



عاداتی به ظاهر مفید اما مضر برای مغز

اگر در یک منطقه شهری که سطوح آلودگی در آن بالاست، زندگی می کنید، برنامه منظم ورزش در فضای باز ممکن است بیش از آن که مفید باشد به ضرر شما تمام شود.

اگر در یک منطقه شهری که سطوح آلودگی در آن بالاست، زندگی می کنید، برنامه منظم ورزش در فضای باز ممکن است بیش از آن که مفید باشد به ضرر شما تمام شود.

به گزارش ایسنا، عصر ایران به نقل از "ایزی هلت اپشنز" نوشت: با توجه به اطلاعات متناقض بسیاری که وجود دارند، آگاهی از این که کدام عادات به واقع بر سلامت مغز تاثیرگذار هستند، دشوار است. آیا باید زمانی را برای حل جدول یا مدیتیشن اختصاص دهید؟ آیا باید رژیم غذایی کتو را دنبال کنید یا یک گیاهخوار باشید؟ آیا باید تمرینات کراس فیت انجام دهید یا یوگا کار کنید؟

در نظر گرفتن تمام این انتخاب ها می تواند به سرعت شما را دچار سردرگمی کند. بدون تردید، دوست ندارید عاداتی را دنبال کنید که به جای تقویت سلامت مغز به آن آسیب برسانند. مراجعه به یک متخصص اعصاب یکی از ساده ترین روش هایی است که می توانید برای پیشگیری از این شرایط مد نظر قرار دهید.

در ادامه با برخی عادات که سالم به نظر می رسند، اما می توانند در واقع به مغز شما آسیب برسانند، بیشتر آشنا می شویم.

ورزش در فضای باز شهری

خروج از خانه، دریافت هوای تازه و انجام ورزش یکی از سالم ترین عاداتی به نظر می رسد که می توانید برای بهبود شرایط مغز و بدن خود انجام دهید. اما یک مشکل وجود دارد. اگر در یک منطقه شهری که سطوح آلودگی در آن بالاست، زندگی می کنید، برنامه منظم ورزش در فضای باز ممکن است بیش از آن که مفید باشد به ضرر شما تمام شود.

زمانی که در مناطق پر ترافیک و آلوده شهری در فضای باز ورزش می کنید، ذرات معلق موجود در هوا که از آگروز خودورها خارج شده اند را استنشاق می کنید که می تواند موجب التهاب عصبی و زوال شناختی شود. همچنین، استنشاق هوای آلوده موجب کاهش سطوح BDNF می شود که این پروتئین انعطاف پذیری مغز، حافظه و شناخت را بهبود می بخشد. از این رو، به جای حضور در فضای باز شلوغ شهری برای ورزش، بهتر است به باشگاه رفته و یا برنامه ورزشی خود را حداقل در مکانی سبز مانند یک پارک انجام دهید.

خوردن میان وعده های سالم

زمانی که از مواد غذایی سالم به عنوان میان وعده استفاده می شود، شاید فکر کنید که این کار برای بدن شما مفید است. اما مصرف میان وعده حتی اگر از مواد غذایی سالم استفاده شود، می تواند اثری منفی بر سلامت مغز شما داشته باشد. مواد غذایی سالم مانند میوه ها، مغز دانه ها، و اسموتی ها از کالری بالایی برخوردار هستند و پژوهش ها نشان داده اند که محدود کردن دریافت کالری به جای دریافت بیش از حد آن برای سلامت مغز بهتر است.

به عنوان مثال، کاهش مصرف کالری از طریق روزه متناوب می تواند خطر بیماری های انحطاط عصبی، مانند آلزایمر و پارکینسون را کاهش دهد. همچنین، این روش می تواند به بهبود حافظه و خلق و خو کمک کند. در حقیقت، دنبال کردن یک رژیم روزه متناوب به نام «رژیم ۵:۲» که در آن برنامه غذایی عادی طی پنج روز هفته دنبال شده و دو روز روزه گرفته می شود، می تواند سطوح پروتئین BDNF که ماده ای مفید برای مغز است را افزایش دهد.

