

برای ایجاد یک عادت چه قدر زمان لازم داریم...!

■ شما قصد دارید عادت جدیدی برای خود ایجاد کنید، خواه ورزش بیشتر، تغذیه سالم تر یا نوشن پست ویلاگی روزانه باشد، چه مدت زمان لازم است که این خواسته شما دیگر نیازی به خودکنترلی نداشته باشد و به عادت تبدیل شود؟

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت- واضح است که این زمان بستگی به نوع عادتی دارد که می خواهید ایجاد کنید و اینکه چقدر در پیگیری هدف خود پابرجا هستید اما آیا دستورالعمل‌های کلی برای اینکه چقدر طول می کشد تا یک عادت قبل از خودکار شدن رفتارها شکل بگیرد، وجود دارد؟ نتایج تحقیقات نشان می دهد که ایجاد عادت روز ۶۶ روز طول می کشد.



وقتی می خواهیم عادت نسبتاً ساده‌ای مانند خوردن روزانه تکه‌ای میوه یا ۱۰ دقیقه پیاده‌روی در خود ایجاد کنیم، ممکن است بیش از دو ماه تکرار روزانه لازم داشته باشیم تا این رفتار به عادت تبدیل شود.

که تمرین اولیه با افزایش بیشتر در خودکار بودن، پاداش داده می شود و زمانی که شرکت کنندگان به حد اکثر خودکاری خود برای آن رفتار رسیده‌اند، دستاوردها کاهش می یابد. اگر چه میانگین آن ۶۶ روز بود اما در عادت مورد بررسی در این مطالعه از ۱۸ روز تا ۲۵۴ روز، تغییرات مشخصی در مدت زمان شکل گیری عادت وجود داشت. به عنوان مثال نوشتن روزانه یک لیوان آب خیلی سریع خودکار شد اما انجام ۵۰ دراز و نشست قبل از صبحانه نیاز به تعهد بیشتری داشت. محققان همچنین خاطر نشان کردند که از دست دادن یک روز، شانس ایجاد عادت را کاهش نمی دهد همچنین گروهی بسیار بیشتر از سایرین طول کشید تا عادت خود را شکل دهند، شاید این مورد نشان می دهد که برخی افراد «مقاوم

در برابر عادت» هستند. آنان دریافتند که ایجاد انواع دیگر عادت ممکن است خیلی بیشتر طول بکشد. آنچه این مطالعه نشان می دهد این است که وقتی می خواهیم عادت نسبتاً ساده‌ای مانند خوردن روزانه تکه‌ای میوه یا ۱۰ دقیقه پیاده‌روی در خود ایجاد کنیم، ممکن است بیش از دو ماه تکرار روزانه لازم داشته باشد تا این رفتار به عادت تبدیل شود. نتایج این تحقیق نشان می دهد، انجام ندادن فعالیت مورد نظر به صورت روزانه در درازمدت تاثیر منفی ندارد و همان تکرارهای اولیه است که بیشترین تقویت را در خودکار بودن به ما می دهد. متأسفانه به نظر می رسد چیزی به نام تغییر کوچک وجود ندارد و ۲۱ روز تکرار شده برای ایجاد عادت، دست کم گرفتن قابل توجهی است، مگر اینکه تنها هدف شما در زندگی نوشیدن لیوان آب باشد.

فواید شگفت انگیز یک نوشیدنی قرمز که یا دوستش دارید یا از آن متنفر هستید!

چغندر را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. بتالین موجود در آب چغندر ممکن است به کاهش LDL یا کلسترول «بد» کمک کند. یک بررسی در سال ۲۰۲۰ نشان داد که طبق مطالعات متعدد انجام شده، آب چغندر ممکن است تاثیر مفیدی بر کاهش سطح LDL و افزایش سطح HDL یا کلسترول «خوب» داشته باشد. محققان معتقد هستند که بتانسیل کاهش کلسترول چغندر احتمالاً به دلیل مواد مغذی گیاهی آن مانند فلاونوئیدها است. **موارد احتیاط** ممکن است ادرار و مدفوع

که شماری دیگر از سلامت استخوان ها و دندان ها حمایت می کنند. **علاوه بر بتانسیل، آب چغندر مواد زیر را نیز در خود جای می دهد:**

- آهن
- منیزیم
- منگنز
- سدیم
- روی
- مس
- سلنیوم
- سرشار از فولات است

فولات یکسی از ویتامین های خانواده B است که به جلوگیری از نواقص لوله عصبی کمک می کند. این ترکیب همچنین ممکن است خطر تولد نوزاد نارس را کاهش دهد.

