خوراکی‌های مفید برای تقویت بدن در فصل پاییز

میوه‌ها و سبزیجات پاییزی دارای خواص تغذیه‌ای زیادی هستند که می‌توانند به تقویت سیستم ایمنی بدن ما کمک کنند.

به گزارش ایسنا، در روزهای آتی و با نزدیک شدن به اول مهر که هوا رو به خنکی می‌رود، توجه به مواد غذایی مفید و سالم در فصل پاییز اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

برنامه‌ریزی تغذیه‌ای برای فصل پاییز متفاوت‌تر از سایر فصل‌هاست چراکه معمولا پاییز با آلرژی‌های فصلی همراه است و سرماخوردگی‌های مقطعی را در پی دارد.

در عین حال انتخاب مواد غذایی متناسب با فصل، روشی برای بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن به منظور مقابله با بیماری‌هاست. به علاوه این انتخاب برای محیط زیست نیز مزایایی از جمله کاهش سطح انتشار کربن به همراه دارد.

متخصصان تغذیه تاکید دارند که در این فصل، سیب و انار از میوه‌های بسیار مفید برای حفظ سلامتی هستند.

سیب سرشار از مواد مغذی و ضروری از جمله ویتامین K، پتاسیم و ویتامین C

برای تقویت سیستم ایمنی بدن است. همچنین شما مقدار زیادی فیبر غذایی (پکتین) از پوست و گوشت این میوه دریافت می‌کنید. این نوع فیبر محلول به بهبود کنترل قند خون، هضم غذا و مدیریت کلسترول کمک می‌کند.

انار هم از گروه این مواد غذایی مفید است. دانه‌های این میوه شیرین و ترش، آنتی‌اکسیدان‌ها و طعم بی‌نظیری را به نوشیدنی‌ها و غذاهای پاییزی مورد علاقه شما اضافه می‌کند. آب انار به طور متوسط دارای ظرفیت آنتی‌اکسیدانی بیشتری نسبت به انگور یا چای سبز است.

از جمله مواد خوردنی مفید دیگر برای این فصل بادنجان یا بادمجان است. بادمجان نیز یک ماده غذایی کم کالری است. این ماده خوراکی، منبع خوبی از فیبر و مملو از بتاکاروتن، ویتامین‌ها و مواد معدنی به ویژه پتاسیم و ویتامین ب ۶، ویتامین C و منگنز است. البته از آنجا که بادمجان در برخی افراد حساسیت غذایی ایجاد می‌کند، قبل از مصرف باید مطمئن شوید که به این ماده غذایی آلرژی ندارید.

به گزارش دویچه‌وله، تره‌فرنگی هم از خوراکی‌های مفید در این فصل است. این سبزی سرشار از مواد مغذی بوده و کالری بسیار پایینی دارد. تره‌فرنگی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات گوگردی از جمله کامفرول و آلیسین است که از بیماری‌های قلبی و انواع خاصی از سرطان‌ها محافظت می‌کند.

کدو تنبل هم حاوی بتاکاروتن، پتاسیم، ویتامین C و منگنز است. بتاکاروتن پیش‌ساز ویتامین A است که برای سلامت چشم مهم است. بتاکاروتن یک پروتئین بسیار با اهمیت برای بدن انسان است که کمبود آن باعث ابتلا به انواع سرطان‌ها مانند سرطان روده و ریه می‌شود.

اندر خواص انجیر

انجیر میوه‌ای است مبارک، چرا که نامش در قرآن آمده و حتی به آن قسم خورده شده و کلام الهی خود صحه‌ای بر ارزش غذایی و دارویی انجیر است.

انجیر میوه‌ای است مبارک، چرا که نامش در قرآن آمده و حتی به آن قسم خورده شده و کلام الهی خود صحه‌ای بر ارزش غذایی و دارویی انجیر است.

