سحرخیزها، هوش کلامی بالایی دارند

طبق تحقیقات دانشمندان، افرادی که عادات روزانه منظم داشتند، بهترین عملکرد را از خود نشان دادند.

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت- سحرخیزها زودتر از خواب بیدار می‌شوند در حالی که شب‌زنده‌دارها تا دیروقت بیدار می‌مانند و هر کدام از این افراد، قسمتی از روز در بهترین احساس ممکن هستند، بنابراین آن زمان را برای خود طولانی‌تر می‌کنند.

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که سحرخیزها بهره هوشی کلامی بالایی دارند. افرادی که صبح‌ها زودتر از خواب بیدار می‌شوند، افرادی هستند که ترجیح می‌دهند کارهای سخت را زودتر از شروع روز انجام دهند، در حالی که افراد شب‌زنده‌دار و علاقه‌مند به بیداری در عصرها بهترین زمان خود را اواخر روز می‌دانند.

نتایج این تحقیق به‌عنوان مخالفت با سایر مطالعاتی است که برعکس این نتایج را یافته‌اند، یعنی شب‌زنده‌دارها افرادی محسوب می‌شوند که از مزیت ضریب هوشی برخوردار هستند.

استوارت فوگل، یکی از محققان این تحقیق گفت: هنگامی که عوامل کلیدی همچون زمان خواب و سن را در نظر گرفتیم، متوجه شدیم که برعکس این موضوع صادق است، این که گروه‌های صبحگاهی توانایی کلامی برتری دارند.

این نتیجه برای ما شگفت‌انگیز بود و نشان می‌دهد که این مورد بسیار پیچیده‌تر از چیزی است که هر کسی قبلا درباره این موضوع تحقیق کرده بود.

این مطالعه شامل ۶۱ نفر بود که در صبح یا عصر به همراه توانایی‌های شناختی مورد ارزیابی قرار گرفت. نتایج نشان داد افرادی که هنگام صبح در بهترین حالت خود بودند، در آزمون‌های هوش کلامی نمره بالاتری کسب کردند. هوش کلامی به توانایی استفاده از زبان برای دستیابی به اهداف اشاره دارد.

محققان باید این واقعیت را توضیح می‌دادند که جوانان به‌عنوان گروهی هستند که تمایل دارند در گروه‌های عصرگاهی قرار گیرند.

فوگل گفت: این واقعیت که افراد جوان تمایل دارند شب‌زنده‌دار باشند، ممکن است کسب بهترین نتیجه را از روزهای مدرسه برای آنان سخت‌تر کند.

بسیاری از زمان‌های آغاز مدرسه توسط کرونوتایپ‌های ما تعیین نمی‌شوند، بلکه توسط والدین و برنامه‌های کاری تعیین می‌شوند، بنابراین بچه‌های مدرسه‌ای بهای آن را می‌پردازند، زیرا آنان در گروه‌های عصرگاهی هستند که مجبور به کار بر اساس برنامه صبحگاهی شدند.

برای مثال، کلاس‌های ریاضی و علوم معمولا در اوایل روز برنامه‌ریزی می‌شوند بنابراین برای افراد با گرایش صبحگاهی بهترین نتایج حاصل می‌شود، اما برای گروه عصرگاهی، صبح زمانی نیست که آنان به دلیل تمایلات شبانه خود در بهترین حالت خود باشند. در نهایت، آنان محروم هستند، زیرا نوع برنامه تحمیل شده بر این محصلان اساسا هر روز با ساعت بیولوژیکی آنان مبارزه می‌کند.

این تحقیق همچنین نشان داد، افرادی که عادات روزانه منظم داشتند، بهترین عملکرد را ثبت کردند.

فوگل بیان کرد: مغز ما واقعا خواهان منظم بودن است و برای اینکه ما در ریتم‌های خودمان بهینه شویم، این است که به آن برنامه پایبند باشیم و مدام در تلاش نباشیم.

بسیاری از زمان‌های آغاز مدرسه توسط کرونوتایپ‌های ما تعیین نمی‌شوند، بلکه توسط والدین و برنامه‌های کاری تعیین می‌شوند، بنابراین بچه‌های مدرسه‌ای بهای آن را می‌پردازند، زیرا آنان در گروه‌های عصرگاهی هستند که مجبور به کار بر اساس برنامه صبحگاهی شدند.