آب چغندر با ترکیبات شیمی درمانی و سایر داروها تداخل دارد یا خیر. **- منبع خوب بتانسیل است** چغندر منبع خوبی از بتانسیل است؛ یک ماده معدنی و الکترولیت مهم که به عملکرد صحیح اعصاب و ماهیچه ها کمک می کند. نوشیدن آب چغندر در حد متعادل می تواند به حفظ سطح بهینه بتانسیل کمک کند. اگر سطح بتانسیل خیلی کم شود، ممکن است خستگی، ضعف و گرفتگی عضلانی رخ دهد. بتانسیل بسیار پایین اغلب منجر به ریتم غیر طبیعی قلب می شود. در مقابل سطوح بیش از حد بتانسیل نیز می تواند خطر ناک باشد و حیات فرد را تهدید کند. افراد مبتلا به امراض مزمن کلیوی ممکن است نیاز به پیروی از یک رژیم غذایی کم بتانسیل داشته باشند. بنابراین بهتر است پیش از مصرف منظم آب چغندر با پزشک معالج خود صحبت کنید. **- منبعی غنی از مواد معدنی محسوب می شود** بدن ما بدون مواد معدنی ضروری نمی تواند به درستی عمل کند. برخی از مواد معدنی سیستم ایمنی را تقویت می کنند، در حالی

چغندر رنگ غنی خود را از بتالین ها که آنتی اکسیدان های محلول در آب هستند، به دست می آورد. آب چغندر همچنین حاوی سایر فلاونوئیدها و ترکیبات پلی فنلی ارزشمند است که ممکن است خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی داشته باشند. بتالین ها و سایر آنتی اکسیدان ها به یافتن و از بین بردن رادیکال های آزاد که مولکول های ناپایدار در بدن هستند کمک می کنند. این مولکول ها در تعداد زیادی می توانند باعث التهاب و افزایش خطر سرطان شوند.

چغندر رنگ غنی خود را از بتالین ها که آنتی اکسیدان های محلول در آب هستند، به دست می آورد. آب چغندر همچنین حاوی سایر فلاونوئیدها و ترکیبات پلی فنلی ارزشمند است که ممکن است خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی داشته باشند. بتالین ها و سایر آنتی اکسیدان ها به یافتن و از بین بردن رادیکال های آزاد که مولکول های ناپایدار در بدن هستند کمک می کنند. این مولکول ها در تعداد زیادی می توانند باعث التهاب و افزایش خطر سرطان شوند.

چغندر رنگ غنی خود را از بتالین ها که آنتی اکسیدان های محلول در آب هستند، به دست می آورد. آب چغندر همچنین حاوی سایر فلاونوئیدها و ترکیبات پلی فنلی ارزشمند است که ممکن است خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی داشته باشند. بتالین ها و سایر آنتی اکسیدان ها به یافتن و از بین بردن رادیکال های آزاد که مولکول های ناپایدار در بدن هستند کمک می کنند. این مولکول ها در تعداد زیادی می توانند باعث التهاب و افزایش خطر سرطان شوند.

چغندر رنگ غنی خود را از بتالین ها که آنتی اکسیدان های محلول در آب هستند، به دست می آورد. آب چغندر همچنین حاوی سایر فلاونوئیدها و ترکیبات پلی فنلی ارزشمند است که ممکن است خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی داشته باشند. بتالین ها و سایر آنتی اکسیدان ها به یافتن و از بین بردن رادیکال های آزاد که مولکول های ناپایدار در بدن هستند کمک می کنند. این مولکول ها در تعداد زیادی می توانند باعث التهاب و افزایش خطر سرطان شوند.

چغندر رنگ غنی خود را از بتالین ها که آنتی اکسیدان های محلول در آب هستند، به دست می آورد. آب چغندر همچنین حاوی سایر فلاونوئیدها و ترکیبات پلی فنلی ارزشمند است که ممکن است خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی داشته باشند. بتالین ها و سایر آنتی اکسیدان ها به یافتن و از بین بردن رادیکال های آزاد که مولکول های ناپایدار در بدن هستند کمک می کنند. این مولکول ها در تعداد زیادی می توانند باعث التهاب و افزایش خطر سرطان شوند.

چغندر رنگ غنی خود را از بتالین ها که آنتی اکسیدان های محلول در آب هستند، به دست می آورد. آب چغندر همچنین حاوی سایر فلاونوئیدها و ترکیبات پلی فنلی ارزشمند است که ممکن است خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی داشته باشند. بتالین ها و سایر آنتی اکسیدان ها به یافتن و از بین بردن رادیکال های آزاد که مولکول های ناپایدار در بدن هستند کمک می کنند. این مولکول ها در تعداد زیادی می توانند باعث التهاب و افزایش خطر سرطان شوند.