این میوه به فرموده حضرت رسول (ص) میوه‌ای از بهشت است. به دلیل اینکه میوه‌ای است بدون هسته که بواسیر را قطع می‌کند و برای نقرس مفید و سودمند است. حضرت علی (ع) می‌فرمایند خوردن انجیر بر شما لازم است، زیرا که برای قولنج سودمند است و همچنین امام رضا (ع) می‌فرمایند انجیر رطوبت بدن را از بین می‌برد و استخوان را محکم کرده و مو را بر بدن می‌رویاند و درد را از بین می‌برد و با وجود انجیر نیازی به دارو نیست. در این خصوص احمد حاجی‌نژاد کارشناس کشاورزی در گفت‌وگو با ایسنا، منطقه سیستان و بلوچستان، گفت: سقراط پدر علم طب همیشه انجیر را برای بیماران به خصوص بیمارانی که تشنگی و تب داشتند، تجویز می کرد. انجیر درختی از تیره توت است.

وی افزود: درخت انجیر دارای میوه خوش طعم، مقوی، انرژی زا و فربه کننده است که به صورت تازه و خشک مصرف می‌شود. انجیر دارای مقدار متنابهی آهن، کلسیم، فسفر، سدیم، پتاسیم، منیزیم، منگنز، کلر، گوگرد، مس، روی و ویتامین‌های A وB وC است که دانش پزشکی امروزه این میوه با ارزش را برای همه ضروری دانسته است، چرا که تامین سلامتی آن به اثبات رسیده است.وی بیان کرد: انجیر دارای مقدار زیادی از دیاستازهای مختلف نیز است که می‌تواند هاضمه را به وضع خوبی تحریک کند و در تنظیم سیستم بدن موثر واقع شود. وجود فسفر فراوان در انجیر می‌تواند در پرورش هوش و حافظه برای همه افراد به خصوص کودکان موثر واقع شود.

وی اضافه کرد: خوردن انجیر تازه اختلالا ت گوارشی را برطرف کرده و معده و روده را تقویت می کند. این میوه مقوی و مغذی می‌تواند در بیماران عصبی به عنوان بهترین غذا محسوب شود، همچنین انجیر به علت سرشار بودن از پتاسیم تامین کننده سلامتی کودکان ضعیف کم خون و بی‌اشتهاست. جوشانده انجیر خشک عفونت‌های لثه و گلو را درمان می‌کند، همچنین سوخته دندان‌ها را سفید می‌کند. لثه را محکم و جرم دندان را می‌زداید و شیرابه انجیر درد دندان ناشی از پوسیدگی را التیام می‌بخشد.

وی تاکید کرد: انجیر بوی بد دهان را برطرف می کند و اگر انجیر را در شیر بجوشانند، غرغره آن برای تورم لثه‌ها و دندان سودمند است. انجیر با رنگ بنفش خاصیت دارویی بیشتری دارد. خوردن یک ماه مداوم انجیر به عنوان صبحانه فواید زیادی را عاید شما خواهد کرد. همچنین انجیر پخته مرهمی است برای سوختگی‌ها، دمل‌ها مخصوصا دمل دندان است. مصری‌های قدیم انجیر را به عنوان معالجه برای درمان آنژین مصرف می کردند.وی خاطرنشان کرد: این میوه برای بیماری‌های سینه و ریه توصیه می‌شود که هر چه قدر تازه تر باشد، خواص درمانی آن بیشتر است. قرار دادن برگ تازه انجیر بر روی زخم‌ها موجب تسریع در بهبودی آنها می‌شود. اگر از زگیل و میخچه رنج می‌برید از شیرابه سفید رنگ انجیر نارس استفاده کنید که سبب از بین رفتن آنها می‌شود. همچنین مالش خیسانده برگ خشک انجیر در سرکه پوسته پوسته شدن دست را درمان کرده و مالیدن آن بر سر با خیساندن برگ انجیر از ریزش مو جلوگیری می کند. جوشانده انجیر خشک کلیه التهابات دستگاه تنفس را برطرف می‌سازد و از سرماخوردگی‌های مکرر جلوگیری می کند. اگر انجیل و عسل را به طور مساوی با هم مخلوط کنید، در درمان زخم معده بسیار مفید است.حاجی‌نژاد افزود: انجیر بدن را نیرومند و صورت را با طراوت و عضلات را به نشاط می آورد و اگر به هنگام شام خورده شود ،حرکات امعا را منظم و بدن را به نشاط می‌آورد. خوشبختانه همه کس می‌توانند از این میوه بهشتی استفاده کنند. حتی بیماران مبتلا به دیابت. انجیر در انبساط تن در معالجه کبد و تصفیه خون مفید، در مورد سل و سرطان هم بسیار سودمند است.