بررسی فواید و خواص آب نارنج

گروه بهداشت و سلامت- آب نارنج خواص و کاربردهای بسیار مناسبی برای بدن به همراه دارد، از خواص بی‌نظیر آب نارنج می‌توان به کاهش وزن، درمان سرماخوردگی و درمان کم خونی اشاره کرد.نارنج یکی از مرکباتی است که ارزش غذایی و خواص بسیاری دارد. ترشی طبیعی باعث هضم سریع تر غذاها می‌شود، به همین دلیل از آب نارنج به عنوان چاشنی سالاد و چاشنی روی غذاهایی مانند ماهی استفاده می‌شود. عطر و مزه فوق العاده نارنج باعث خوشمزه‌تر شدن بیشتر غذا می‌شود. نارنج به هر صورتی که مصرف شود دارای خاصیت است مثلا میوه، عرق بهارنارنج، چای بهارنارنج، رب نارنج و آب نارنج فواید بی‌شماری دارد. نارنج دارای طبع سرد و خشکی است و از همه قسمت‌های این گیاه (میوه، برگ، پوست و شکوفه) در طب سنتی برای درمان بیماری‌ها استفاده می‌شود. برای تهیه آب نارنج، می‌توان هم از میوه‌های نارس و هم از میوه‌های رسیده استفاده کرد. البته در برخی خواص درمانی آب نارنج نارس قویتر و موثر است. در این بخش با خواص آب نارنج و کاربرد آب این میوه پرخاصیت آشنا می‌شویم.

خواص آب نارنج و کاربردهای آن

سرشار از ویتامین ث

تمام میوه‌های ترش و به ویژه مرکبات، حاوی ویتامین C هستند. آب نارنج نیز مانند دیگر مرکبات سرشار از ویتامین ث است که با مصرف آن سیستم ایمنی بدن تقویت می‌شود. در صورت ابتلا به سرماخوردگی، مصرف آب نارنج، روند درمان را سریعتر می‌کند.

آب نارنج یک ضدعفونی کننده است که مصرف آن در زمان گلو درد تاثیر بسیاری دارد. برای رفع تورم گلو و حلق، می‌توان آب نارنج را غرغره کرد. همچنین می‌توان نصف لیوان آب نارنج را با یک قاشق عسل ترکیب کرده و بعد از غذا میل کرد.

هضم کننده غذا

مصرف مرکبات ترش مزه، به هضم سریعتر مواد غذایی کمک می‌کنند. آب نارنج نیز یکی از مهمترین چاشنی‌های ترش مزه برای چاشنی غذا محسوب می‌شود. همچنین برای رفع ترشی معده، مصرف آب نارنج همراه غذا بسیار موثر است.

درمان سرما خوردگی

آب نارنج به دلیل داشتن ویتامین C فراوان برای پیشگیری و درمان سرماخوردگی، و درمان سینوزیت بسیار مفید می‌باشد.

درمان کم خونی

ویتامین C موجب جذب آهن غذا در بدن می‌شود. بنابراین مصرف آب نارنج به همراه غذاهای گوشتی، میزان جذب آهن در خون را افزایش می‌دهد. بنابراین افرادی که دچار کم خونی هستند بهتر است خوردن آب نارنج را به همراه غذای خود فراموش نکنند.

کاهش قند خون و دیابت

یکی از خواص نارنج، کاهش قند خون است. به همین دلیل به بیماران دیابتی توصیه می‌شود که این چاشنی خوشمزه را به سالاد و یا غذای خود اضافه کنند.

حفظ سلامت کلیه‌ها

نارنج خاصیت آنتی اکسیدانی و محتوای فلاونوئید بالایی که دارد با حفظ سلامت کلیه‌ها، از کلیه در برابر آسیب‌های ناشی از جنتامایسن القایی محافظت می‌کند.

مفید برای پوست

اگر به دنبال یک مرطوب کننده طبیعی برای پوست خود هستید، آب نارنج انتخاب مناسبی است زیرا دارای خواص ضدالتهابی و ضد باکتریایی است. برای مرطوب کردن پوست خود می‌توانید آب نارنج را با معادل یک سوم آن، گلاب ترکیب کرده و مانند ماسک به صورت خود بمالید. مصرف مداوم این ترکیب باعث تقویت پوست می‌شود.

