

# ۵ راه برای یک خواب شیرین

راه‌هایی وجود دارد که به کمک آن‌ها می‌توان بدون دارو و مکمل، سطح هورمون ملاتونین در بدن را بالا برد و یک خواب خوش و آسان داشت



فصل بهار که از راه می‌رسد خیلی وقت‌ها دوست داریم بیشتر بخوابیم یا حداقل در ایام تعطیلات خواب کم‌در دست‌تری داشته باشیم اما موفق نمی‌شویم، چون راه درستش را نمی‌دانیم. به همین دلیل قیدش را می‌زنیم و بی خیال یک خواب آرام بهاری می‌شویم. موضوع خواب این قدر برای آدم‌ها اهمیت دارد که در سال‌های اخیر، مکمل‌های حاوی ملاتونین-هورمونی که به خواب کمک می‌کند-محبوب شده‌اند، با این حال برخی نمی‌دانند این هورمون در مغز به طور طبیعی تولید می‌شود و می‌توان بدون دارو و مکمل و به طور طبیعی هم به افزایش سطح این هورمون در بدن کمک کرد. متخصصان پیشنهاد می‌کنند قبل از این که سراغ این مکمل‌ها بروید، روش‌های طبیعی افزایش ترشح ملاتونین را امتحان کنید. ملاتونین هورمونی است که باید با ریتم شبانه‌روزی بدن هماهنگ باشد و برای بهینه‌سازی آن به شکل طبیعی چندین راه وجود دارد. اما آن‌را ه‌ا چه هستند؟

## ۱ آفتاب‌گرفتن

ممکن است کمی غیرمنطقی به نظر برسد، اما قرار گرفتن در معرض نور خورشید در طول روز به بدن کمک می‌کند تا بفهمد زمان خوابیدن کی است. در واقع نور طبیعی‌روزی به تنظیم ساعت داخلی بدن کمک می‌کند و به آن علامت می‌دهد که کی زمان ترشح ملاتونین است. یک جور‌هایی در روشنایی روز بدن تولید ملاتونین را که هورمون خواب‌آور است کاهش و در نتیجه هنگام شب تولید آن را افزایش می‌دهد.

بیشتر بدانیم

## ۲ خوراکی‌های ملاتونین و تریپتوفان‌دار

آلبالو، موز، گردو و جو دوسر حاوی ملاتونین‌اند که آن‌ها را به تنقلات عالی برای شب تبدیل می‌کند که علاوه بر کمک به تولید ملاتونین، برای سلامتی نیز فواید زیادی دارند. تریپتوفان- اسید آمینه‌ای که به تولید سروتونین کمک می‌کند- در بسیاری از غذاهای خوشمزه و مناسب رژیم غذایی یافت می‌شود. خوراکی‌هایی مانند بوقلمون، تخم‌مرغ، مغزها و دانه‌ها به تولید سروتونین که به ملاتونین تبدیل می‌شود، کمک می‌کنند.

## ۳ محدود کردن نور آبی

همچنین خوراکی‌های حاوی منیزیم، کلسیم، ویتامین دی، روی و چندین نوع ویتامین ب هم در بهبود کیفیت خواب موثرند.

## ۴ پابند بودن به برنامه خواب

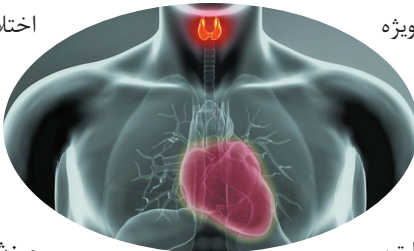
در حالی که بیشتر بزرگ سالان یک «مان خواب ایده‌آل» دارند، ساعات خوابیدن و بیدار شدن شما به اندازه‌ای باشد که به طور منظم به آن‌ها پایبند باشید. رفتن به رختخواب و بیدار شدن در یک زمان مشخص،

بدن شما را به طور طبیعی به تولید ملاتونین عادت می‌دهد. به خصوص در ایام تعطیلات که با ماه رمضان همزمان شده است خیلی‌ها این مورد را جدی نمی‌گیرند و بعد از ایام تعطیلات خواب‌شان به هم می‌ریزد و مدت‌ها طول می‌کشد دوباره به یک برنامه خواب منظم برسند.

## ۵ اهمیت آخرین وعده غذایی قبل از خواب

هضم غذا زمانی که بدن شما باید آرام شود، آن را فعال نگه می‌دارد و می‌تواند به عوارض جانبی مختل‌کننده خواب مانند سوزش سر دل و فلاکس اسید منجر شود. همچنین می‌تواند باعث افزایش وزن شود، زیرا با ریتم شبانه‌روزی طبیعی بدن تداخل دارد. متخصصان توصیه می‌کنند قبل از خواب از مصرف کافئین و غذاهای سنگین یا تند هم خودداری کنید. همچنین استرس و سطح بالای کورتیزول با تولید ملاتونین تداخل دارند، بنابراین فعالیت‌هایی مانند مدیتیشن، تنفس عمیق یا یک حمام گرم می‌تواند کمک‌کننده باشد. کارهایی مثل نوشتن در دفترچه خاطرات، خواندن کتاب و گوش دادن به پادکست هم اثر مشابهی دارند.

## نقش هورمون‌های تیروئیدی در سلامت قلب



بیشتری تولید کند. این امر به‌ویژه در زمان فعالیت‌های فیزیکی یا استرس‌های جسمی اهمیت دارد.

✪ عوارض ناشی از عدم تعادل هورمون‌های تیروئیدی:

**هیپوتیروئیدیسم** در این حالت، سطح هورمون‌های تیروئیدی پایین است. افراد مبتلا به این بیماری ممکن است دچار خستگی، کاهش ضربان قلب و ضعف عضلانی شوند. این شرایط می‌تواند منجر به نارسایی قلبی و افزایش خطر بیماری‌های قلبی عروقی شود.

**هیپر تیروئیدیسم** در این حالت، سطح هورمون‌های تیروئیدی بالاست. این افزایش می‌تواند باعث تپش قلب، افزایش فشارخون و آریتمی‌های قلبی شود. این وضعیت می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را به طور قابل توجهی افزایش دهد.

✪ مدیریت و حفظ سلامت قلب برای حفظ سلامت قلب و جلوگیری از مشکلات ناشی از

اختلالات تیروئیدی، چند نکته کلیدی وجود دارد:

**رژیم غذایی مناسب** مصرف مواد غذایی غنی از ید، سلنیوم و روی می‌تواند به عملکرد بهتر غده تیروئید کمک کند.

**ورزش منظم** فعالیت بدنی منظم به بهبود عملکرد قلب و سیستم تیروئید کمک می‌کند.

**پایش و مشاوره پزشکی** مراجعه به پزشک برای بررسی منظم سطح هورمون‌های تیروئیدی و انجام آزمایش‌های لازم، به‌ویژه برای افرادی که دارای سابقه بیماری‌های قلبی هستند، بسیار مهم است.

در نهایت، برای حفظ سلامت قلب، توجه به سطح هورمون‌های تیروئیدی ضروری است. رعایت یک رژیم غذایی مناسب، ورزش منظم و مشاوره با پزشک برای بررسی و درمان اختلالات تیروئیدی می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی و سلامت قلب کمک کند. اگر علائمی مانند خستگی، تغییر در وزن یا تپش قلب غیرعادی را تجربه کردید، بهتر است با پزشک مشورت کنید تا از سلامت تیروئید و قلب خود مطمئن شوید.

میان وعده

آشپزی من

## استقبال نوستالژیک از نوروز با شیرینی نعلی

شیرینی نعلی یکی از خوشمزه‌ترین و خاطره‌انگیزترین شیرینی‌های عید نوروز است. از آن دسته شیرینی‌هایی که همیشه در خانه پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها پیدا می‌شد و کنار چای هم حسایی می‌چسبید. این شیرینی را می‌توانید در فاصله چند روز مانده تا نوروز بپزید و بوی بهار را به خانه بیاورید.



### طرز تهیه:

همه مواد شیرینی به جز آرد را با هم مخلوط کنید. حالا آرد را کم کم اضافه کنید تا خمیر نرمی شود و به دست نچسبد. از خمیر به دست آمده گلوله‌هایی به اندازه گردو برداشته، گرد کنید. آن گلوله‌های کوچک را با کف دست به شکل رول‌های بلند درآورید و به شکل نعل اسب یا U انگلیسی درآورید. می‌توانید دوسر آن را به هم وصل کنید تا شکل اشک شود. فر را روشن کنید و در این فاصله شیرینی‌ها را روی سینی فر که کاغذ روغنی روی آن گذاشته‌اید، بچینید. شیرینی‌ها را به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در دمای ۱۶۰ درجه بپزید. حالا شکلات‌ها را به صورت بن‌ماری (ذوب یا بخار آب) ذوب کنید و در نهایت بعد از پختن شیرینی و سرد شدن آن برای تزئین سر شیرینی‌ها در شکلات فرو ببرید و آن را با پودر پسته تزئین کنید. شیرینی‌ها به همین سادگی آماده است.