چرا باید «چای سبز» بخوریم؟

چای سبز یکی از پرطرف‌دارترین نوشیدنی‌های جهان است که از جوانه و گلبرگ تازه گیاه چای به دست می‌آید.

گروه سلامت خبرگزاری فارس: در فرایند تولید چای سبز اکسایش بسیار کم صورت می‌پذیرد و نسبت به چای سیاه کمتر تخمیر می‌شود؛ در نتیجه آنتی‌اکسیدان بیشتری دارد.همچنین نسبت به چای سیاه دارای کافئین کمتری است و اثرات نامطلوب مصرف کافئین با مصرف این چای کمتر بروز خواهد کرد.چای سبز منبع غنی آنتی اکسیدان به نام پلی فنول است. آنتی اکسیدان‌ها ترکیباتی هستند که رادیکالهای آزاد را غیرفعال می‌کنند و مانع فعالیت آنها در تخریب سلول و مرگ سلولی می‌شود.از طرفی رادیکال‌های آزاد علت پیری زودرس، سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی می‌شوند.میزان شیوع سرطان‌های چون پستان، کولون، روده کوچک، پانکراس، ریه و معده در بین افرادی که چای سبز می‌نوشند بسیار کمتر است.

تحقیقات نشان می‌دهد که افرادی که روزانه چای سبز می‌نوشند خطر ابتلا به سرطان خود را تا حد بسیاری زیادی کاهش می‌دهند.مصرف چای سبز می‌تواند از بروز بیماری‌های قلبی عروقی نیز جلوگیری کند.همچنین می‌توان نوشیدن چای سبز را مکملی برای سلامت دهان و دندان دانست.چای سبز با از بین بردن باکتری‌های نامناسب محوطه دهان، بوی بد و تنفس بدبو را نیز مرتفع و از پوسیدگی دندان و تشکیل پلاک‌های دندانی جلوگیری می‌کند.موارد مصرف چای سبز نشاط‌آور، آنتی‌اکسیدان ضدسرطان بوده و از پوسیدگی دندان و عفونت‌های دهان و بوی بد آن جلوگیری می‌کند.البته باید توجه کنیم مصرف چای سبز در دوران شیردهی توصیه نمی‌شود؛ ضمن اینکه در دوران حاملگی نیز در خصوص مصرف این نوع چای باید با پزشک مشورت کرد.مصرف بیش از حد چای سبز (۵ فنجان به بالا)در روز ممکن است در بعضی افراد باعث علائمی همچون بی‌خوابی و بی‌قراری شود.ضمناً افرادی که مبتلا به میگرن هستند باید در مصرف چای سبز احتیاط کنند.

فواید چای سبز برای ریهیکی از مهم‌ترین اعضای بدن ما که کار تنفس و رساندن اکسیژن به تمام بدن را دارد ریه است. به علت این که ریه دروازه ورود اکسیژن از محیط خارج به بدن نامیده می‌شود، در معرض انواع آلودگی‌ها و بیماری‌ها است و علاوه‌بر آن ورود اکسیژن، نقش محافظت از بدن را در مقابل این آلودگی‌ها دارد.نوشیدن چای سبز به افزایش سلامت ریه‌ها کمک بسیاری می‌کند و مهم‌ترین خواص چای سبز برای ریه برطرف کردن برخی از انواع بیماری‌ها و آلودگی‌ها است.