کاهش وزن و لاغری

از خواص مهم دیگر آب نارنج می‌توان به کمک به لاغری، کاهش وزن و درمان یبوست اشاره کرد. برای خلاص شدن از چربی و وزن اضافه می‌توانید آب نارنج تازه را با مقدار کمی شکر مخلوط کرده و مصرف کنید. آلکالوئید سینافین موجود در آب نارنج، منجر به افزایش متابولیسم بدن و کاهش اشتها می‌شود. با مصرف این ترکیب و ورزش مداوم شاهد کاهش وزن خود خواهید بود.

کاهش کلسترول

آب نارنج در کاهش کلسترول بالای خون تاثیر زیادی دارد. همچنین مصرف آن برای جلوگیری از بیماری‌های قلبی، تحریک و تقویت عضلات قلب، رفع نارسایی‌ها، ضعف قلب و ترومبوز بسیار موثر است.

درمان گرفتگی بینی

در طب سنتی از نارنج برای رفع احتقان و گرفتگی بینی استفاده می‌شود.برای درمان گرفتگی بینی باید میوه نارنج را داخل آب در حال جوش انداخته و بخار آن را استنشاق کنید.

درمان سرطان

نارنج دارای ترکیباتی مانند لیمونن و میرسن است که خاصیت قوی ضد سرطانی دارد و خطر ابتلا به سرطان از جمله سرطان روده بزرگ را کاهش می‌دهد.

از بین بردن پف زیر چشم

در طب سنتی برای از بین بردن پف اطراف چشم از آب نارنج استفاده می‌شود.

خواص استفاده از شکر و نارنج

یکی از راه‌های موثر و بی ضرر در درمان یبوست، مصرف یک قاشق روغن زیتون به همراه یک فنجان مخلوط شکر و آب نارنج است. البته افرادی که دیابت دارند نباید از این روش درمانی استفاده نمایند.

کاهش چربی و فشار خون

آب نارنج ترکیباتی دارد که موجب کاهش فشار خون و چربی خون می‌شود. پس بهتر است آن را در رژیم غذایی خود بگنجانید. برای کاهش فشار خون باید نصف لیوان آب نارنج را با یک قاشق عسل مخلوط کرده و بعد از غذا میل کنید.

درمان اوریون

آب نارنج در درمان اوریون مفید است. برای درمان اوریون می‌بایست آب نارنج و سرکه را با غوره به طور مساوی مخلوط نموده و بر روی برآمدگی گلو بمالید.در دوران بیماری، فرد بیمار باید از مصرف غذاهای سرخ شده اجتناب کند.

خواص درمانی دیگر نارنج

کاهش تب

درمان سردردهایی که علامت مشخصی ندارند

دفع سموم بدن. آب نارنج باعث دفع صفرا و فعالیت بهتر کبد میشود. همچنین از خواص آب نارنج میتوان کمک به تصفیه خون، درمان اختلالات کبدی، کاهش ترشح صفرا و تسکین سردردهایی که حاصل از مشکلات صفراوی است، اشاره کرد.

آب نارنج باعث بهبود ترشح در تمام انواع غدد مانند غدد درون ریز و غدد برون ریز میشود. این ترشحات موجب ارتقاء هورمونهای صفراوی و افزایش شیرهها و آنزیمهای گوارش می‌شود. به همین دلیل به پاکسازی بدن با دفع تدریجی سموم بدن کمک می‌کند.

در طب سنتی از آب نارنج برای خارج کردن خلط‌های غلیظ و زرد رنگ سینه استفاده می‌شود.

مانند تمام میوه‌های ترش مزه برای سلامت دستگاه گوارش مفید است. از آب نارنج می‌توان در درمان‌های خانگی برای رفع نفخ، سوء هاضمه، درمان حالت تهوع و افزایش اشتها استفاده کرد.

آب نارنج حاوی انواع ویتامین‌ها و مواد آنتی اکسیدان است و یک ماده ضد سرطان طبیعی محسوب می‌شود.

برای درمان درد سینه، سرفه و سردردهای ناشی از گرمی از آب نارنج استفاده می‌شود. به همین منظور باید آب نارنج تازه را با کمی نبات جوشانده، میل کنید.

عوارض مصرف آب نارنج

در طب سنتی همه مواد غذایی که ترش مزه هستند برای اعصاب بدن مضر است. در این میان آب نارنج کمترین آسیب را به سیستم عصبی بدن می‌رساند اما عوارضی را دارد که شامل موارد زیر می‌شود:

۱. مصرف بیش از اندازه آب نارنج ممکن است موجب افزایش فشار خون شود و در نتیجه باعث افزایش ضربان قلب و تپش قلب می‌گردد. بهتر است بدانید که آب نارنج با کافئین واکنش نشان می‌دهد و باعث افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا، غش، حمله قلبی و سکته مغزی می‌شود.

