

### خواب بد با پیری زودرس مغز مرتبط است

یک مطالعه جدید می گوید بدخوابی ممکن است روند پیری مغز فرد را تسریع کند، که بخشی از آن با افزایش التهاب همراه است.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، محققان گزارش دادند که مغز افراد با کاهش امتیاز در مقیاس پنج نمره‌ای کیفیت خواب، سریع تر پیر می شود. «ایگیل دلو»، محقق ارشد و پژوهشگر فوق دکترادر رشته نوروبیولوژی، علوم مراقبت و جامعه در مؤسسه کارولینسکا در سوئد، گفت: «به ازای هر یک نمره کاهش در نمره خواب سالم، شکاف بین سن مغز و سن تقویمی حدود شش ماه افزایش می یابد.»

او در یک بیانیه خبری گفت: «افرادی که خوابضعیف داشتند، مغزهایی داشتند که به طور متوسط یک سال پیرتر از سن واقعی‌شان به نظر می‌رسید.» برای این مطالعه، محققان اسکن مغز بیش از ۲۷۵۰۰ فرد میانسال و سالمند شرکت‌کننده در بیوبانک بریتانیا، یک پروژه تحقیقاتی بزرگ در زمینه سلامت در بریتانیا، را ارزیابی کردند.

شرکت‌کنندگان همچنین اطلاعاتی در مورد کیفیت خواب خود ارائه دادند و از

## سلامت



نمونه‌های خون برای درجه‌بندی سطح التهاب در بدن آنها استفاده شد. اسکن ها نشان داد که مغز افراد با کاهش کیفیت خواب، سریع تر پیر می شود.

محققان گفتند، علاوه بر این، التهاب حدود ۱۰ درصد از ارتباط بین خواب نامناسب و تسریع پیری مغز را توضیح می دهد.

داو گفت: «یافته‌های ما شواهدی ارائه می‌دهد که نشان می‌دهد خواب نامناسب ممکن است در تسریع پیری مغز نقش داشته باشد و التهاب را به عنوان یکی از مکانیسم‌های اساسی آن نشان می‌دهد. از آنجایی که خواب قابل اصلاح است، ممکن است بتوان از طریق خواب سالم‌تر از تسریع پیری مغز و شاید حتی زوال شناختی جلوگیری کرد.»

محققان گفتند خواب نامناسب همچنین ممکن است سیستم باکسازی ضایعات مغز را که عمدتاً در هنگام خواب فرد فعال است، مختل کند. این امر می‌تواند منجر به افزایش سطح مواد سمی در مغز، از جمله پروتئین‌های آمیلوئید بتا و تاو که با بیماری آلزایمر مرتبط هستند، شود.

محققان خاطرنشان کردند که یکی دیگر از راه‌هایی که خواب نامناسب ممکن است به سلامت مغز آسیب برساند، از طریق تأثیر آن بر سلامت قلب است.

با این حال، محققان خاطرنشان کردند که این مطالعه فقط می‌تواند ارتباط بین خواب نامناسب و پیری مغز را نشان دهد، نه یک رابطه علت و معلولی مستقیم. از اینرو انجام تحقیقات بیشتر ضروری است.

# آلودگی هوا برای زنان بیشتر از مردان

# عارضه دارد



عوامل هورمونی، تفاوت در واکنش التهابی بدن، و الگوهای فعالیت روزانه می‌تواند در این زمینه مؤثر باشد.

این متخصص قلب و عروق تأکید کرد: در مجموع، باید آلودگی هوا را یک هشدار جدی برای قلب و عروق بدانیم. در کلانشهر تهران که دوره‌های تکرار شونده آلودگی شدید هوا را تجربه می‌کنند، حفاظت از سلامت قلب نه فقط مسئولیت فردی، بلکه نیازمند اقدام و برنامه‌ریزی های کلان شهری و ملی است.

روان پارسا گفت: تا زمانی که راه‌حل‌های اساسی برای کاهش آلودگی هوا اجرا شود، بهترین کار این است که تمامی افراد، به ویژه افراد در معرض خطر بالاتر، توصیه‌های پیشگیرانه را جدی گرفته و هر گونه علائم احتمالی قلبی را سریع‌تر از قبل پیگیری نمایند.

## تنظیم ساعت بدنتان را به هم نزدیک



طبیعی روز دارید. پس پرده های خانه تان را کنار بزنید تا نور طبیعی به داخل اتاق هایتان بتابد. نور طبیعی خورشید برای درمان اختلالات خلقی فصلی بسیار مفید است.