همچنین چای سبز با افزایش چربی‌سوزی می‌تواند به کاهش وزن و تناسب‌اندام کمک کند. بهترین زمان برای مصرف چای سبز معمولاً دو ساعت پس از صرف هر وعده‌غذایی است؛ زیرا چای سبز نیز مانند چای سیاه می‌تواند در جذب آهن اختلال ایجاد کند. به‌خاطر داشته باشید که مصرف ۳ تا ۴ لیوان چای سبز در روز برای داشتن وزن مناسب و استفاده از خواص دیگر چای سبز کافی است.

چای سبز با داشتن انواع پلی‌فنول‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها یک ماده غذایی بسیار مؤثر در جلوگیری از بسیاری از سرطان‌ها بوده و در آقایان مانع سرطان پروستات می‌شود که مهم‌ترین فواید چای سبز برای آقایان است. همچنین چای سبز مانع از ایجاد ناراحتی‌های ریوی و عواملی که بر اثر بالارفتن سن موجب احساس کهولت می‌شوند، می‌گردد. چای سبز در پایین آوردن قند خون بسیار مؤثر است و می‌تواند از ایجاد دیابت نوع دو جلوگیری کند.

بیماری آسم می تواند خطر ناباروری زنان را افزایش دهد

تحقیقات جدید نشان می دهد که ابتلا به آسم با احتمال سقط جنین و مشکلات باروری در بین زنان مرتبط است.

به گزارش مهر به نقل از هلث دی نیوز، دکتر «آن وجن هانسن»، سرپرست تیم تحقیق در بخش پزشکی تنفسی در بیمارستان دانشگاه کپنهاگ دانمارک، گفت: «ما دریافتیم زنان مبتلا به آسم، با نرخ بیشتر از دست دادن جنین و استفاده از درمان باروری روبرو هستند. هرچه شدت آسم در زنان بیشتر باشد، احتمال بیشتری وجود دارد که به درمان باروری نیاز داشته باشند.»

مطالعه جدید بر روی داده‌های تقریباً ۷۷۰۰۰۰ زن دانمارکی که از سال ۱۹۷۶ تا ۱۹۹۹ متولد شده و سپس از سال ۱۹۹۴ تا ۲۰۱۷ در طول سال‌های اولیه باروری‌شان ردیابی شده بودند، متمرکز شد.

احتمال سقط جنین در زنان مبتلا به آسم بیشتر از زنان بدون این بیماری تنفسی بود که این میزان به ترتیب ۱۷٪ و ۱۵.۷٪ بود.آنها همچنین احتمال بیشتری داشت که پرونده پزشکی داشته باشند که نشان دهد باید یک درمان باروری را امتحان کنند: ۵۶٪ از زنان مبتلا به آسم، در مقایسه با ۵٪ از زنان بدون آسم.با این حال، به نظر می‌رسد که اکثر زنان مبتلا به آسم در نهایت بر این موانع غلبه کردند و صاحب فرزند شدند: این مطالعه نشان داد که ۷۷ درصد از زنان، صرف نظر از وضعیت آسم خود، مادر شده اند.هانسن گفت: «در مورد اینکه چگونه آسم ممکن است با باروری و بارداری تداخل داشته باشد، هنوز علت نامشخص است.»

او معتقد است: «ممکن است با التهاب سیستمیک در سراسر بدن، از جمله اندام‌های تناسلی زنان مرتبط باشد».

شایع‌ترین بیماری‌های ارتوپدی در گروه‌های سنی مختلف

پزشک متخصص ارتوپدی و فوق‌تخصص جراحی زانو در گفتگو با فارس به تشریح شایع‌ترین بیماری‌های ارتوپدی در گروه‌های سنی مختلف پرداخت. مصطفی شاه رضایی درباره رایج‌ترین بیماری‌های ارتوپدی در گروه سنی کودکان گفت: ما در گروه سنی کودکان تازه به دنیا آمده، با چالش دررفتگی مادرزادی لگن تحت عنوان DDH و مشکلات مادرزادیناحیهٔ مچ پا (کلاب فوت)مواجه هستیم که کودک در مرحلهٔ تکامل در رحم مادر، دچار این بیماری‌ها می‌شود و بایستی که خیلی زود تشخیص و درمان شود وگرنه عوارض آن تا پایان عمر با بیمار باقی می‌ماند؛ البته چنانچه بیماری زود تشخیص داده شود، با روش‌های ساده شامل گچ گیری و استفاده ازارتوزها قابل درمان است.وی افزود: در گروه نوجوانی، بیشتر با چالش صافی کف پا و انحراف پاشنه و نیز انحراف زانو، شامل پای پرانتزی، زانوی ضربدری مواجه هستیم که چنانچه قبل از سن ۱۲ الی ۱۳ سالگی تشخیص داده شود و شدت آن زیاد باشد، با عمل جراحی ساده تحت مثل بستن صفحات رشد در نواحی خاص قابل‌درمان است در غیر این صورت پس از ۱۸ سالگی و بسته‌شدن صفحات رشد، با جراحی استئوتومی در ناحیه ساق یا ران، دفرمیته اصلاح می‌شود.این پزشک فوق‌تخصص ارتوپد در ادامه به شایع‌ترین بیماری‌ها در گروه جوانی اشاره کرد و گفت: در این گروه سنی به دلیل جنب‌وجوش زیاد و ورزش و حوادث ناشی از آن، با پارگی‌های رباط صلیبی و منیسک و شکستگی‌ها مواجه هستیم که آسیب‌های زانو و پارگی‌های رباط صلیبی و منیسک را تحت عنوان آسیب‌های ورزشی زانو می‌شناسیم و شکستگی‌ها هم حوادث اورژانسی است که بایستی درمان شود.این استاد تمام دانشگاه همچنین شایع‌ترین بیماری ارتوپدی در گروه سنی ۵۵ الی ۶۰ سال به بالا را آرتروز عنوان کرد.وی افزود: در این گروه سنی تغییرات فرسایشی غضروف مفصل زانو و لگن، درد شدید ودفرمیته شدن را ایجاد می‌کند که می‌تواند به شکل پای پرانتزی و ضربدری تبدیل شود.

مصرف گردو به همراه پنیر از کندی ذهن پیشگیری می کند

یک کارشناس تغذیه گفت: مصرف گردو به همراه پنیر از ایجاد عارضه کندی ذهن توسط پنیر جلوگیری می کند.

سارا احمدی در گفت و گو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) منطقه زنجان، پنیر را حاوی ماده ای به نام «تیرامین» دانست و اظهار کرد: این ماده چنانچه در اثر مصرف مداوم و زیاد در مغز تجمع پیدا کند، موجب کندی ذهن خواهد شد.

وی با بیان اینکه «تیرامین» می تواند توسط یک نوع آنزیم موجود در بدن انسان تجزیه شود، تصریح کرد: البته این آنزیم تا حدی فعال است، اما می توان با افزایش میزان مس مصرفی فعالیت این آنزیم را افزایش داد.

احمدی گردو را حاوی مقداری مس دانست و خاطرنشان کرد: به همین دلیل است که در توصیه های بهداشتی و حتی احادیث اسلامی، مصرف پنیر به تنهایی مکروه شمرده شده و مصرف آن همراه با گردو توصیه شده است.

این کارشناس تغذیه با اشاره به اهمیت مصرف صبحانه توسط کلیه افراد، یادآور شد: گردو یکی از اجزای چرب صبحانه است که سرشار از اسیدهای چرب و امگا ۳ می باشد و مصرف آن حتی برای افرادی که کلسترول بالا یی دارند نیز مفید است.

