع گوشت‌ها، مصرف زیاد جگر و مصرف بیش از اندازه چربی نسبت به سایر موادغذایی تاثیر بیشتری در افزایش غلظت خون خواهند داشت، اما مواد غذایی حاوی کربوهیدرات‌ها که برنج را هم شامل می‌شوند باعث بروز چنین اتفاقی نمی‌افتد.

اصولا قندها باعث افزایش غلظت خون نمی‌شوند، برنج یا نان و ماکارانی روی انسداد مجاری ادراری، سنگ کلیه و صفری هم نمی‌توانند اثر بگذارند؛ چرا که سنگ‌های کلیوی سنگ‌هایی هستند که یا اسیداوریکی یا اگزالاتی (شایع‌ترین سنگ‌های کلیوی) هستند؛ به همین علت مواد حاوی کلسیم با پروتئین را محدود می‌کنند.

کربوهیدرات‌ها در انسداد عروق و کانال‌های نخاعی تاثیر دارند، کاهش الاسیسیتی رگ‌ها معمولا به علت افزایش سن، تجمع تجربی در داخل رگ‌ها (به‌علت چاقی و مصرف زیاد چربی‌های اشباع مانند دنبه، چربی‌های موجود در گوشت‌های گوسفند، جگر و...) ایجاد می‌شود و می‌توانند پلاک‌هایی را با عنوان پلاک‌های قلبی‌وعروقی در داخل عروق ایجاد کرده و فرد را مستعد انسدادهای قلبی کنند. کربوهیدرات‌ها تنها باعث افزایش تری‌گلیسرید بدن می‌شوند، یعنی اگر دریافت کربوهیدرات مانند برنج در فردی بیش از اندازه نه متعادل باشد باعث افزایش تری‌گلیسرید خون می‌شود که نوعی چربی خون بوده و میزان آن معمولا بالاتر از عدد ۵۰۰ و ۶۰۰ می‌رود و خیلی علائم خاصی را برای فرد ایجاد نمی‌کند که مصرف آن بر عکس کلسترول است، در واقع مصرف مقدار کمی از کلسترول می‌تواند ریسک و احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی را به‌شدت در فرد افزایش دهد، اما تری‌گلیسرید چنین عملکردی را ندارد.

مصرف غذاهای دریایی برای زنان باردار؛ خوب یا بد

گروه بهداشت و سلامت- زنان باردار توصیه در مورد اینکه چه چیزی برای خوردن بی خطر است، را زیاد می شنوند.اما یک توصیه که اهمیت ویژه ای دارد در مورد غذاهای دریایی است: در دوران بارداری، زنان باید به اندازه کافی غذاهای دریایی بخورند تا از مزایای سلامتی بهره مند شوند، اما نه آنقدر که خطر برخی عواقب مهم را افزایش دهد. آنها همچنین باید مراقب طرز تهیه ماهی مصرفی خود باشند. دکتر «وایا لیدا چاتزی»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کالیفرنیای جنوبی، گفت: «ماهی منبع مهمی از مواد مغذی است و نباید از مصرف آن اجتناب کرد.»چاتزی توصیه کرد: «اما زنان باردار باید طبق توصیه‌ها از یک تا سه وعده ماهی در هفته استفاده کنند و به دلیل آلودگی احتمالی ماهی به جیوه و سایر آلاینده‌های آلی پایدار، بیشتر از این مصرف نکنند.» فواید اسیدهای چرب امگا۳ موجود در ماهی های خاص قابل توجه است. سازمان غذا و داروی ایالات متحده خاطرنشان می کند که یکی از مواد مغذی موجود در ماهی، کولین، است که از رشد طناب نخاعی و رشد شناختی کودک حمایت می کند.

در این مطالعه، محققان دریافتند که فرزندان مادرانی که در طول بارداری یک تا سه بار در هفته ماهی می‌خوردند، دور کمر، فشار خون و سطح کلسترول بهتری داشتند که همه نشانگرهای سلامت متابولیک هستند. این تحقیق زمانی انجام شد که کودکان ۶ تا ۱۲ ساله بودند.برعکس، مطالعه‌ای که اسیدهای چرب EPA و DHA با زنجیره بلند را در خون زنان باردار اندازه‌گیری کرد، به این نتیجه رسید آنهایی که در سه ماهه اول و دوم بارداری کمترین میزان این اسیدهای چرب را داشتند، در مقایسه با آنهایی که بالاترین میزان را داشتند، ۱۰ برابر بیشتر در معرض زایمان زودرس بودند. EPA و DHA معمولاً در ماهی یافت می شوند.

اما افراد باردار چقدر می توانند غذاهای دریایی بخورند؟ طبق گزارش محققان، ماهی پروتئین، مواد معدنی و ویتامین ها را تامین می کند.

از جمله مواد مغذی موجود در ماهی می توان به چربی های امگا۳ و امگا۶، آهن، ید، کولین، پروتئین، سلنیوم و ویتامین های D و B۱۲ اشاره کرد.توصیه می شود زنان باردار و شیرده هر هفته ۲۲۵ تا ۳۵۰ گرم از انواع ماهی ایمن مصرف کنند.محققان تاکید می کنند سوشی، ساشیمی و سرویچه و همچنین صدف خام، و گوش ماهی از جمله غذاهایی هستند که باید زنان باردار از مصرف آنها اجتناب کنند، زیرا ممکن است حاوی انگل یا باکتری از جمله لیستریا باشد که با عوارض شدید بارداری مرتبط است. همه غذاهای دریایی باید با دمای ۱۴۵ درجه فارنهایت پخته شوند.در مورد ماهی دودی نیز به دلیل خطر لیستریا احتیاط کنید، مگر اینکه در دمای ۱۶۵ درجه فارنهایت پخته شده، یا کنسرو شده باشند.

تنها تولیدکننده موتور سیکلت برقی
با قطعات ایرانی
موتور برقی
مادو موتور
شرایط فروش نقد و اقساط
(۴ تا ۳۶ماه)
استعلام قیمت و شرایط فروش فقط حضوری

آغاز فروش مادو ۲۳۰ با باطری لیتیوم و گارانتی در جزیره زیبای کیش
در فروشگاه رادو موتور کیش
بازار دیپلمات مرکز شهر، طبقه همکف، داخل بازار غرفه ۹
۰۹۳۴۷۶۸۰۶۷۰

آموزشگاه و آرایشگاه
اسراء محمدی
آموزش همراه با ارائه مدرک معتبر فنی و حرفه ای
در کلیه رشته های زیبایی
ارائه خدمات زیبایی در کلیه لاین های زیبایی
۰۹۱۹۰۰۲۰۳۶۲
@asra_beauty_academy
آدرس : روبروی هایپر مارکت، بازارچه حافظ، ویلاهای مروارید طبقه دوم روزنامه اقتصاد کیش
Beauty Salon