۲. ممکن است مصرف آب نارنج با داروهایی مانند استاتین، داروهای ضد اضطراب، فشار خون، داروهای چربی خون، آلرژی و داروهای ضد قارچ، ایدز، مسکن و داروهای ضد تهوع و کاهش وزن تداخل دارویی ایجاد کند.

۳. تشدید بیماری گلوکوم از عوارض دیگر آب نارنج است.

۴. در برخی از افراد، مصرف آب نارنج باعث تشدید سردردهای میگرنی می‌شود.

۵. بعد مصرف ماسک آب نارنج بر روی پوست از قرار گرفتن در مقابل نور خورشید اجتناب کنید، زیرا موجب حساسیت پوستی می‌شود.

بادام یک مکمل عالی برای رژیم کاهش وزن است

گروه بهداشت و سلامت- تحقیقات جدید نشان می دهد که افزودن بادام به یک رژیم غذایی کم کالری می تواند به کاهش قند خون و فشار خون کمک کند و در عین حال در کاهش وزن نیز موثر باشد.

مردم اغلب از خوردن آجیل به دلیل کالری و چربی زیاد آن اجتناب می‌کنند.

با این حال، یک مطالعه جدید نشان داده است افرادی که بادام می‌خورند، به اندازه افرادی که بادام مصرف نمی‌کنند، وزن کم کردند.

کارشناسان تغذیه می‌گویند آجیل هایی مانند بادام سیر کننده و حاوی انواع مواد مغذی مورد نیاز هستند. از اینرو وقتی به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل خورده شوند، می‌توانند به مدیریت وزن کمک کنند.

این مطالعه نشان داد افرادی که بادام را به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی با کالری محدود می‌خوردند، حدود ۹.۳ درصد از وزن بدن خود را از دست دادند. آنها همچنین بهبودهایی را در معیارهای مختلف سلامت قلبی متابولیک مانند فشار خون، قند خون و چربی‌ها تجربه کردند.

به منظور بررسی تأثیر مصرف بادام بر کاهش وزن، ۱۴۰ مرد و زن بین ۲۴ تا ۶۵ سال انتخاب شدند. همه شرکت کنندگان BMI (شاخص توده بدنی) در محدوده اضافه وزن یا چاقی داشتند.سپس افراد به طور تصادفی به یک رژیم غذایی غنی شده با بادام یا بدون آجیل تقسیم شدند.

در ۱۲ هفته اول، همه شرکت کنندگان یک رژیم غذایی کم کالری مصرف کردند. سپس، برای ۲۴ هفته آینده، آنها از رژیم غذایی برای حفظ وزن پیروی کردند.

شرکت کنندگان در شروع مطالعه و همچنین در نقاط ۱۲ و ۳۶ هفته‌ای برای ارزیابی به کلینیک مراجعه کردند. در این ارزیابی‌ها، محققان بررسی کردند که آیا افراد بسته به هدف فعلی، وزن خود را از دست داده یا حفظ کرده‌اند.

به‌علاوه، شاخص‌های مختلف متابولیک قلبی مانند فشار خون، چربی‌های خون، قند خون، انسولین، مقاومت به انسولین، حساسیت به انسولین و عملکرد سلول‌های بتا پانکراس در آنها اندازه گیری شد.

پس از تجزیه و تحلیل داده‌ها، دانشمندان دریافتند که هر دو گروه کاهش وزن مشابهی داشتند-حدود ۷ کیلوگرم- و همچنین بهبود خوبی در سلامت قلبی متابولیک شأن مشاهده شد.با این حال، رژیم غذایی غنی شده با بادام، بهبودهای بیشتری را در کلسترول بد LDL ایجاد کرد. به گفته نویسندگان، LDL با بیشترین خطر برای تشکیل پلاک‌های گرفتگی عروق همراه است، بنابراین بهبود سطح آن می‌تواند به طور بالقوه منجر به کاهش خطر قلبی عروقی شود.

ابتلا به آلزایمر در جهان ثانیه‌ای شده است!

گروه بهداشت و سلامت- بیماری آلزایمر، شایع‌ترین نوع زوال عقل است که به‌عنوان هفتمین علت اصلی مرگ شناخته می‌شود.

سازمان جهانی بهداشت (WHO) اعلام کرده است که در هر ۳.۲ ثانیه، یک فرد جدید به بیش از ۵۵ میلیون بیمار آلزایمری در سراسر جهان اضافه می‌شود. بر اساس داده‌های سازمان جهانی بهداشت، بیش از ۵۵ میلیون بیمار آلزایمری در جهان وجود دارد و پیش‌بینی می‌شود که این تعداد تا سال ۲۰۵۰ به دلیل ظهور تقریبا ۱۰ میلیون مورد ابتلای جدید در سال، به ۱۳۹ میلیون نفر افزایش یابد.با افزایش جمعیت سالمندان در سراسر جهان، افراد مبتلا به بیماری آلزایمر افزایش قابل توجهی را تجربه خواهند کرد، هر ساله در ۲۱ سپتامبر در چارچوب «روز جهانی آلزایمر» آگاهی در مورد این بیماری را افزایش داده و از کسانی که با آن مبارزه می‌کنند، حمایت می‌کنند. آلزایمر، نوعی وضعیت پزشکی است که در نتیجه مرگ سلول‌های مغزی ایجاد می‌شود و منجر به از دست دادن حافظه، زوال عقل و کاهش کلی عملکردهای شناختی در طول زمان می‌شود، این بیماری توسط روان‌پزشک و آسیب‌شناس آلمانی آلویس آلزایمر در سال ۱۹۰۶ به‌عنوان «کابوس قرن بیست‌ویکم» توصیف شده است.این بیماری به‌عنوان یک بیماری تخریب‌کننده عصبی همراه با علائم عصبی و تغییرات رفتاری، کاهش فعالیت‌های روزانه و کاهش توانایی‌های شناختی توصیف می‌شود و هیچ روش درمانی قطعی شناخته‌شده‌ای ندارد.

بیش از ۶۰ درصد مبتلایان به آلزایمر در کشورهای کم‌درآمد و متوسط زندگی می‌کنند و هر ساله ۱۰ میلیون مورد جدید به تعداد بیماران آلزایمر اضافه می‌شود. یعنی هر ۳.۲ ثانیه یک فرد جدید به بیماران آلزایمر اضافه می‌شود و در نتیجه پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۵۰ تعداد مبتلایان به آلزایمر به ۱۳۹ میلیون نفر برسد.

پیش‌بینی می‌شود هزینه جهانی سالانه بیماری آلزایمر که در حال حاضر بیش از ۱.۳ تریلیون دلار است، تا سال ۲۰۳۰ به ۲.۸ تریلیون دلار افزایش یابد.بر این اساس، پیش‌بینی می‌شود که تا سال ۲۰۳۰، هزینه جهانی سالانه بیماری آلزایمر از تولید ناخالص داخلی سالانه (GDP) ایتالیا که هشتمین اقتصاد بزرگ جهان است، پیشی بگیرد.بیماری آلزایمر به دلیل از دست دادن حافظه، زوال عقل و کاهش کلی عملکردهای شناختی به دلیل مرگ سلول‌های مغز در طول زمان، شناخته می‌شود. آلزایمر که به‌عنوان نوعی زوال عقل طبقه‌بندی می‌شود، بیشتر در سنین بالاتر دیده می‌شود.

طبق گزارش سال ۲۰۲۱ بین‌المللی بیماری آلزایمر (AZI)، تخمین زده می‌شود که ۷۵ درصد از بیماران زوال عقل در سراسر جهان تشخیص داده نشده‌اند. عدم آگاهی به‌عنوان یک مانع مهم برای تشخیص ذکر شده است، به‌طوری‌که نرخ تشخیص داده نشده در برخی از کشورهای کم درآمد و متوسط به ۹۰ درصد می‌رسد.در حال حاضر هیچ روش درمانی برای درمان یا تغییر سیر پیش‌رونده زوال عقل وجود ندارد علاوه بر این، روش‌های درمانی جدید متعددی در مراحل مختلف آزمایش‌های بالینی در حال بررسی هستند. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که افراد می‌توانند با ورزش منظم، اجتناب از مصرف سیگار و الکل، حفظ یک رژیم غذایی سالم و کنترل فشار خون، کلسترول و سطح قند خون، خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش دهند.