احمدی، صبحانه را ضروری ترین وعده غذایی در طی روز برشمرد و تأکید کرد: مصرف صبحانه حتی توسط افراد چاق که ملزم به رعایت رژیم غذایی خاص می باشند، همواره مورد تأکید بوده است و تأثیر بسزایی در عملکرد جسمی و ذهنی روزانه دارد.

وی با بیان اینکه مصرف صبحانه در کودکان نیز از اهمیت بسیار بالای برخوردار است، ابراز کرد: متأسفانه در اکثر خانواده، فرزندان و به ویژه دانش آموزان بدون صرف صبحانه راهی مدرسه می شوند و از آنجائیکه میزان قند خون به هنگام حالت ناشتا پایین است، عدم صرف صبحانه موجب کاهش میزان ضریب هوشی و کاهش عملکرد ذهنی دانش آموزان در مدرسه می شود.

این کارشناس تغذیه برلزوم صرف وقت و برنامه ریزی مناسب برای وعده صبحانه تأکید و خاطرنشان کرد: از گروه های غذایی مختلفی از جمله شیر و سایر لبنیات، حبوبات، آبمیوه ها، تخم مرغ و مواد غذایی شیرین مختلف نظیر عسل و مربا می توان برای صرف صبحانه ای کامل و مفید بهره گرفت.

احمدی ادامه داد: البته افرادی که از چربی خون بالایی برخوردارند، حتی الامکان سعی کنند از زیاده روی در مصرف موادغذایی چرب نظیر کره و خامه خودداری کنند و از سایر مواد لبنی نظیر شیر و پنیر استفاده نمایند.

فواید منحصر به‌فرد شیره انگور

یک متخصص طب سنتی در چهارمحال و بختیاری گفت: شیره انگور برای درمان کم‌خونی بسیار مفید بوده، همچنین این ماده غذایی در درمان التهاب و عفونت‌ها، پیشگیری از سرطان و کاهش اثرات شیمی درمانی، افزایش زیبایی پوست و جلوگیری از پیری آن نیز بسیار موثر است.

سید ابوالفتح شیرمردی در گفت‌وگو با ایسنا در خصوص خواص شیره انگور، اظهار کرد: انگور دارای طبع گرم و تر بوده و بنابراین شیره انگور نیز دارای همین مزاج است و برای تقویت عمومی بدن بسیار مفید خواهد بود، همچنین شیره انگور حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی بسیاری بوده، این ماده مخصوصا سرشار از ویتامین‌های خانواده B و C و مواد معدنی مانند کلسیم، پتاسیم، منیزیم، آهن و... است.یک متخصص طب سنتی در چهارمحال و بختیاری افزود: شیره انگور برای کم‌خونی بسیار مفید بوده، همچنین در درمان التهاب و عفونت‌ها نیز بسیار موثر است، زمانیکه بدن افراد مورد ضربه قرار می‌گیرد، برای ترمیم و بهبود آن‌ها مصرف شیره انگور توصیه می‌شود.

شیرمردی ادامه داد: شیره انگور در پیشگیری از سرطان و کاهش اثرات شیمی درمانی نیز مفید است، همچنین می‌توان برای افزایش زیبایی پوست و جلوگیری از پیری آن از شیره انگور استفاده کرد، تقویت حافظه، پیشگیری از ابتلا به آلزایمر، تقویت اعصاب و... نیز از دیگر فواید مصرف شیره انگور است.

این متخصص طب سنتی در چهارمحال و بختیاری عنوان کرد: شیره انگور چاق‌کننده نیز است و به افراد لاغر اندامی که قصد افزایش وزن دارند توصیه می‌شود از این ماده غذایی استفاده کنند، همچنین در صورتیکه افراد با وزن بالا تمایل به مصرف شیره انگور دارند باید در کنار آن از سکنجبین که مصلح شیره انگور است استفاده کنند.

