

# خوردن یک سیب پیش از خواب، عادت‌ی ساده اما مؤثر



(پکتین)، می‌تواند به بدن در رسیدن به حالت آرامش کمک کند. پکتین موجود در سیب باعث تنظیم قند خون می‌شود، یعنی از افت ناگهانی قند در نیمه‌شب جلوگیری کرده و بدن را در وضعیت متعادل نگه می‌دارد. از سوی دیگر، ترکیبات آنتی‌اکسیدانی مثل کوئرستین، التهاب را کاهش داده و باعث

آرامش سیستم عصبی می‌شود. به همین دلیل، افرادی که شب‌ها دچار بی‌قراری یا اضطراب خفیف هستند، ممکن است پس از خوردن یک سیب حس آرام‌تری داشته باشند.

شاید باورش سخت باشد اما برخی مطالعات نشان داده‌اند که سیب، به دلیل وجود ملاتونین طبیعی در پوستش، می‌تواند به تنظیم چرخه خواب کمک کند. ملاتونین همان هورمونی است که بدن هنگام تاریکی تولید می‌کند تا سیگنال خواب را به مغز بفرستد.

البته مقدار ملاتونین در سیب نسبتاً کم است اما اگر

خوردن سیب به‌صورت عادت شبانه در آید، می‌تواند

در طولانی مدت بدن را به چرخه منظم خواب و بیداری

عادت دهد. از سوی دیگر، خوردن سیب جایگزین خوبی برای خوراکی‌های پرچرب یا قندی شبانه است

که معمولاً باعث بی‌خوابی یا سنگینی معده می‌شوند.

**کمک به هضم و سلامت روده‌ها**

شاید یکی از مهم‌ترین اثرات خوردن سیب قبل از خواب مربوط به گوارش باشد. فیبر محلول موجود در سیب، خصوصاً پکتین، غذای مفیدی برای باکتری‌های مفید روده است. این باکتری‌ها در طول شب فعال‌اند و فیبرها را تخمیر می‌کنند، در نتیجه ترکیباتی تولید می‌شود که برای سلامت روده، سیستم ایمنی و حتی خلق‌وخو مفید است.

اگر در طول روز وعده‌های سنگین یا چرب خورده‌اید، خوردن سیب در پایان شب می‌تواند به پاکسازی و تعادل سیستم گوارشی کمک کند. همچنین افرادی که دچار یبوست مزمن هستند، اغلب با مصرف منظم سیب (به‌ویژه با پوست) بهبود قابل توجهی را تجربه می‌کنند.

**کاهش احساس گرسنگی شبانه**

خیلی‌ها با گرسنگی قبل از خواب دست‌وپنجه نرم می‌کنند. سیب به‌دلیل فیبر زیاد و حجم بالای آب، احساس سیری ایجاد می‌کند بدون آنکه کالری زیادی داشته باشد. خوردن یک سیب متوسط تنها حدود ۸۰ کالری انرژی دارد اما به‌خوبی می‌تواند جلوی میل به تقلبات ناسالم را بگیرد.

از دیدگاه رژیم غذایی، خوردن سیب قبل از خواب راهی عالی برای کنترل وزن است، زیرا قند طبیعی آن انرژی لازم برای ساعات پایانی شب را فراهم می‌کند اما فیبرش از افزایش ناگهانی انسولین جلوگیری می‌کند. در نتیجه، بدن در وضعیت متعادل‌تری برای استراحت و بازسازی قرار می‌گیرد.

**اما مراقب دندان‌ها باشید**

اگرچه سیب میوه‌ای سالم است، اما مصرف آن درست قبل از خواب می‌تواند اثر معکوس بر سلامت دندان‌ها بگذارد. اسیدهای طبیعی سیب (به‌ویژه در انواع ترش) ممکن است باعث تضعیف مینای دندان شوند، خصوصاً اگر مرتباً مصرف کنندگان بایر آن‌مان می‌گویند

جو به دلیل داشتن فیبر خوراکی بسیار بیشتر، که بدن برای حفظ سلامت روده‌ها و قلب به آن نیاز دارد، گزینه‌ی غذایی مغذی‌تر و مفیدتری نسبت به برنج سفید به شمار می‌رود.

در حالی که برنج سفید حاوی حدود ۱۰۵ گرم فیبر در هر ۱۰۰ گرم است، جو مراریدی حاوی ۴۰.۶ گرم فیبر است که تقریباً سه برابر این مقدار است.
باین حال، جو دوسر پرک در هر ۱۰۰ گرم تا ۱۰ گرم فیبر دارد.

**چرا فیبر مهم است؟**

فیبر خوراکی فقط یک عنصر ثانویه در رژیم غذایی ما نیست، بلکه یک عنصر ضروری است که تعادل داخلی بدن را فراهم کرده و احساس سرزندگی و نشاط را

### بهداشت و سلامت

**☑ گروه بهداشت و سلامت- خوردن یک سیب پیش از خواب، عادت‌ی ساده اما مؤثر است که می‌تواند کیفیت خواب، سلامت روده و حتی خلق‌وخو را بهبود دهد. این میوه‌ی بی‌ادعا با فیبر، آنتی‌اکسیدان و مقدار کمی ملاتونین طبیعی، نه تنها کمک می‌کند راحت‌تر بخوابیم بلکه از گرسنگی شبانه و مشکلات گوارشی هم جلوگیری می‌کند.**

اگر بلافاصله بعد از خوردن، دندان‌ها مسواک زده شوند، بهتر است بین خوردن سیب و خوابیدن حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه فاصله باشد و دهان با کمی آب شسته شود تا اسید باقی‌مانده خنثی شود. اگر حساسیت‌دندانی دارید، می‌توانید سیب را پوست بگیرید یا به شکل پوره مصرف کنید تا تحریک کمتری ایجاد کند.

**رفلاکس معده: موردی که باید احتیاط کرد**

با وجود تمام فواید، سیب ممکن است برای افرادی که دچار رفلاکس معده (بازگشت اسید به مری) هستند، مناسب نباشد. برخی انواع سیب به‌ویژه ترش‌ها، باعث افزایش اسیدپته معده می‌شوند و ممکن است سوزش سر دل را تشدید کنند.

اگر دچار رفلاکس هستید، بهتر است سیب‌های شیرین‌تر مثل «سیب گلاب» یا «سیب زرد» را انتخاب کنید و آن را در حجم کم و چند ساعت پیش از خواب بخورید.

همچنین، پوره سیب پخته شده (کامپوت طبیعی بدون شکر) گزینه‌ای نرم‌تر و ملایم‌تر برای معده‌های حساس است.

**تقویت مغز و حافظه شبانه**

سیب سرشار از آنتی‌اکسیدانی به نام «کوئرستین» است که از سلول‌های عصبی مغز در برابر استرس اکسیداتیو محافظت می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که مصرف منظم میوه‌ها به‌ویژه سیب دارند، در عملکرد حافظه و تمرکز روز بعد، وضعیت بهتری دارند.

تقویت می‌کند. از جمله برجسته‌ترین مزایای آن می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

– **احساس سیری طولانی‌تر:** فیبر روند هضم را کند می‌کند و میل به خوردن تقلبات و میان‌وعده‌های غذایی را کاهش می‌دهد.

– **بهبود هضم غذا:** فیبر حرکات روده را تحریک کرده و به جلوگیری از یبوست کمک می‌کند.

– **محافظت از قلب:** فیبر به کاهش سطح کلسترول کمک می‌کند و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی – عروقی را کاهش می‌دهد.

– **پیشگیری از سرطان روده بزرگ:** مطالعات نشان داده‌اند که رژیم‌های غذایی سرشار از فیبر با کاهش خطر ابتلا به این بیماری مرتبط هستند.



این ترکیب‌ها نه تنها خوش طعم‌اند بلکه از نظر تغذیه‌ای متعادل و مناسب ساعات پایانی روز هستند.

**چقدر سیب کافی است؟**

برای بزرگسالان سالم، یک سیب متوسط در شب کافی است. زیاده‌روی ممکن است باعث نفخ یا افزایش قند خون شود، به‌ویژه در افرادی که دیابت دارند. اگر ورزشکار هستید یا در رژیم غذایی کم‌کالری قرار دارید، می‌توانید سیب را همراه با مقداری پروتئین (مثل ماست یونانی یا کره بادام) مصرف کنید تا قند خون ثابت بماند.

**ساده اما مؤثر**

سیب یکی از ساده‌ترین اما کامل‌ترین میوه‌هایی است که طبیعت در اختیار ما گذاشته و خوردن آن پیش از خواب می‌تواند به آرامش ذهن و بدن کمک کند، هضم غذا را بهبود بخشد، روده‌ها را پاکسازی کند، سیری شبانه ایجاد نماید و حتی کیفیت خواب و تمرکز روز بعد را تقا دهد.
باین حال، افرادی که دندان‌های حساس یا رفلاکس معده دارند، باید با احتیاط مصرف کنند و بهترین زمان خوردن سیب حدود یک ساعت پیش از خواب است، نه درست هنگام رفتن به تخت‌خواب. در نهایت، مثل بسیاری از عادت‌های سبک‌زندگی، بکنته‌کلیدی تعادل است، اگر سیب را با آگاهی و نظم وارد برنامه شبانه کنید، می‌تواند تبدیل به همراهی خوش طعم و بی‌ادعا برای خوابی آرام و بدنی سالم شود.

## برنج دوست دارید؟ این بار جورا امتحان کنید!

سوپ اضافه کرد.
– **جو دوسر پرک:** گزینه‌ای ایده‌آل برای اضافه کردن به موسلی صبحانه یا ماست با میوه و آجیل است.
– **آرد جو:** می‌توان از آن در تهیه‌ی نان و شیرینی استفاده کرد.
بهرتر است برای اطمینان از ور آمدن خمیر، آن را با آرد گندم مخلوط کرد.

جو با طعم ملایم و شیرینی طبیعی ششناخته می‌شود و برای غذاهای شور و شیرین مناسب است. با یک گام ساده شروع کنید: هفتای یکبار در ریزوتو، سالاد یا حتی سوپ، جو را جایگزین برنج کنید.
متوجه تفاوت در سبزی هضم و سطح کلی انرژی خواهید شد و چسبنا در پاید که جو به اندازه‌ی برنج خوشمزه بوده و بلکه حتی مزیدتر هم است.

جو، به‌ویژه، به دلیل داشتن محتوای بالای بتاگلوکان، یک فیبر محلول که به کاهش کلسترول خون و تنظیم قند خون کمک می‌کند، شناخته می‌شود. این ماده در جو دوسر نیز یافت می‌شود، اما غلظت آن در جو بیشتر است.

**انواع جو**

جو فراتر از تصویر سنتی خود، می‌تواند به یک ماده‌ی فوق‌العاده در وعده‌های غذایی روزانه‌ی شما، چه غذاهای اصلی و چه صبحانه، تبدیل شود. در اینجا چند ایده ارائه شده است:

– **جو مراریدی:** این جو پوست‌کنده و صیقل داده شده است و می‌توان آن را درست مانند برنج در غذای ریزوتو استفاده کرد یا برای افزایش ارزش غذایی به

## شوهرم تنبل است، طلاق می‌خواهم

بیشتر به علایق شخصی خودش می‌رسد.

**\*از اول شغل نداشت؟**

از همان اول شغل نداشت اما گفت سر کار می‌رود و دنبال کار است. چندباری هم کار پیدا شد و رفت اما بعد دیگر نرفت و در خانه ماند.

**\*چرا؟**

همانطور که گفتیم تنبل است. می‌گوید تو کار می‌کنی کافی است؟

**\*پول توجیبی هم از تو می‌گیرد؟**

نه. پول را از مادرش ولی خرجی خانه را من می‌دهم.

**\*بچه هم دارید؟**

من دوست داشتم بچه‌دار شوم اما با این مرد بی‌مسئولیت چطور باید بچه داشته باشم. بچه پدر سالم و آگاه می‌خواهد این مرد خودش را نمی‌تواند اداره کند.

**\*چطور شد تصمیم به طلاق گرفتی؟**

دیگر از این وضعیت خسته شدم. گفتیم طلاق می‌گیرم چون

**زنی که همسرش را گشت:**

## شوهرم فحش می‌داد، گتک می‌زد و خیانت می‌کرد



دوباره شروع کرد. وقتی خوابید، اسلحه را که زیر مبل مخفی کرده بودم، برداشتم، رفتم فقط با خودم گفتیم «دیگر بس است» و شلیک کردم.

**\*ولی همه شواهد نشان می‌دهد امیر این کار را کرده.**

منهم چند ثانیه سکوت می‌کند و به زمین خیره می‌شود.

**\*شغل شوهرت چی بود؟**

تأسیساتی بود.

**گروه حوادث –** زن ۳۶ساله‌ای که مادر چهار دختر است، حالا در بازداشتگاه اداره دهم پلیس آگاهی منتظر تکمیل شدن تحقیقات پرونده‌ای است که به خاطر قتل شوهر تشکیل شده است. این زن که چند روز پیش به جرم قتل شوهرش دستگیر شده انگیزه خود را اختلافاتی می‌داند که قابل حل نبوده است، گفت وگو با این متهم را اینجا ببینید:

**\*چی شد که تصمیم گرفتی شوهرت را بکشی؟**

چون دختر را بوم. چهار تا دختر دارم، ۱۴ ساله، ۸ ساله، ۷ ساله و یکی سه ساله.

**\*چه ربطی دارد؟**

شوهرم هر روز به من می‌گفت «چرا فقط دختری می‌زایی؟»، کتکم می‌زد، فحش می‌داد، تحقیر می‌کرد. دست من که نبود خدا دختر داده بود. این تنها مشکل مان نبود. او خیانت هم می‌کرد.

**\* مطمئن بودی خیانت می‌کند یا فقط شک داشتی؟**

مطمئن. یک بار سه ماه قهر کرده بودم، رفتم خانه بچه‌هایم را ببینم. در را که باز کردم، زن غریبه در خانم‌ها بود، همان لحظه همه‌چیز در سرم تمام شد.

**\* در پرورده اسم پسری جوان به نام امیر هم آمده است. با او چطور آشنا شدی؟**

من پرستار بیمار، روزی یک میلیون و دویست هزار تومان می‌گیرم. در بیمارستان با مادر امیر آشنا شدم. مادرش مریض بود و بستری شده بود. امیر هر روز می‌آمد عیادت مادرش. حرف می‌زدیم، کم‌کم آشنا



به فحاشی کرد و با هم درگیر شدیم. من او را خفه کردم. سپس با صدور کیفرخواست پرونده برای رسیدگی به دادگاه ارسال شد. در جلسه رسیدگی کیفرخواست علیه منهم خوانده شد و اولیای دم درخواست قصاص خود را مطرح کردند.

در ادامه منهم در جایگاه قرار گرفت: من اتهام را قبول دارم ولی دستت خودم نبودم و یک لحظه از خود بی خود شدم و این اتفاق افتاد.

وقتی وکیل منهم در جایگاه قرار گرفت اتهام را رد کرد و گفت: موکل من دچار جنون شده و قتل عمد نیست.

با توجه به ادعای وکیل، دادگاه تصمیم گرفت منهم را برابری معاینه مجدد پزشکی به پزشکی قانونی معرفی کند. بعد از اعلام نظر پزشکی قانونی یکبار دیگر جلسه رسیدگی برگزار شد. با توجه به اینکه پزشکی قانونی اعلام کرده بود منهم جنون ندارم حتی در زمان قتل هم مشکلی نداشته و مسئول اعمال خود است منهم دوباره به دادگاه آورده شد.

در این جلسه اولیای دم یکبار دیگر درخواست قصاص را مطرح کردند. سپس نوبت به منهم رسید او گفت: من قصد کشتن همسرم را نداشتم. عاشقش بودم و اصلاً به قتل او فکر نمی‌کردم. رفتارهای او من را مشکوک کرده بود و متوجه شده بودم با فردی رابطه دارم. پس اینکه از من پول می‌گرفت و بهانه می‌کرد و می‌گفت می‌خواهد آرایشگاه راه اندازی کند اما متوجه شده هرچه گفته واقعی نیست.

آن روز نسبت به رابطه‌ای که داشتم اعتراض کردم هر چند قبلاً اسکار می‌کرد ولی این بار انکار نکرد و گفت به تو ربطی ندارد. او اسم شخصی را آورد و من از خود بی خود شدم. وقتی دستم را روی دهانش گذاشتم آن مرد جلوی چشمم آمد و اصلاً نفهمیدم که دارم بازن خودم این کار را می‌کنم.

سپس اولیای دم متعرض شدند. آنها گفتند: منهم قبلاً به قتل اعتراف کرده‌ام و دیدم که قتل را با چاقو بریده و پیهوش روی زمین افتاده و با یک کسب و کار می‌بینم.

فقط من مانده بودم و کلی بدهی و قرض. مدام به تلفنش زنگ می‌خورد و مردان ناشناسی به او پیام می‌دادند که می‌گفت درباره کار راه اندازی سالن است. تا اینکه شب حادثه به خانه رفتم. وقتی

پچهایش خوابیده بودند، من که قدری مشروب خورده بودم و حال طبیعی نداشتم، از او پرسیدم پول‌ها را چکار کردی که ناگهان شروع

# تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل کیش نوش

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