به محض آن که نور وارد چشم هایمان می شود، شبکیه ی چشم تحریک شده و پیام هایی به سمت هیپوتالاموس فرستاده می شود. در هیپوتالاموس دو هسته ی کوچک وجود دارد که بخش اصلی تنظیم کننده ی ساعت درونی بدن ماست. این دو هسته اطلاعاتی درباره ی نور و تاریکی و ساعت بیولوژیک در سراسر سیستم عصبی و کل بدن ارسال می کنند. این فرایند به ما اجازه می دهد در طول روز هوشیار و فعال باشیم و هنگام شب به خواب برویم.

به همین دلیل رقتن به رختخواب همراه با موبایل و یا هر وسیله ای مانند آن، شما را مدت ها بیدار نگه می دارد.

گیرنده های چشم شما حتی به جزئی ترین امواج نوری بسیار حساس اند. این کار می تواند ساعت بدنتان را فریب دهد و گمان کند که هنوز زمان خواب نشده است. نتیجه ی نهایی این خواهد بود که فعالیت های فیزیولوژی درونی از جمله خواب، خلق و خو و متابولیسم بدن دچار اختلال می شوند.

**برای تعادل بهتر مانند سرخ بوستان عمل کنید**

حتما اغلب شما چیزهایی درباره ی زندگی متفاوت سرخبوستان، از جمله رژیم غذایی خاص شان شنیده اید. برخی کارشناسان معتقدند که می توان برای بهبود تعادل بدن از یکی از روش های زندگی این گروه الگو برداری کرد که اصطلاحا به آن «روشنایی سرخبوستان» می گویند. به این معنا که هنگام خواب تاریکی را به حداکثر برسانیم و در طول روز تا حد زیادی از نور طبیعی بهره مند شویم.شما برای تنظیم ساعت بدنتان نیاز به بهره مندی از نور طبیعی روز دارید . یک پیاده روی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ای موقع ظهر را در برنامه ی روزانه ی خود بگنجانید. اگر این کار برایتان امکان پذیر نیست، پرده های خانه تان را کنار بزنید تا نور طبیعی به داخل اتاق هایتان بتابد. نور طبیعی خورشید برای درمان اختلالات خلقی فصلی بسیار مفید است و ورزش تا حدی می تواند ریتم بدن را تحت تأثیر قرار دهد

شما برای تنظیم ساعت بدنتان نیاز به بهره مندی از نور

یک متخصص قلب و عروق و فوق تخصص آنژیوپلاستی، به تأثیرپذیری زنان و مردان از خطرات آلودگی هوا، اشاره کرد و توضیحاتی داد.

رضا روان پارسا، در گفتگو با خبرنگار مهر گفت: هوای آلوده این روزهای برخی شهرها و به ویژه تهران تنها محدود به یک مشکل تنفسی نیست، بلکه به طور همزمان تهدید جدی برای قلب و عروق همه افراد جامعه است.

وی افزود: ذرات بسیار ریز معلق در هوا، هنگام تنفس به ریه می‌رسند و از آنجا وارد جریان خون می‌شوند. این ذرات می‌توانند رگ‌ها را ملتهب کرده، فشارخون را بالا ببرند، نامنظمی ضربان قلب را سبب شوند و حتی خطر لخته شدن خون و در نهایت حمله قلبی و سکته را افزایش دهند.

روان پارسا گفت: پژوهش‌های معتبر بین‌المللی نشان داده‌اند که آلودگی هوا با بیماری‌های قلبی ارتباط مستقیم دارد، و مطالعات انجام شده در ایران نیز گزارش کرده‌اند که افزایش آلاینده‌ها در بسیاری از استان‌ها با بالا رفتن مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های قلبی همراه بوده است.

این متخصص قلب و عروق و فوق تخصص آنژیوپلاستی، تأکید کرد: در روزهایی که شاخص آلودگی هوا بالا می‌رود، افراد سالم ممکن است تنها دچار سردرد، سوزش گلو، تیش قلب، فشار روی قفسه سینه یا احساس خستگی بیشتر شوند، اما برای کسانی که فشارخون یا چربی خون بالا، دیابت، نارسایی قلب یا سابقه سکته قلبی یا مغزی دارند، این آلودگی می‌تواند به معنای تشدید خطر باشد.

وی در همین راستا اضافه کرد: به همین دلیل، توصیه می‌شود در روزهای آلوده از فعالیت شدید خارج از خانه خودداری شود، پنجره‌ها بسته بمانند و در صورت خروج ضروری، از ماسک مناسب استفاده شود. حفظ یک سبک زندگی

ریتم شبانه روزی بدن یا ساعت داخلی بدن یک

فرایند بسیار شگفت انگیز است که هر روز اتفاق می افتند.

گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، تنها یک ساعت پرواز با هواپیمای برای ویرانی بشر کافی است. پس می توانید تصور کنید تا چه حد سفر هوایی چند ساعته می تواند اثرات سوء بر جسم و روح فرد به جای بگذارد. دلیل خستگی پرواز این است که بدن شما عادت کرده طبق ریتم شبانه روزی خودش عمل کند، ولی ناگهان باید طبق ریتم و ساعت جدید مقصد عمل کند که این تغییر به آهستگی انجام می شود.

ممکن است بعد از سفر هوایی بخوابید بعد از ظهر بخوابید و در عوض تا پاسی از شب بیدار بمانید، زیرا بدنتان ریتم خاص خودش را دارد.

ولی می توان با تنظیم تدریجی برنامه ی خواب قبل از سفر، از خستگی های مفرط ناشی از سفر هوایی جلوگیری کرد، یعنی با مقاومت در برابر وسوسه ی چرت زدن در طول روز و صرف زمان زیادی در خارج از منزل برای رهایی از خواب آلودگی.

**افراد می توانند ریتم مخصوص خود را داشته باشند.**

بدن اکثر افراد در یک چارچوب زمانی مشابه عمل می کند، به این صورت که صبح از خواب بیدار می شود و شب (البته در یک محدوده ی خاص) به خواب می رود. به همین دلیل شب کاری سخت است، چرا که ریتم بدن را تغییر می دهد.

اما گاهی تفاوت هایی نیز وجود دارد، برای مثال برخی افراد مایل اند صبح زود از خواب بیدار شوند و برخی دیگر مایل اند شب ها دیرتر بخوابند (که این مورد اغلب در ستین خاصی دیده می شود).

بسیاری از افراد در طول سال های نوجوانی تمایل دارند شبها بیدار بمانند که البته این حالت در پسران نمایان تر از دختران است. برعکس افراد مسن مایل اند شب ها زودتر به خواب رفته و صبح زود بیدار شوند. البته این تغییرات طبیعی است.

**زن ها بیشتر تمایل دارند که زود بیدار شوند**

دانشمندان معتقدند که از نظر ریتم شبانه روزی بین زنان و مردان تفاوت هایی وجود دارد. یک مطالعه نشان داد که ریتم شبانه روزی بدن بانوان، شش دقیقه سریع تر از آقایان است.

به این معنا که زنان زودتر از خواب بیدار می شوند، در صورتی که خواب کافی ندارند، زیرا اغلب تا دیروقت مشغول انجام کارهای خانه هستند.

**نور باعث ایجاد تفاوت می شود**

نور، چه نور طبیعی خورشید و چه نور مصنوعی وسایلی مانند موبایل می تواند آغاز کننده ی یک سری واکنش ها در بدن باشد. مغز، کنترل کننده ی اصلی ریتم شبانه روزی بدن است و این واکنش ها را تحت فرمان دارد.

شما برای تنظیم ساعت بدنتان نیاز به بهره مندی از نور

## دوشنبه ۱۰ آذر ۱۴۰۴ / شماره ۶۹۵۷ / سال سی ویکم نورخوږستان

### مواد مغذی موجود در سیب زمینی شیرین و زرد



سیب زمینی شیرین و سیب زمینی زرد که در آشپزی ایرانی متداول ترند، هر دو سرشار از مواد مغذی و فوایدی برای سلامتی هستند.

به گزارش ایسنا، با این حال معمولاً سیب زمینی شیرین به عنوان گزینه‌ای «سالم تر» شناخته می‌شود، در حالی که متخصصان می‌گویند هر دو نوع سیب زمینی به شرط انتخاب روش پخت سالم در یک رژیم غذایی متعادل جایگاهی ارزشمند دارند.

برخلاف تصور عمومی، سیب زمینی شیرین از خانواده‌ای متفاوت از سیب زمینی زرد است و ویژگی‌های تغذیه‌ای متمایزی دارد.

این سیب زمینی‌ها منبعی عالی از فیبر، ویتامین‌های آ و ث، بتاکاروتن، پتاسیم، منگنز و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند.

به گزارش اینتینگ‌ول، یک عدد سیب زمینی شیرین متوسط با پوست، حدود ۴/۵ گرم فیبر دارد که معادل حدود ۱۶ درصد نیاز روزانه بدن است. از آنجا که بیشتر افراد، فیبر کافی دریافت نمی‌کنند، مصرف سیب زمینی شیرین (در کنار سایر سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل و مغزها) می‌تواند راهی ساده برای جبران این کمبود باشد.

