

اضطراب‌هایی که در خواب نمایان می شوند

آیا برایتان پیش آمده است که خود را سر جلسه امتحان مقابل برگه سوالات ببینید و جواب هیچ کدام از سوال‌ها را ندانید و یادتان هم نیاید که چطور از این جلسه سر در آورده‌اید و بعد ناگهان از خواب بیدار شوید و وحشت‌زده با خود نجوا کنید: دوباره این کابوس را دیدم.

به گزارش ایسنا، هر چقدر این خواب عجیب و غریب باشد و هر چند سال هم که از فارغ التحصیلی شما گذشته باشد، کابوس امتحان خواب رایجی است که گاه‌وبیگاه سراغمان می آید و به درس خواندن یا آزمون‌دن میزان دانش ما در حوزه‌ای خاص هم ربطی ندارد.

چرا خواب «رد شدن در امتحان» می‌بینیم؟
کارشناسان رویا و خواب در این زمینه می‌گویند این خواب به خودانتقادی و

موثرترین ویتامین در درمان

پارکینسون



بر اساس یک مطالعه جدید، پژوهشگران دریافتند که کمبود ویتامین B در روده، در ابتلا به بیماری پارکینسون نقش مهمی دارد. به گزارش ایسنا و به نقل از سی تک دلی، در مطالعه‌ای که به تازگی توسط دانشکده پزشکی دانشگاه Nagoya ژاپن انجام شد، ارتباط بین میکروبیوتای روده و بیماری پارکینسون (PD) کشف شد.

بیماری پارکینسون با علائم فیزیکی مختلفی مانند خشکی و کند شدن حرکت، لرزش، سفتی و اختلال تعادل شناسایی می‌شود.

این علائم مانع از تحرک و انجام فعالیت‌های روزانه فرد مبتلا می‌شود. فراوانی این بیماری بین جمعیت‌های مختلف متفاوت است. با این حال، مشاهده می‌شود که این بیماری ۱ الی ۲ درصد از افراد ۵۵سال و بیشتر از آن را راتحت تاثیر قرار دهد.

در پژوهشی که به تازگی انجام شده است، محققان پی بردند که کاهش ژن‌های باکتری روده که مسئول سنتز ویتامین‌های گروه B مانند B۲ و B۷ هستند، در ابتلا به پارکینسون نقش مهمی دارند. علاوه بر این، آن‌ها ارتباطی میان کمبود این ژن‌ها و کاهش سطوح عواملی که به حفظ یکپارچگی سد روده کمک می‌کند را یافتند.

سد روده مانع از ورود سموم به جریان خون و ایجاد التهاب مشاهده شده در پارکینسون (PD) می‌شود. یافته‌های بدست آمده که نتایج آن در Disease nnpj Parkinson s منتشر شده است، نشان می‌دهد که برای رفع این کمبودها، ویتامین‌های گروه B می‌توانند به درمان پارکینسون کمک کنند.

فرآیندهای فیزیولوژیکی مختلف به شدت تحت تاثیر میکروارگانسیم‌های موجود در روده هستند که به‌عنوان میکروبیوتای روده شناخته می‌شوند. در شرایط ایده آل، میکروبیوتای روده، SCFA و پلی آمین تولید می‌کند و سد روده‌ای را حفظ می‌کند تا از ورود سموم به جریان خون جلوگیری کند.

سموم موجود در خون می‌توانند به مغز، جایی که باعث التهاب می‌شوند، منتقل شوند و فرآیندهای انتقال عصبی را که برای حفظ سلامت روان حیاتی هستند، تحت تاثیر قرار دهند.

کمبود ویتامین‌های گروه B و ابتلا به پارکینسون

ویتامین‌های B نقش مهمی را در فرآیندهای متابولیک ایفا می‌کنند. این ویتامین‌ها بر تولید و عملکرد اسیدهای چرب زنجیره کوتاه (SCFAs) و پلی آمین‌ها، دو عاملی که به حفظ یکپارچگی سد روده کمک می‌کنند و از ورود سموم به جریان خون جلوگیری می‌کنند، تأثیر می‌گذارند.

کمبود پلی آمین‌ها و SCFA ها می‌تواند منجر به نازک شدن لایه مخاط روده و افزایش نفوذپذیری روده (IP) شود که این دو نشانه در بیماران مبتلا به پارکینسون مشاهده شده است. چرا که افزایش نفوذپذیری روده، علاوه بر اینکه اعصاب را به معرض سموم قرار می‌دهد، به تجمع غیرطبیعی آلفا سینوکلئین کمک می‌کند، سلول‌های ایمنی در مغز را فعال می‌کند و در نهایت منجر به التهاب طولانی مدت می‌شود.