خوابیدن

افراد بسیاری در جهان به دلایل مختلف با کمبود خواب مواجه هستند و خواب ناکافی اثری منفی بر عملکرد مغز دارد. بسیاری از ما فکر می کنیم که کمبود خواب خود را می توانیم در آخر هفته ها با ساعات خواب بیشتر جبران کنیم، اما

متاسفانه این درست نیست.

حتی ساعات خواب بیشتر در آخر هفته ممکن است شرایط را وخیم تر سازد. این اقدام نه تنها می تواند زمان خواب و بیداری عادی شما را تغییر دهد که احساس خستگی و بدخلقی بیشتر را در پی دارد، بلکه بر ریتم شبانه روزی شما نیز تاثیر منفی می گذارد. حفظ یک برنامه خواب پایدار برای مغز و بدن انسان بهتر است.

هفت تا نه ساعت خواب شبانه، افزون بر چرت های روزانه گاه و بیگاه توصیه شده است. اما اگر قصد دارید چرت بزنید، بهتر است حداقل ۹۰ دقیقه طول بکشد. این مدت زمانی است که مغز روی یک چرخه خواب کامل کار می کند. اگر پیش از تکمیل این چرخه از خواب بیدار شوید، به جای احساس افزایش سطوح انرژی، با سستی و بی حالی مواجه خواهید شد.

ترک کافئین

قهوه یکی از نوشیدنی های بحث برانگیز در جهان است. در شرایطی که قهوه از محبوب ترین نوشیدنی ها در جهان است، اما اعتیادآور و اسیدی نیز بوده، از این رو، چندان برای سلامت انسان خوب نیست. اما طی سالیان اخیر شرایط تغییر کرده است و مطالعات نشان داده اند که کافئین می تواند فواید سلامت مختلفی را ارائه کند که مغز نیز از آنها بی بهره نیست. کافئین نه تنها می تواند حافظه را بهبود بخشد و سطوح هوشیاری را افزایش دهد، بلکه خطر بیماری های انحطاط عصبی، مانند پارکینسون و ام اس را نیز کاهش می دهد.

در شرایطی که نیازی نیست مصرف قهوه را کاملا کنار بگذارید، اما از زیاده روی در این کار نیز پرهیز کنید. نوشیدن دو فنجان قهوه در روز، یکی هنگام صبح و دیگری پس از ناهار می تواند بیشترین فواید را برای مغز به همراه داشته باشد. برای پیشگیری از تحت تاثیر قرار گرفتن شرایط خواب بهتر است پس از ساعت دو بعد از ظهر قهوه مصرف نکنید.

ورزش شبانه

ورزش منظم یکی از بهترین روش ها برای محافظت از سلامت مغز است. اما با توجه به زندگی سریع و پر مشغله امروز، اختصاص زمان برای ورزش در برنامه روزانه شاید دشوار باشد. از این رو، برنامه ورزشی منظم بیشتر برای ساعات بعد از ظهر و شب تنظیم می شود. متاسفانه ورزش شبانه می تواند در خواب شما اختلال ایجاد کند که این شرایط نیز می تواند بر سلامت مغز تاثیرگذار باشد.

بهترین زمان برای انجام ورزش هنگام صبح است. در حقیقت، ۳۰ دقیقه ورزش ایروبیک هنگام صبح بهره وری شما در ادامه روز را می تواند تا ۳۰ درصد افزایش دهد.

خواب با کیفیت بهتر و بهره وری روزانه بیشتر می تواند دلایل خوبی برای برخاستن زودتر از خواب و انجام ورزش صبحگاهی باشند. اما اگر قصد دارید ساعات ورزش بیشتری را در برنامه روزانه خود جای دهید باید آب و پروتئین بیشتری نیز مصرف کنید زیرا کم آبی بدن و ترمیم ماهیچه ای ضعیف ناشی از کمبود پروتئین، هر دو می توانند بر سلامت مغز شما تاثیر منفی بگذارند.