فیبر نوعی کربوهیدرات است که بدن نمی‌تواند آن را تجزیه کند اما برای سلامتی روده مفید است زیرا حرکات روده را منظم نگه می‌دارد و به‌عنوان غذا برای باکتری‌های مفید روده عمل می‌کند و می‌دانیم که سلامت میکروبیوم روده نیز با کاهش خطر بیماری‌های مزمنی مانند دیابت و بیماری قلبی مرتبط است. فیبر همچنین می‌تواند به کنترل قند خون و احساس سیری کمک کند که برای کنترل وزن مفید است.

رنگ نارنجی سیب زمینی شیرین از آنتی‌اکسیدانی به نام بتاکاروتن می‌آید که آن را به منبعی عالی از این ماده تبدیل می‌کند. بتاکاروتن در بدن به ویتامین آ تبدیل می‌شود که از سلامتی چشم پشتیبانی می‌کند و ممکن است در برابر مشکلاتی مانند آب‌مروارید و کاهش بینایی ناشی از افزایش سن، محافظت ایجاد کند.

سیب زمینی شیرین همچنین منبعی غنی از پتاسیم است و یک پیمانه پوره‌شده آن حدود ۱۲۰۰ میلی‌گرم پتاسیم دارد (۲۶ درصد نیاز روزانه).

پتاسیم به شل شدن دیواره رگ‌های خونی کمک می‌کند، فشار خون را پایین می‌آورد و در نتیجه خطر حمله قلبی یا سکته را کاهش می‌دهد.

ویتامین آ و بتاکاروتن موجود در سیب زمینی شیرین در سلامتی سیستم ایمنی نقشی مهم دارند.

تحقیقات اولیه نشان داده‌اند که کمبود ویتامین آ ممکن است با تضعیف عملکرد ایمنی و افزایش خطر عفونت مرتبط باشد.

**سیب زمینی زرد هم سرشار از مواد مغذی است**
اگرچه سیب زمینی شیرین محبوبیت و شهرت بیشتری دارد، خوب است بدانیم که سیب زمینی زرد نیز سرشار از مواد مغذی مفید مانند پتاسیم، فیبر، آنتی‌اکسیدان و ویتامین‌های ب۶ و ث است. بهترین راه بهره‌مندی از فواید تغذیه‌ای آن خوردنش با پوست است (دقیقاً مانند سیب زمینی شیرین).

سیب زمینی زرد مانند سیب زمینی شیرین، منبعی غنی از پتاسیم است و یک عدد سیب زمینی زرد متوسط حتی بیشتر از یک موز پتاسیم دارد.

سیب زمینی زرد همچنین حاوی ویتامین‌های ب۶ و ث است که هر دو برای عملکرد سیستم ایمنی اهمیت دارند.

یک سیب زمینی پخته متوسط حدود ۸۶۰ میلی‌گرم ویتامین ب۶ (نیمی از نیاز روزانه) و ۳۶ میلی‌گرم ویتامین ث (حدود ۴۰ درصد نیاز روزانه) دارد.

ویتامین ب۶ در ساخت پادتن‌ها، تنظیم قند خون، عملکرد سیستم عصبی و تجزیه پروتئین‌ها نقش دارد. ویتامین ث نیز به عملکرد صحیح سیستم ایمنی کمک می‌کند.

این نوع سیب زمینی نیز منبع خوبی از فیبر است (۴/۳ گرم در هر سیب زمینی متوسط). هر دو نوع سیب زمینی نوعی فیبر خاص به نام «نشاسته مقاوم» هم دارند که در روده کوچک هضم نمی‌شود بلکه در روده بزرگ تخمیر می‌شود و رشد باکتری‌های مفید را تقویت می‌کند. این نوع نشاسته پس از پخت و سرد شدن سیب زمینی تشکیل می‌شود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که نشاسته مقاوم بر عملکرد روده، سوخت‌وساز و کنترل وزن تأثیر مثبت دارد.

**آیا باید یکی را انتخاب کنیم؟**

پاسخ کوتاه این است که خیر، زیرا هر دو نوع سیب زمینی سرشار از مواد مغذی هستند و می‌توانند بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشند.

هرچند از سیب زمینی شیرین تصویر سالم‌تری در ذهن‌ها وجود دارد، سیب زمینی زرد هم انتخابی مغذی است و پژوهش‌ها نشان می‌دهد خوردن متعادل سیب زمینی (به‌جز انواع سرخ کرده) کاملاً سالم است. بنابراین به جای نگرانی درباره اینکه کدام نوع بهتر است، مهم‌تر این است که به روش پخت و مصرف توجه کنید.

برای کنترل بهتر قند خون و سلامت کلی، بهتر است آن‌ها را به صورت بخشی از یک وعده متعادل همراه با پروتئین، چربی‌های سالم و غذاهای پر فیبر مصرف کنید و به جای سرخ کردن به سراغ روش‌هایی مانند آب‌پز کردن، بخارپز کردن یا پختن در فر بروید.