چغندر رنگ غنی خود را از بتالین ها که آنتی اکسیدان های محلول در آب هستند، به دست می آورد. آب چغندر همچنین حاوی سایر فلاونوئیدها و ترکیبات پلی فنلی ارزشمند است که ممکن است خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی داشته باشند. بتالین ها و سایر آنتی اکسیدان ها به یافتن و از بین بردن رادیکال های آزاد که مولکول های ناپایدار در بدن هستند کمک می کنند. این مولکول ها در تعداد زیادی می توانند باعث التهاب و افزایش خطر سرطان شوند.

چغندر رنگ غنی خود را از بتالین ها که آنتی اکسیدان های محلول در آب هستند، به دست می آورد. آب چغندر همچنین حاوی سایر فلاونوئیدها و ترکیبات پلی فنلی ارزشمند است که ممکن است خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی داشته باشند. بتالین ها و سایر آنتی اکسیدان ها به یافتن و از بین بردن رادیکال های آزاد که مولکول های ناپایدار در بدن هستند کمک می کنند. این مولکول ها در تعداد زیادی می توانند باعث التهاب و افزایش خطر سرطان شوند.

چغندر رنگ غنی خود را از بتالین ها که آنتی اکسیدان های محلول در آب هستند، به دست می آورد. آب چغندر همچنین حاوی سایر فلاونوئیدها و ترکیبات پلی فنلی ارزشمند است که ممکن است خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی داشته باشند. بتالین ها و سایر آنتی اکسیدان ها به یافتن و از بین بردن رادیکال های آزاد که مولکول های ناپایدار در بدن هستند کمک می کنند. این مولکول ها در تعداد زیادی می توانند باعث التهاب و افزایش خطر سرطان شوند.

چغندر رنگ غنی خود را از بتالین ها که آنتی اکسیدان های محلول در آب هستند، به دست می آورد. آب چغندر همچنین حاوی سایر فلاونوئیدها و ترکیبات پلی فنلی ارزشمند است که ممکن است خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی داشته باشند. بتالین ها و سایر آنتی اکسیدان ها به یافتن و از بین بردن رادیکال های آزاد که مولکول های ناپایدار در بدن هستند کمک می کنند. این مولکول ها در تعداد زیادی می توانند باعث التهاب و افزایش خطر سرطان شوند.

چغندر رنگ غنی خود را از بتالین ها که آنتی اکسیدان های محلول در آب هستند، به دست می آورد. آب چغندر همچنین حاوی سایر فلاونوئیدها و ترکیبات پلی فنلی ارزشمند است که ممکن است خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی داشته باشند. بتالین ها و سایر آنتی اکسیدان ها به یافتن و از بین بردن رادیکال های آزاد که مولکول های ناپایدار در بدن هستند کمک می کنند. این مولکول ها در تعداد زیادی می توانند باعث التهاب و افزایش خطر سرطان شوند.

چغندر رنگ غنی خود را از بتالین ها که آنتی اکسیدان های محلول در آب هستند، به دست می آورد. آب چغندر همچنین حاوی سایر فلاونوئیدها و ترکیبات پلی فنلی ارزشمند است که ممکن است خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی داشته باشند. بتالین ها و سایر آنتی اکسیدان ها به یافتن و از بین بردن رادیکال های آزاد که مولکول های ناپایدار در بدن هستند کمک می کنند. این مولکول ها در تعداد زیادی می توانند باعث التهاب و افزایش خطر سرطان شوند.

چغندر رنگ غنی خود را از بتالین ها که آنتی اکسیدان های محلول در آب هستند، به دست می آورد. آب چغندر همچنین حاوی سایر فلاونوئیدها و ترکیبات پلی فنلی ارزشمند است که ممکن است خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی داشته باشند. بتالین ها و سایر آنتی اکسیدان ها به یافتن و از بین بردن رادیکال های آزاد که مولکول های ناپایدار در بدن هستند کمک می کنند. این مولکول ها در تعداد زیادی می توانند باعث التهاب و افزایش خطر سرطان شوند.

اقتصاد کیش

روزنامه

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد:

۱۴۰۲

علاقه مندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ بانک رفاه شعبه بازار پانیز به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروارید - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره ۴۴۴۲۴۹۶۸ فاکس نمایید.

۱ ماهه: ۲/۲۵۰/۰۰۰ ریال	۳ ماهه: ۶/۷۵۰/۰۰۰ ریال
۶ ماهه: ۱۳/۵۰۰/۰۰۰ ریال	یکساله: ۲۷/۰۰۰/۰۰۰ ریال

مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص:

نشانی:

تلفن:

تعداد مورد تقاضا:

توضیحات:

- هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد.
- در صورت تغییر محل، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
- تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.

در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید. شماره مستقیم امور مشترکین روزنامه ۴۴۴۲۳۹۱۰

با ارائه نظرات، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمایید.