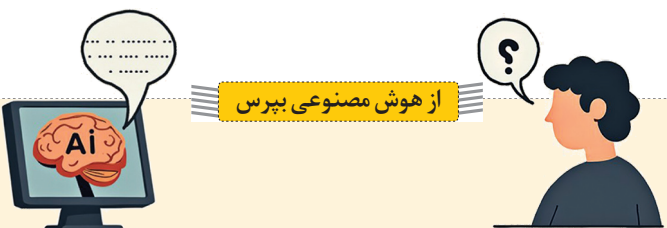
### مواد لازم:

تخم مرغ: ۲ عدد  
روغن مایع: یک لیوان  
بکینگ پودر: ۱۰ گرم  
وانیل: ۵ گرم  
پودر قند: یک لیوان  
آرد: سه تا سه و نیم لیوان (کنترل شده بریزید)

### برای روی آن:

شکلات تلخ: ۱۰۰ گرم  
پودر پسته: به دلخواه

از هوش مصنوعی بپرس



## باید‌ها و نباید‌های تغذیه در سفر

در ایام نوروز خیلی‌ها قصد سفر دارند به خصوص بعد از ماه مبارک رمضان. اما وقتی سفر هستیم یک نکته خیلی مهم، اهمیت تغذیه است. از هوش مصنوعی پرسیدیم چطور در سفر حواس مان به تغذیه‌مان باشد تا به مشکل نخوریم و هم سفر برویم و هم سلامتی‌مان را حفظ کنیم.

### ۱ قبل از سفر برنامه‌ریزی کن

**وعده‌های غذایی اصلی** سعی کن قبل از سفر، یک برنامه کلی برای وعده‌های غذایی اصلی (صبحانه، ناهار، شام) داشته باشی. این‌طور کمتر احتمال دارد به فست‌فود یا غذاهای ناسالم روی بیاری.

**میان‌وعده‌ها** حتماً میان وعده‌های سالم مثل میوه، آجیل، مغزهایا ماست همراهت ببر. این‌طور وقتی گرسنه می‌شوی، انتخاب‌های بهتری داری.

### ۲ در انتخاب غذا دقت کن

**غذاهای محلی** امتحان کردن غذاهای محلی خیلی لذت‌بخش است، اما سعی کن غذاهایی را انتخاب کنی که سالم‌تر باشند. مثلاً غذاهای کبابی، آب‌پز یا بخارپز معمولاً بهتر از غذاهای سرخ‌کردنی هستند.

**نوشیدنی‌ها** از نوشیدنی‌های شیرین و گازدار دوری کن و به جای آن‌ها آب، آب‌میوه طبیعی یا دوغ بنوش.

### ۳ به اندازه غذا خوردن توجه کن

**پرس‌های کوچک** تراسعی کن پرس‌های کوچک‌تر غذا را انتخاب کنی. اگر پرس غذا خیلی بزرگ است، می‌توانی با یک نفر دیگر شریک شوی.

**آهسته غذا خوردن** آهسته غذا خوردن باعث می‌شود زودتر احساس سیری کنی و کمتر غذا بخوری.

### ۴ نکات مهم دیگر

**پیاده‌روی** سعی کن در سفر پیاده‌روی کنی و از دیدن جاذبه‌های گردشگری لذت ببری. حتی یک پیاده‌روی کوتاه هم خیلی مفید است.

**آب کافی بنوش** یادت باشد در سفر بیشتر از همیشه آب بنوشی. کم‌آبی بدن باعث می‌شود احساس خستگی و گرسنگی کنی.

**بهداشت** حتماً به بهداشت غذا و آب توجه کن تا دچار مسمومیت غذایی نشوی.

تغذیه

## هشدار مسمومیت کودکان با یخ در بهشت



هوا کم‌کم گرم می‌شود و نوشیدنی‌های سرد در بازار پر طرفدار می‌شوند. یخ در بهشت هم یکی از نوشیدنی‌هاست که به خاطر رنگ و ظاهرش، کودکان جذب آن می‌شوند.