از این رو، درمان مکمل با هدف قرار دادن ریبوتالوین (ویتامین) و بیوتین به عنوان یک راه درمانی بالقوه می‌تواند راه حلی موثر برای کاهش علائم پارکینسون و کند کردن پیشرفت این بیماری باشد.

سلامت



داشتن توقع زیاد از خود در زندگی برمی‌گردد. اگر در خواب در جلسه امتحان حضور دارید، می‌تواند نشان‌دهنده این باشد که اضطراب دارید، به‌ویژه زمانی که همه چیز

لطفآ آلبالو بخورید



پتاسیم

آلبالو از جمله مواد خوراکی است که به دلیل برخورداری از خواص بسیار مفید برای سلامتی حتی به عنوان یک راحل درمانی برای برخی بیماری‌ها در نظر گرفته می‌شود. به گزارش (ایسنا)، آلبالو سرشار از آنتی اکسیدان‌ها، ویتامین‌های ضروری و مواد مغذی است که مورد نیاز برای سلامت بدن هستند.

برخی از ترکیبات مفید و شفابخش این میوه عبارتند از:

آنتوسیانین

آنتوسیانین، آنتی اکسیدان قوی به حساب می‌آید که در رنگ‌دانه‌ها مشاهده می‌شود و آلبالو نیز از جمله میوه‌هایی است که مملو از این رنگ‌دانه‌هاست. مصرف میوه‌هایی که رنگ تیره‌تری دارند به دلیل برخورداری از ترکیب‌های ضدالتهابی، آنتی ویروسی و ضدسرطانی توصیه می‌شود.

فیبر

بررسی‌های آزمایشگاهی نشان می‌دهد حدود ۱۰ عدد آلبالو ۱.۴ گرم از فیبر مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند.

ویتامین‌های ضروری

یک فنجان آلبالو به دلیل برخورداری از ویتامین C، بتاکاروتن، ویتامین B۶ و K در واقع یک قرص ویتامین تلقی می‌شود.

این ویتامین‌ها برای تشکیل کلاژن در رگ‌های خونی، خون، ماهیچه‌ها و استخوان‌ها ضروری هستند.

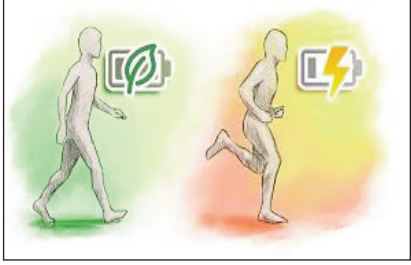
فیتواسترول

«فیتواسترول»‌ها به‌طور طبیعی در بافت آلبالو وجود دارند. این ترکیب با پایین آوردن میزان کلسترول بد خون به کاهش خطر ابتلا به سرطان و نیز به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند.

کالری پایین

یک دانه میوه آلبالو تنها حاوی چهار کالری انرژی است و به همین دلیل لازم نیست به دلیل نگرفای از جاق شدن، مصرف آن را محدود کنید.

برای مصرف بیشتر انرژی بدویم یا پیاده‌روی کنیم؟



تاکنون به این موضوع فکر کرده‌اید که برای مصرف بیشتر انرژی در بدن باید بدوید یا پیاده‌روی کنید؟ جواب این سوال بستگی به چند مورد دارد. شما هر روز مسافت خانه تا محل کار خود را پیاده می‌روید اما امروز عجله داشتید و برای اینکه به موقع به محل کار برسید این مسافت روزانه را دویدید. تا زمان ناهار احساس خستگی بیشتری کردید و این تصور را دارید که با دویدن این مسیر انرژی بیشتری نسبت به معمول مصرف کردید با این حال شما همان مسافتی را که روزهای دیگر طی کرده بودید پیمودید اما چرا این اتفاق رخ داد؟

هزینه کالری‌سوزی مرتبط با هر فعالیتی «ترخ متابولیک» نامیده می‌شود و مربوط به انرژی مصرف‌شده توسط اندام‌های ما برای طی کردن مسافت معین است. این هزینه متابولیک را می‌توان با تجزیه و تحلیل اکسیژن مصرفی بدن و تولید دی‌اکسید کربن تعیین کرد، در نتیجه می‌توانیم مقدار انرژی مصرف‌شده و در نتیجه هزینه متابولیک را تخمین بزنیم. با استفاده از این روش بود که محققان قبلاً در دهه ۱۹۷۰ به این سوال ما پاسخ داده بودند. شاید تعجب آور نباشد که دویدن انرژی بیشتری نسبت به پیاده‌روی در همان مسافت طی‌شده مصرف می‌کند. اما چرا؟