وی اضافه کرد: در دوران بارداری نیز توصیه می‌شود برای تقویت عمومی بدن مادر و جنین از شیره انگور استفاده شود، البته نکته مهم این موضوع است که افرادی که به دیابت بارداری مبتلا هستند نباید از شیره انگور استفاده کنند، همچنین مصرف شیره انگور برای کودکان بسیار مفید است، البته مصرف بیش از حد شیره انگور نیز توصیه نمی‌شود زیرا موجب می‌شود، سودای سوختی بدن افراد افزایش پیدا کند، در روز می‌توان به اندازه یک فنجان معمولی شیره انگور مصرف شود.

شیرمردی تصریح کرد: نحوه استفاده از شیره انگور نیز به مزاج بدن افراد بستگی دارد، در صورتیکه مزاج بدن فرد خشک باشد، توصیه می‌شود شیره انگور به‌همراه موادغذایی با طبع تر مانند ماست، ارده و... خورده شود، همچنین اگر فرد دارای اضافه وزن است می‌تواند شیره انگور را به میزان کم و به صورت رقیق شده مصرف کند.

این متخصص طب سنتی در چهارمحال و بختیاری خاطرنشان کرد: برای رفع مشکل کم‌خونی استفاده از شیره انگور بسیار مفید است و برای این منظور توصیه می‌شود افراد شیره انگور را با سرکه مخلوط کرده و حدود یک ساعت بعد از غذا مصرف کنند.

دلیل بیدارشدن بسیاری از مردم در ساعت ۳ صبح

کارشناسان می‌گویند اگر دائماً و در یک زمان خاص هر شب از خواب بیدار می‌شوید، دلیل خوبی برای آن وجود دارد.

زمان بیداری اغلب بین ۳ تا ۴ صبح است که به آن «ساعت سحر» می‌گویند. با این حال، این نام به این معنی نیست که نیروی ترسناکی وجود دارد که خواب شما را مختل می‌کند، بلکه به نظر می‌رسد که مقصر ممکن است چیزی پیش پا افتاده‌تر باشد و این اتفاق به فعالیت‌های شبانه و الگوهای خواب شما مربوط باشد.

مارتین سیلی، متخصص خواب و مدیر عامل شرکت yMattressNextDa، دلیل بیدار شدن مکرر شبانه در برخی افراد و چگونگی جلوگیری از این اختلالات را فاش کرد.

به نظر می‌رسد بیدار شدن در ساعت ۳ صبح با تغییرات در چرخه خواب و نحوه واکنش مغز به سیگنال‌های خاص مرتبط باشد.

خواب ما به چرخه‌های تقریباً ۹۰ دقیقه‌ای تقسیم می‌شود، از جمله خواب سبک، خواب عمیق و خواب REM- مرحله مرتبط با رویاها و تثبیت حافظه.

در طول یک خواب معمولی شبانه، ما چهار تا پنج دوره از این چرخه‌ها را پشت سر می‌گذاریم. انتقال بین این مراحل، نقاط طبیعی بیداری است، اما ما معمولاً این لحظات را به خاطر نمی‌آوریم، زیرا فقط چند ثانیه تا چند دقیقه طول می‌کشد، اما اگر متوجه شدید که در یک زمان خاص، به ویژه در «ساعت سحر» بیدار می‌شوید، احتمالا روتین خواب شما دلیل آن است.

اگر عادت دارید در طول شب هنگام بیدار شدن به دستشویی بروید یا گوشی خود را چک کنید، این ممکن است برنامه خواب شما را مختل کند و این عادتی است که باید فوراً آن را ترک کنید.

رفتن مداوم به رختخواب در یک زمان می‌تواند باعث شود بدن شما در زمان‌های خاصی، حتی قبل از زنگ ساعت، شما را زودتر از خواب بیدار کند.

گویی مغز شما الگویی ایجاد می‌کند، مانند رفتن به رختخواب در ساعت ۱۰ شب و بیدار شدن در ساعت ۳.۳۰صبح. هنگامی که مغز شما این الگو را تشخیص داد، ممکن است به دنبال آن ادامه دهد، حتی اگر نخواهید در ساعات اولیه صبح از خواب بیدار شوید.