یک مطالعه جدید به والدین هشدار می‌دهد از دادن یخ در بهشت به کودکان زیر چهار سال خودداری کنند، چون معمولاً در این

نوشیدنی‌ها گلیسرول وجود دارد. گلیسرول نوعی افزودنی است که در نسخه‌های بدون شکر برای حفظ بافت یخ‌زده استفاده می‌شود. این ماده می‌تواند در کودکان خردسال حالت مسمومیت ایجاد کند و به خواب‌آلودگی، افت قند خون و فقدان تعادل متابولیکی منجر شود. گلیسرول پس از مصرف، به سرعت جذب دستگاه گوارش و در آب موجود در بافت‌ها و مایعات بدن پخش می‌شود. مصرف آن در مقدار زیادی می‌تواند باعث احتباس بیش از حد آب و مشکلات گوارشی مانند نفخ، گاز و اسهال شود.

این مطالعه نشان می‌دهد که کودکان خردسال ممکن است در برابر تأثیر گلیسرول آسیب‌پذیرتر باشند، زیرا اندازه کوچک‌تر بدن و سوخت‌وساز ناپایدار آن‌ها باعث می‌شود پردازش، هضم و دفع این ترکیب برایشان دشوارتر باشد. محققان این مطالعه می‌گویند: «در سال‌های اخیر، یخ در بهشت‌ها به جای شکر مقدار زیادی گلیسرول داشته‌اند، زیرا تقاضا برای غذاهای بدون شکر افزایش یافته است و برای حفظ بافت یخ در بهشت یا باید به آن شکر زد یا گلیسرول.» او هشدار داد که والدین باید پس از مصرف یخ در بهشت، مراقب علائمی مانند خواب‌آلودگی، کاهش سطح هوشیاری، مشکل در تکلم، حالت تهوع یا ناراحتی عمومی در کودکان باشند. اگر والدین مشکوک شدند که کودک بدحال شده، اولین کاری که باید انجام دهند، این است که مانع نوشیدن بیشتر شوند. همچنین به کودک مقداری خوراکی شیرین داده شود و در صورت بروز واکنش شدید، به پزشک مراجعه کنند.

پوست و مو

## به دنبال علت ریزش موی زنان



ریزش موی جلوی سر معمولاً زنان را پس از یائسگی و اغلب پس از ۵۰ سالگی، تحت تأثیر قرار می‌دهد. با این حال حتی زنان و دختران جوان در حدود ۲۰ سالگی نیز ممکن است ریزش مود جلوی سر و ناحیه پیشانی را تجربه کنند. البته این ریزش مو ممکن است در ابروها، مژه‌ها و سایر قسمت‌های بدن نیز رخ دهد. این عارضه می‌تواند ناشی از یک واکنش خودایمنی، مشکل ژنتیک یا عوامل هورمونی باشد.

### اما کدام دسته از زنان بیشتر مستعد الگوی این ریزش مو هستند؟

سابقه خانوادگی ابتلا به ریزش موی جلوی سر، آکنه‌روازسه، بیماری تیروئید، دیابت نوع ۲

### چه علتی دارد؟

متخصصان علت دقیق ریزش موی جلوی سر در زنان را نمی‌دانند اما در مجموع به موارد زیر

مشکوکه هستند:

**بیماری خودایمنی** یعنی زمانی که سیستم ایمنی بدن شما به منافذ رشد موها (یا همان فولیکول‌های مو) حمله می‌کند.

**ژنتیک** به عنوان مواردی از ریزش موی جلوی سر در زنان گاهی اوقات در خانواده‌ها دیده می‌شود.

**هورمون‌ها** بیشتر زنان مبتلا به این عارضه، یائسه هستند.

**جراحی‌ها** گاهی لیفت صورت یا کاشت مویز در این زمینه نقش دارد.

متخصصان همچنین بر این باورند که عوامل محیطی نیز می‌تواند باعث این نوع از ریزش مود زنانی شود که سابقه خانوادگی این بیماری (استعداد ژنتیکی) را دارند. این عوامل محیطی می‌تواند شامل این موارد باشد: قرار گرفتن در معرض آفتاب، عفونت‌های ناشی از ویروس‌ها، داروها، آلاینده‌های موجود (دیوکسین‌ها) در مواد غذایی تهیه شده از حیوانات و ضد آفتاب‌ها. به گفته متخصصان، در حال حاضر هیچ درمان قطعی و مشخصی برای این عارضه وجود ندارد اما درمان‌هایی هستند که می‌توانند به کند کردن پیشرفت آن کمک کنند. پزشک معالج شما ممکن است ترکیبی از داروها را پیشنهاد دهد.