انرژی از دست رفته هنگام دویدن

تصور کنید در حال تماشای کسی هستید که در حال دویدن است. اکنون به حرکت عمودی (بالا و پایین) لگن و سر او دقت کنید. زمانی که می‌دویم، فاصله‌ای که بدن ما به سمت بالا و پایین حرکت می‌کند بیشتر از زمانی است که راه می‌رویم. برای ایجاد این حرکت عمودی، عضلات اندام تحتانی باید نیروی بیشتری تولید کنند و انرژی بیشتری مصرف می‌کنند، اما ما را به مقصد نزدیک‌تر نمی‌کنند. بنابراین هنگام دویدن، بخشی از انرژی صرف‌شده برای حرکت بدن ما به سمت بالا و نه به سمت جلو استفاده می‌شود. بنابراین انرژی لازم برای پیمودن دویدن شامل نوسان عمودی بسیار بیشتر از مرکز جرم نسبت به راه رفتن است و دلیل اصلی این است که چرا دویدن انرژی بیشتری نسبت به پیاده‌روی در همان مسافت طی‌شده مصرف می‌کند. این تفاوت بین راه رفتن و دویدن به آنچه در طول خود فعالیت اتفاق می‌افتد محدود نمی‌شود و در واقع هر تمرین بدنی باعث مصرف دیر هنگام انرژی می‌شود که در حین فعالیت به هزینه‌های آن اضافه می‌شود.

با در نظر گرفتن این موضوع، بار دیگر دویدن است که انرژی بیشتری نسبت به راه رفتن مصرف می‌کند. بلافاصله پس از دویدن ۳ کیلومتر، افزایش مصرف انرژی در مقایسه با استراحت برای چند دقیقه طول می‌کشد که عمدتاً به دلیل افزایش دمای بدن و دوباره پر شدن ذخایر انرژی است. این هزینه اضافی پس از دویدن به دلیل تفاوت در شدت بین ۲ تمرین، بیش از ۲ برابر پس از پیاده‌روی است.

همه چیز به سرعت بستگی دارد

بنابراین، دویدن نسبت به پیاده‌روی در همان مسافت طی‌شده، کالری بیشتری مصرف می‌کند اما این به شرطی است که سرعت پیاده‌روی در نظر گرفته شده‌عادی باشد (حدود ۵ کیلومتر در ساعت). بنابراین، اگر خیلی آهسته راه برویم، آنقدر طول می‌کشد تا ۳ کیلومتر را طی کنیم که در نهایت کالری مصرفی بیشتر می‌شود و به این دلیل است که بدن بدون توجه به فعالیت انجام‌شده، مقدار مشخصی انرژی را در واحد زمان صرف می‌کند.

اگر سرعت راه رفتن بسیار سریع باشد (بیش از ۸ کیلومتر در ساعت) همین امر صدق می‌کند؛ دویدن از نظر انرژی کارآمدتر است. در اینجا، هماهنگی لازم برای راه رفتن با چنین سرعتی به این معنی است که ما باید عضلات خود را بیشتر فعال کنیم، بدون اینکه بتوانیم مانند دویدن از خاصیت ارتجاعی تاندون‌های خود استفاده کنیم.

علاوه بر این، ما درک شهودی بسیار دقیق از کارایی انرژی یک سبک حرکت خاص داریم. اگر روی تردمیل هستیم که سرعت آن به تدریج افزایش می‌یابد، نقطه‌ای که به‌طور خود به خود از پیاده‌روی به دویدن تغییر می‌دهیم، همزمان با لحظه‌ای است که راه رفتن انرژی بیشتری نسبت به دویدن دارد. مدل‌سازی هزینه متابولیک (کیلو کالری مصرف‌شده به ازای هر کیلوگرم در هر کیلومتر مسافت طی‌شده) به‌عنوان تابعی از سرعت (کیلومتر در ساعت) برای پیاده‌روی و دویدن است.

محتنی‌ها با سرعت معینی عبور می‌کنند (خط بنفش، حدود ۸ کیلومتر در ساعت) به این معنی که بالاتر از این سرعت، راه رفتن از دویدن بیشتر انرژی مصرف می‌کند. در حدود این سرعت آستانه است که افراد به‌طور خود به خود از راه رفتن به دویدن تغییر می‌کنند.

در نتیجه، به دلیل نوسان بیشتر مرکز جرم و افزایش مصرف انرژی پس از ورزش، دویدن به سمت محل کار انرژی‌برتر از طی کردن مسافت مشابه با پیاده‌روی است. اما به یاد داشته باشید، چه پیاده‌روی را انتخاب کنید یا بدوید، مهمترین چیز این است که در این زمان در مصرف انرژی صرفه‌جویی کرده‌اید!