

گروه بهداشت و سلامت – بر اساس مطالعه جدیدی که به تازگی توسط محققان آزمایشگاه کلیدی ایالتی بیماری های عفونی در چین ارائه شده است، «جبران خواب» در آخر هفته می تواند خطر ابتلا به امراض قلبی و عروقی را تا حدود ۲۰ درصد کاهش دهد. محققان با استفاده از داده های خود گزارش شده از بیش از ۹۰۰۰۰ نفر که در پروژه باویانگ انگلستان شرکت کرده بودند، ۴ گروه جداگانه ایجاد کردند: از آنهایی که "بیشترین میزان خواب جبرانی" در آخر هفته ها را داشتند تا کسانی که کمترین میزان خواب را تجربه می کردند. کم خوابی نیز به صورت خواب کمتر از هفت ساعت در هر شب تعریف شد. میانگین زمان پیگیری داوطلبان در این پروژه ۱۴ سال بود و نویسندگان مطالعه با تجزیه و تحلیل سوابق بیمارستانی و نرخ مرگ و میر دریافتند: افرادی که بیشترین میزان خواب جبرانی را داشتند، ۱۹ درصد کمتر از گروه خواب حداقلی، در معرض ابتلا به بیماری های قلبی بودند.

آیا تاثیر جادویی «خواب جبرانی» یا «باتک خواب» یک افسانه است یا به راستی حقیقت

دارند؟ کم خوابی می تواند بر سیستم ایمنی، رفاه و توانایی فرد برای تمرکز بر کارهای روزانه تاثیر بگذارد. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC) توصیه می کند که بزرگسالان باید حداقل ۷ ساعت در شبانه روز خواب راحت داشته باشند، اما در عین حال نیز تخمین می زند که از هر ۳ بزرگسال، ۱ نفر دچار کمبود خواب است. دکتر ریگود تداولسکار، متخصص قلب و عروق دارای مجوز در مرکز بهداشت باوایدنس سنت جان در سانتا مونیکا، کالیفرنیا، که در این مطالعه شرکت نداشت، می گوید که از این یافته ها شگفت زده شده است: «واقعا متعجب شدم که جبران کم خوابی در تعطیلات می تواند تا این اندازه مفید باشد. این مطالعه توانایی قابل توجه بدن ما برای بازبایی انرژی و عملکرد خود، حتی پس از دوره های قلبی محرومیت از خواب را نشان می دهد. در حالی که ارتباط بین خواب و سلامت قلب به خوبی ثابت شده است، زمان بندی و همچنین نتایج مشاهده شده در این مطالعه حائز اهمیت هستند. این امر بر اهمیت نواحی قلبی تاکید می کند، حتی اگر به معنای برنامه ریزی مجدد فعالیت های آخر هفته باشد.»

با این حال، ملاتی مورفی متخصص تغذیه می گوید: «کم

بهداشت و سلامت

راههای غلبه بر مشکل کمبود خواب

۴ گروه جداگانه ایجاد کردند: از آنهایی که "بیشترین میزان خواب جبرانی" در آخر هفته ها را داشتند تا کسانی که کمترین میزان خواب را تجربه می کردند. کم خوابی نیز به صورت خواب کمتر از هفت ساعت در هر شب تعریف شد.

خوابی مداوم می تواند منجر به تجمع هورمون های استرس، عدم تعادل در متابولیسم و افزایش التهاب شود؛ مسائلی که با چند ساعت خواب اضافی به راحتی برطرف نمی شوند. همانطور که این مطالعه نیز نشان می دهد، با گذشت زمان، این موضوع می تواند به مشکلات سلامتی جدی مانند چاقی، دیابت و بیماری های قلبی و عروقی منجر شود.



تغذیه نیز می تواند نقش مهمی در ایجاد الگوهای خواب ثابت داشته باشد، چرا که توجه به هیدراتاسیون و مصرف گیاهانی مانند بابونه، ریشه سنبل الطیب، گل ساعتی و آشوگاندار و ش های مفیدی برای کمک به خواب بهتر محسوب می شوند. اگر به فکر استفاده از مکمل های گیاهی هستید، قبل از شروع با پزشک یا دارو ساز خود مشورت کنید.

چای، جذب آهن را در بدن کاهش می دهد

و مسالمدان می شود؛ بنابراین نقش مهمی در سلامت ما دارد. منبع اصلی تولید ویتامین D نور خورشید است. تولید ویتامین D روی پوست ما شرایط ویژه ای را لازم دارد. اولاً تابش نور خورشید باید به صورت مستقیم بدون هیچ مانعی مثل شیشه، هوای آلوده و ابری، گرم های ضد آفتاب بر روی پوست باشد. نوع پوشش ما هم منجر به عدم تابش مستقیم نور خورشید یا پوست می شود. جهت تولید ویتامین D در پوست باید دست ها، پاها و صورت حداقل به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه در معرض مستقیم نور آفتاب قرار گیرند. بهترین زمان دریافت نور خورشید هم برای جذب ویتامین D از ساعت ده صبح تا بعداز ظهر است. منابع غذایی ویتامین D روغن ماهی، زرده تخم مرغ، جگر، شیر و لبنیات هستند، اما به طور کلی



آیا انعطاف پذیری بیشتر بدن با افزایش طول عمر مرتبط است؟

بر اساس مقاله ای که از طریق وب سایت کتابخانه ملی پزشکی آمریکا قابل دسترسی است، انعطاف پذیری به «محدوده حرکت ماهیچه ها و بافت های همبند در یک مفصل یا گروهی از مفصل» اشاره دارد. حفظ انعطاف پذیری در نواحی مختلف بدن به منظور جلوگیری از درد یا کاهش آن به ویژه در محدوده گردن و کمر بسیار مهم است. هنگامی که انعطاف پذیری کاهش می یابد، این موضوع باعث می شود که قسمت های از بدن به درستی کار نکنند. به عنوان مثال، اگر فردی انعطاف پذیری کمتری را در همسترنگ خود تجربه کند، این مسئله می تواند منجر به ایجاد سفتی در همسترنگ شود. وقتی این اتفاق رخ دهد، احتمال احساس درد در ران ها و حرکت آن به سمت پایین کمر و در نتیجه کاهش تحرک وجود خواهد داشت. افراد می توانند با انجام حرکات کششی روزانه که مناطق خاصی از بدن را هدف قرار می دهند و با شرکت در تمرینات یوگا یا به تحلیل رفتن انعطاف پذیری خود جلوگیری کنند.

آنها بر اساس انعطاف پذیری شرکت کنندگان، نمره "فلکس ایندکس" را از ۰ تا ۸۰ تعریف کردند. هر حرکت بدن می تواند از ۰ تا ۲۰ ناحیه اندازه گیری شده امتیاز بگیرد و بدین ترتیب نمرات پایین تر نشان دهنده انعطاف پذیری کمتر است. پزشکان انعطاف پذیری را به روش های مختلفی ارزیابی کردند، جمله بررسی اینکه شرکت کنندگان تا چه اندازه می توانند آرنج خود را باز کنند، یا میزان خم شدن تنه چقدر است و همچنین ارزیابی گستره چرخش شانه ها. این مطالعه از مارس ۱۹۹۴ تا فوریه ۲۰۲۳ به طول انجامید و میانگین دوره پیگیری شرکت کنندگان تقریباً ۱۳ سال

بر اساس مقاله ای از انجمن قلب آمریکا، تحرک برای سلامتی انسان ضروری است، چرا که سلامت قلب و عروق را بهبود می بخشد، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می دهد و در عین حال سلامت روان را تقویت می کند. در حالی که تحقیقات نشان می دهد که تمرینات قلبی عروقی و قدرتی می توانند طول عمر افسرد را افزایش دهند، به مسئله انعطاف پذیری تا حد زیادی کم لطفی شده است. توجه به این امر باعث شد تا محققان مطالعه مذکور را طراحی و اجرا کنند؛ آیا انعطاف پذیری واقعا در طول عمر نقش دارد؟

به افزایش فشار خون و ضربان قلب منجر شود. تداولکار گفت: خواب جبرانی تا اندازه ای به نرمال سازی این علائم حیاتی کمک خواهد کرد. خواب همچنین به عنوان کلیدی برای یک سیستم ایمنی سالم شناخته می شود. خواب کافی می تواند به بدن شما کمک کند تا بهتر با عفونت ها و التهاب ها که با بیماری های قلبی مرتبط هستند، مبارزه کند.

آیا چرت زدن می تواند به افراد کمک کند تا کمبود خواب خود را جبران کنند؟

به گفته دانشمندان شاید چرت زدن طی روز ابزار ارزشمندی برای افزایش انرژی باشد، اما روشی پایدار برای جبران کمبود خواب نیست. بیشترین فرآیندهای ترمیمی بدن مانند ترسفت، تثبیت حافظه و تنظیم هورمون ها طی زمان خواب مداوم و بدون وقفه در ساعات شب اتفاق می افتد. بنابراین، در حالی که چرت زدن می تواند به شما کمک کند تا انرژی خود را بازیابی کنید، هدف گذاری برای خواب شبانه با کیفیت، کافی و منظم تنها چیزی است که بدن را در بهترین حالت خود نگه می دارد. تغذیه نیز می تواند نقش مهمی در ایجاد الگوهای خواب ثابت داشته باشد، چرا که توجه به هیدراتاسیون و مصرف گیاهانی مانند بابونه، ریشه

سنبل الطیب، گل ساعتی و آشوگاندا روش های مفیدی برای کمک به خواب بهتر محسوب می شوند. اگر هستنید، قبل از شروع با پزشک یا داروساز خود مشورت کنید. در واقع وقتی نوبت به خواب می رسد، تغذیه نقش بسیار مهمی ایفا می کند که البته اغلب نادیده گرفته شده است. مکمل های ملاتونین نیز می توانند کمک کننده باشند، به ویژه در مورد جت لگ یا شیفت های کاری خسته کننده و گاهی شبانه که ریتیم خواب را برهم می زند. اما مهم است که زمان و دوز درست مصرف این ترکیب رعایت شود، زیرا مصرف بیش از حد آن می تواند خواب را مختل کند. منیسم نیز یکی دیگر از عوامل کلیدی است که با آرام کردن سیستم عصبی از آرامش و خواب حمایت می کند.

اسما در این میان هیچ چیزی بهتر از منابع غذایی کامل مانند سبزیجات برگ دار، آجیل و دانه های نیست که مواد مغذی مورد نیاز برای خواب راحت را همراه با فیبر و آنتی اکسیدان های مختلف ارائه می دهند و باعث می شوند دستگاه گوارش ما عملکرد راحت تری داشته باشد و وضعیت بدن نیز به طور کلی و در درازمدت پایدارتر شود.

آلو؛ میوه ای با خواص درمانی

گروه بهداشت و سلامت – یک متخصص طب ایرانی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران، در خصوص خواص میوه آلو، توضیحاتی داد. مریم تقوی شیرازی گفت: آلو میوه ای تابستانی است که انواع و رنگ های متعددی دارد. بعضی سبز، زرد یا سیاه و گاهی هم سرخ می شوند. ریز و درشت دارد. طعمش ترش، شیرین و یا ملس است. وی افزود: طبع آلو در منابع طب ایرانی که به نام اجناس آمده است، بر حسب میزان ترشی آن متفاوت ذکر شده است. آلو رسیده شیرین طبع سرد و تر ملایمی دارد. اما هر چه ترش تر شود، سردی آن بیشتر می شود. آلو به ملین بودن معروف است. تازه آبدارش، اثر لینت بخشی بیشتری دارد. آلو حرارت بدن را کم می کند. تب و تشنگی، گرم ازگی و التهاب و خارش پوست را تسکین می دهد، به خصوص اگر قبل از غذا مصرف شود. هر چه آلو شیرین تر باشد، ملین بهتری می شود و هر چه ترش تر شود، التهاب و گرمی را بیشتر کنترل می کند. اگر معده و گوارش سرد باشد، مثلا ترش کند، کندی هضم غذا داشته باشد و نفخ کند، آلو بهتر است با آب و عسل یا گلفند مصرف شود. وی افزود: آلو اگر با شکر به صورت شربت پخته شود، ملین بی آزاری می شود که حتی اگر سرفه هم داشته باشید، ترشی اش اذیت نمی کند و سینه را هم نرم می کند. تقوی گفت: آلو یک میوه خوشمزه کم کالری با ویتامین ها و مینرال های متنوع، فیبر و آنتی اکسیدان ها است. اگر آلو خشک باشد، کالری و فیبرش بیشتر است. فیبوری که در آلو است علاوه بر اینکه حرکت روده ها را تسهیل می کند، قند و چربی خون را نیز تنظیم می کند. کار جالب دیگر آلو، جلوگیری از پوکی استخوان است. افزودن این میوه به خصوصیت به انواع غذاها مثل خورش، آش و سالاد، طعم آنها را دلچسب تر می کند. لواشک ها و پاستیل های خانگی با آلو می تواند جایگزین مناسبی بر نقلات صنعتی و کم خاصیت برای کودکان باشد.

اقتصاد کیش روزنامه

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد:

علاقمندان 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 پایتذ کیش به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروارید - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره واتس اپ ۰۹۳۴۷۶۹۰۷۱۴ ارسال فرمایند

قیمت یک نسخه: ۱۲۰/۰۰۰ ریال

۱ ماهه: ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۳ ماهه: ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۶ ماهه: ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال
یکساله: ۳۶/۰۰۰/۰۰۰ 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 ۴۴۴۲۴۹۹۹

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

اقتصاد کیش روزنامه

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۹۹
۴۴۴۲۴۹۹۹