رابط سحر خیز بودن با خطر ابتلا به بی اشتها بی عصبی

همچنین جو دوسر منبع غنی امگا ۳ است که مقداری مفید از اسیدهای چرب را دارد. **چه مدت قبل از خواب غذا بخوریم؟** به گفته هونی، ایجاد محیط و مقدمات مناسب برای داشتن خواب خوب به اندازه انتخاب رژیم غذایی سالم، مهم است. خوردن شام درست قبل از خواب به ویژه اگر در گرسنه ترین حالت باشید ممکن است فکر خوبی بنظر برسد اما در نظر داشته باشید که فرآیند هضم غذا به طور متوسط سه ساعت طول می کشد و باید این مدت سپری شود تا بدن فرد بتواند احساس آرامش کند و برای خوابیدن آماده شود. به گفته متخصصان، کمبود خواب نیز یکی از دلایلی است که باعث می شود خطر مرگ زودرس در افرادی که دیروقت می خوابند افزایش یابد. متخصصان اظهار کرده اند: مشکلات خواب می تواند شامل کم خوابی (کمتر از پنج ساعت)، خواب زیاد (بیش از ۹ ساعت)، کیفیت پایین خواب، مشکل در به خواب رفتن یا ادامه دادن خواب، چرت زدن طولانی مدت و خروپف و قطع تنفس باشد. خواب برای سلامت مغز بسیار مهم است. خواب کافی کمک می کند تا این اطمینان حاصل شود که رگ های خونی و سلول های مغز ما برای سال های آینده سالم و زنده هستند. مشکلات خواب می توانند عوارضی از جمله افزایش خطر سکته مغزی را برای ما در پی داشته باشند.

بهداشت خواب، همراه با رژیم غذایی و ورزش بسیار مهم است و هیچ وقت برای ایجاد تغییراتی برای کاهش خطر دیر نیست. این در حالیست که بسیاری از مردم از کم خوابی شکایت دارند اما برخی با مشکل مخالف یعنی پر خوابی دست و پنجه نرم می کنند. پر خوابی یک اختلال خواب است که با شکایت از خواب آلودگی بیش از حد در طول روز که اغلب حتی پس از ۱۰ ساعت یا بیشتر خوابیدن در شب رخ می دهد، مشخص می شود.

در حالی که نیازهای فردی به خواب ممکن است بسته به سن و شرایطی مانند بیماری، استرس یا سطح فعالیت بدنی متفاوت باشد، آکادمی پزشکی خواب آمریکا خاطرنشان می کند بزرگسالان ممکن است فقط به هفت ساعت خواب یا بیشتر نیاز داشته باشند. برخی از بزرگسالان که به عنوان افراد پر خواب شناخته می شوند، به طور طبیعی به ۱۰ تا ۱۲ ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارند و این نه به دلیل یک بیماری، بلکه به دلیل استعداد طبیعی بیولوژیکی آنها عملکرد و تمرکز را در طول روز نیز بهبود بخشد.

گروه بهداشت و سلامت - مطالعات جدید نشان می دهد افراد سحر خیز بیشتر با خطر ابتلا به بی اشتها بی عصبی مواجه اند و کسانی که به اختلال خوردن دچارند احتمال دارد در نهایت سحر خیز شوند. متخصصان بیمارستان عمومی «ماساچوست» آمریکا با همکاری متخصصان دانشگاه کالج لندن و دانشگاه «ریپابلیک» در اوگوئه، در ۵۰۰ نفر با بی اشتها بی عصبی، ساعت بیولوژیکی ۲۴ ساعته فرد و الگوهای خواب را بررسی کردند. متخصصان در این مطالعه که گزارش آن در جاما نتورک اوپن منتشر شده است، از روشی آماری برای محاسبه «میزان خطر ژنتیکی» در بی اشتها بی عصبی استفاده کردند که به گفته آنها با احتمال بیشتر خطر بی خوابی در ارتباط است. نویسندگان این مطالعه می گویند: بر اساس یافته های ما در مقایسه با سایر بیماری های روان پزشکی که بر زمان عصر مبتنی است، بی اشتها بی عصبی اختلالی صبحگاهی به شمار می رود. این یافته ها همچنین ارتباط بین بی اشتها بی عصبی و بی خوابی را، همان طور که در مطالعات قبلی دیده شده است، تایید می کند. به گزارش نیویورک پست، حدود ۲۵ درصد آمریکایی ها سالانه دچار بی خوابی حاد می شوند که شامل مشکلات در به خواب رفتن یا بی خوابی سه شب در هفته است. بنا بر یافته ها، این مشکل خواب در اکثر افراد به مشکل مزمن خواب تبدیل نمی شود. در عین حال، بی اشتها بی عصبی مشکل سلامت روانی با لغوه نهاد یکنه های است که با کاهش وزن یا افزایش اندک وزن، محدودیت غذایی و ناراضی از بدن مشخص می شود.

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه

اقتصاد کیش

روزنامه

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه