



تاریخ	۲۶
مرداد	
۱۳۹۸	
شنبه	

## سخن بزرگان

### از تمام صفاتی که برای پرورش جان و جسم شما سودمند است هیچ یک به سودمندی تصمیم و اراده نیست.

### پوشه

صفحه	۵
شماره	۲۵۸۸
سال	بیست و نهم

## سلامت



### چند عادت خواب که می‌تواند به ما در کاهش وزن کمک کند

در طول شب بدن شما بین ۳۰۰ تا ۴۰۰ کالری می‌سوزاند! این تقریباً برابر با مقدار انرژی شما در مدت زمان یک ساعت است. کارشناسان ادعا می‌کنند خواب با کیفیت می‌تواند درست مانند تمرینات بدنی در کاهش وزن نقش داشته باشد. اگر می‌خواهید آن را عملی کنید، مهم است که عادت‌های خاصی رعایت کنید که می‌تواند متابولیسم شما را در خواب تقویت کند.

در بیداری به خواب نرسیدن به اندازه خوابیدن به اندازه یک عادت چست. در اینجا نکاتی وجود دارد که اگر می‌خواهید با کمترین تلاش وزن خود را کاهش دهید، ممکن است مفید باشد.

#### دمای اتاق را خنک کنید

متخصصان توصیه می‌کنند دمای اتاق خواب را در حدود ۱۸ درجه سانتیگراد (۶۴.۴ درجه فارنهایت) در شب نگه دارید تا سوخت و ساز بدن شما تقویت شود. مطالعات نشان داده‌اند که محیط خنک تر سولول‌های چربی بزرگ، که وظیفه حرارت دادن را بر عهده دارند، فعال می‌کند. وقتی در یک اتاق سرد می‌خوابید یا بپوشید، بدن شما برای حفظ گرما شروع به سوزاندن انرژی بیشتری می‌کند. به همین دلیل است که شما ممکن است صبح خود را لافترتی ببینید.

#### مقداری آب آشامیدنی بنوشید

آب آشامیدنی به لطف ماده خاصی به نام رسوراتول به سوزاندن کالری کمک می‌کند. این چربی سفید بد را به چربی بزرگ تبدیل می‌کند. هنگام خواب، بدن از چربی بزرگ برای گرم نگه داشتن شما استفاده می‌کند. بنابراین، نوشیدن یک فنجان آب آشامیدنی قبل از رفتن به

رختخواب، شما را مجبور می‌کند به جای ذخیره آن، از چربی اضافی خلاص شوید. برای جلوگیری از مصرف غیرضروری قند، به دنبال آب میوه‌های تازه بروید.

**ساعت خواب و بیدار شدن را تنظیم کنید**

به گفته محققان، برنامه خواب تنظیم نشده با افزایش وزن بیش از حد مرتبط است. به طور معمول این هورمون ملاتونین است که به ما می‌گوید چه موقع به رختخواب برویم. همچنین به فعال شدن سولول‌های چربی بزرگ به سوزاندن کالری کمک می‌کند نیز کمک می‌کند.

اگر رژیم شما متناقض است، شما در تولید ملاتونین دخالت می‌کنید و خود را از خواب با کیفیت محروم می‌کنید. در نتیجه، شما ممکن است صبح احساس خستگی کنید و از تقلبات با کالری بالا برای تقویت انرژی خود میل کنید. اگر می‌خواهید از این امر جلوگیری کنید، هر شب در ساعت مشخص به رختخواب بروید و ساعت مشخصی بیدار شوید.

#### وسایل الکترونیکی خود را در شب کنار بگذارید

ساعت خواب ناپایدار تنها چیزی نیست که تولید ملاتونین را مختل می‌کند. نور زیاد وسایل ما دلیل دیگری است که نمی‌توانیم به درستی بخوابیم. ثابت شده است که نور آبی تلفن‌های هوشمند ما تولید ملاتونین را به تأخیر می‌اندازد. بنابراین، خوابیدن بیشتر طول می‌کشد و از خواب دیر بیدار می‌شوید. سعی کنید قبل از خواب به مدت دو ساعت از وسایل الکترونیکی خودداری کنید و صفحه‌های آنها را در حالت

### پیشگیری از سگته مغزی

بر سلول، این روشی امیدوارکننده برای توقف پیشرفت آترواسکلروز به نظر می‌رسد. به واسطه محتوای بالای اسیدهای چرب چند غیر اشباع امگا-۳، روغن ماهی ثابت کرده است که به پیشگیری و معکوس کردن آترواسکلروز کمک می‌کند. و روغن کرپل، که بسیاری بر این باورند بهترین شکل اسیدهای چرب امگا-۳ را دارد است در بهبود سلامت قلب عملکرد فوق‌العاده‌ای دارد.

#### مکمل قوی برای قلب انسان

پژوهشگران این نظریه که برای درمان آترواسکلروز با مکمل‌های غذایی سه مکمل بهتر از یکی است را مورد آزمایش قرار دادند. به گفته دکتر دنیاک رامچی از دانشگاه کاردیف و یکی از مولفان این مطالعه، انواع مختلفی از مواد غذایی فعال نشان داده‌اند که آثار مفیدی بر بیماری قلبی عروقی دارند، اگرچه دانش ما درباره نتیجه استفاده از آنها به صورت ترکیبی همچنان محدود است.

#### عصاره کاکائو

به واسطه محتوای بالای فلاونوئیدها، کاکائو نیز به عنوان یک قهرمان ضد التهاب شناخته می‌شود که شریان‌ها را پاک و قلب را سالم نگه می‌دارد. مطالعات

### پیشگیری از سگته مغزی

علمی پشتیبان این مسئله هستند. یک بررسی که در سال ۲۰۱۶ منتشر شد، نشان داد که کاکائو می‌تواند مقاومت به انسولین را بهبود بخشد، قند خون را متعادل کند، التهاب بدن را کاهش دهد، سطوح تری‌گلیسرید را کاهش دهد و سطوح کلسترول خوب (HDL) را افزایش دهد. از آنجایی که تمامی این موارد نشانگرهای مستقیم خطر برای بیماری قلبی هستند، پژوهشگران بر این باورند که مصرف منظم کاکائو اقدامی به شدت دوستدار قلب انسان است.

مطالعات و بررسی‌های بیشتر دیگری نیز طی سالیان گذشته نتایج مشابه را تایید کرده‌اند. به عنوان مثال، مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۵ نشان داد که مصرف ۳.۵ اونس شکلات در روز می‌تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش دهد. مواد غذایی سرشار از مواد مغذی در پیشگیری از ایجاد پلاک در شریان‌ها اثر دارند.

#### فیتواسترول‌ها

فیتواسترول‌ها که در قالب مکمل نیز در دسترس هستند به زرادخانه مبارزه با آترواسکلروز افزوده شده‌اند زیرا حاوی استرهای اسید چرب هستند که ثابت شده است سطوح کلسترول بد (LDL) را کاهش می‌دهند. بنابر نتایج پژوهشی که در کلینیک کلینوید انجام شد، زمانی که فیتواسترول‌ها با امگا-۳ (DHA) ترکیب شود، آنها نه تنها سطوح کلسترول بد را کاهش می‌دهند، بلکه سطوح کلسترول خوب (HDL) را نیز افزایش داده و سطوح

تری‌گلیسرید را کاهش می‌دهند. برخی مطالعات نشان داده‌اند که مصرف دو گرم از فیتواسترول‌ها (به نام استرول‌های گیاهی نیز شناخته می‌شوند) در روز می‌تواند به طور موثر سطوح کلسترول بد را به میزان ۱۰ درصد و سطوح تری‌گلیسرید را تا ۲۸ درصد کاهش دهد، به ویژه اگر دارای سطوح بالای تری‌گلیسرید باشید. فیتواسترول‌ها در روغن‌های گیاهی



و غلات یافت می‌شوند و اغلب به مارگارین‌ها و دیگر محصولات مصرفی افزوده می‌شوند. با این وجود، بهترین منابع برای دریافت فیتواسترول‌ها شامل مغزها و دانه‌های خوراکی و میوه‌جات و سبزیجات می‌شوند.

**چرا گزینه‌های طبیعی برای قلب شما بهتر هستند؟**

مطالعات مختلف نشان داده‌اند که مواد غذایی سرشار از مواد مغذی نه تنها اثری قوی در پیشگیری از ایجاد پلاک در شریان‌ها دارند، بلکه گزینه‌هایی غیر تهاجمی نیز هستند. بدون تردید، گزینه‌های طبیعی نسبت به مواردی مانند استفاده از استنت و استاتین‌ها عوارض جانبی کمتری به همراه دارند.

## روانشناسی

### اعتماد به نفس چه وقت و چگونه شکل می‌گیرد؟

یکی از مهمترین و فاجعه‌بارترین توصیه‌هایی که گاه به پدر و مادرهای جوان می‌شود، این است که کودک‌تان را زیاد در آغوش نگیرید چون «بغلی» می‌شود! این در حالی است که در سال اول زندگی، کودک هر چه بیشتر در آغوش گرفته شود، اعتماد به نفس او بیشتر تقویت می‌شود.



پیرمردی ۸۰ ساله را در نظر بگیرید که اعتماد به نفس کافی ندارد؛ روابط اجتماعی‌اش چندان قوی نیست و نگاه بدبینانه‌ای به دنیا دارد. پیرمرد قصه‌ها، البته بعد از رسیدن به دوران کهنسالی، چنین نشده است. تا جایی که به یاد می‌آورد، عنصر اعتماد در زندگی‌اش کم رنگ بوده است؛ اعتماد به محیط، اعتماد به آدم‌ها و حتی اعتماد به خودش.

او ماه آینده وارد ۸۱ سالگی خواهد شد ولی احتمالاً هیچگاه نخواهد فهمید که ریشه بحران اعتماد در او، به ۸۰ سال قبل برمی‌گردد، زمانی که کمتر از یک سال داشت.

اریک اریکسون، روان‌شناس بزرگ آلمانی نظریه‌ای دارد به نام «مراحل رشد هشت گانه اجتماعی». او در این نظریه، زندگی انسان را به ۸ قسمت تقسیم می‌کند؛ اگر کودک یک ساله‌ای سراغ دارید، این مطلب را حتماً بخوانید.

- از تولد تا یک سالگی
- سال دوم و سوم زندگی
- سال سوم تا ششم زندگی
- سال ششم تا دوازدهم زندگی
- سال دوازدهم تا سال بیستم زندگی
- سال بیستم تا سی‌ام زندگی
- سال چهلم تا شصت و پنجم زندگی
- از شصت و پنج سالگی به بعد

در هر کدام از این مراحل، اتفاقات خاصی می‌افتد که شخصیت اجتماعی فرد را شکل می‌دهند. مثلاً در ۱۲ ماه اول زندگی، موضوع «اعتماد یا عدم اعتماد» در فرد، تعیین تکلیف می‌شود. اگر شرایط زندگی کودک در سال اول زندگی‌اش، مناسب باشد، او تا آخر عمر، فردی خواهد بود که دنیا را جایی مناسب برای زندگی و موفقیت می‌داند، می‌تواند روابط مبتنی بر اعتماد و هوشیاری با افراد برقرار کند و در نهایت، به خود اعتماد کند و همین اعتماد به نفس، زیرساخت توسعه فردی او در تمام زندگی‌اش خواهد بود.

### شخصیت شما تا چه حد ژنتیکی است؟

شخصیت ما ژنتیکی است یا اکتسابی؟ علم می‌گوید: هر دو، اما از جهاتی عجیب و غریب!

شخصیت ما پیچیده و چند بعدی است. بر اساس چهار مطالعه‌ی انجام شده، محققان به این نتیجه رسیده‌اند که برخی از ویژگی‌های شخصیتی نسبت به بقیه، ژنتیکی‌تر هستند. مثلاً اینکه شما چقدر ماجراجو هستید، بیشتر ژنتیکی است، در حالی‌که چقدر آدم ساده گیر و خونسردی هستید، ارتباط بسیار کمی با ژنتیک شما دارد.

به عبارت دیگر، اگر والدین شما عاشق امتحان کردن غذاهای جدید و عجیب باشند، احتمال اینکه شما هم از این کار لذت ببرید بسیار زیاد است. اما اگر پدر و مادر شما انسان‌های خونسرد و بیخیالی باشند، احتمال اینکه شما هم اینچنین باشید، کم است.



**پذیرا بودن**

پذیرا بودن یعنی اینکه خلاق، خیال پرداز و پذیرا نسبت به ایده‌های جدید هستید. این ویژگی شخصیتی، ۵۷ درصد ژنتیکی است.

**وظیفه شناسی و با وجدان بودن**

وظیفه شناسی و متعهد و با وجدان بودن یعنی اینکه به جزئیات اهمیت می‌دهید و پایبند هستید. این ویژگی شخصیتی ۴۹ درصد ژنتیکی است.

**برونگرایی**

برونگرایی یعنی اینکه به خوبی با دیگران ارتباط برقرار می‌کنید و از این ارتباط و تعاملات انرژی می‌گیرید. این ویژگی شخصیتی ۵۴ درصد ژنتیکی است.

**سازگاری**

سازگاری یعنی اینکه معمولاً نسبت به دیگران واکنش انعطاف‌پذیرانه‌ای دارید و سخت نمی‌گیرید. این ویژگی شخصیتی ۴۲ درصد ژنتیکی است.

**روان رنجوری - ثبات احساسی**

زوان رنجوری یعنی نگرانی و وسواس نسبت به موضوعات و ثبات احساسی یعنی ثبات هیجانی در شرایط حساس. این ویژگی شخصیتی ۴۸ درصد ژنتیکی است.

**آیا شخصیت از مغز ما ناشی می‌شود؟**

یافته‌های علمی نشان می‌دهد که تفاوت‌های فیزیولوژیکی مرتبط با هر تیپ شخصیتی وجود دارد. دانشمندان هنوز در ابتدای راه شناختن و درک پیچیدگی‌های بین مغز و بدن و شخصیت هستند، اما یافته‌هایی وجود دارد که نشان‌دهنده‌ی چگونگی تأثیرات هورمون‌ها بر رفتارهای ما است: DRD۴

این ژن دستور می‌دهد که ما چگونه دوپامین ترشح کنیم. افرادی که فرم‌های طولانی ژن DRD۴ را دارند، وقتی تجربه‌ی مثبتی می‌کنند، دوپامین بیشتری در مغزشان تولید می‌شود و به عبارتی دیگر، مغز افراد به‌شدت برونگرا جوری تنظیم شده که بیشتر از بقیه به دنبال تجربیات اجتماعی است؛ زیرا مقدار زیادی دوپامین دارد.

افرادی که خیلی وظیفه‌شناس هستند، قشر میانی جلویی در بخش چپ قشر پیش پیشانی مغزشان حجیم‌تر است. این قسمت از مغز همانجایی است که مسئول برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری است. به عبارتی دیگر، آنهایی که بسیار با وجدان و وظیفه‌شناس هستند، از برنامه‌ریزی و آماده بدون بسیار لذت می‌برند زیرا این قسمت از مغزشان فعالیت‌تر