



دیر خوابیدن مانع دفع مواد سمی از بدن می‌شود

رئیس انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت ایران با مهم دانستن عادات غذایی صحیح و توجه به زمان خواب تاکید کرد...

رئیس انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت ایران با مهم دانستن عادات غذایی صحیح و توجه به زمان خواب تاکید کرد: «#171 بی توجهی به زمان خواب و دیر خوابیدن و عدم تبعیت از ساعت بیولوژیکی بدن که با طلوع و غروب آفتاب تنظیم و آرنیم های مختلف را به اثرگذاری و امی دارد مانع خیلی از رخدادهای درونی از جمله دفع مواد سمی از بدن می شود.»«

دکتر ضیاءالدین مظهری در گفتگو با خبرنگار سلامت نیوز گفت: «#171 بر خورداری از عادات صحیح غذایی و توجه به زمان خوابیدن و استراحت جهت حفظ سلامتی بدن و توانایی جذب مواد مغذی و دفع مواد زاید و بازسازی و ترمیم بافت های فرسوده مخصوصا در روند رشد قدی کودکان از اهمیت بالایی برخوردار است و برای سالم زیستن باید خواب راحت و آرامی داشته باشیم.»«

وی ادامه داد: «#171 ساعت 9 الی 11 شب زمانی است برای از بین بردن مواد سمی و غیر ضروری که این عملیات توسط آنتی اکسیدان ها انجام می گیرد و در این ساعات بهتر است بدن در حال آرامش باشد در غیر این صورت بر سلامتی بدن خود اثر منفی گذاشته اید.»«

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی تصریح کرد: «#171 ساعت 11 تا 1 نیمه شب عملیات از بین بردن مواد سمی در کبد ادامه دارد در خواب عمیق باشید و از ساعت 1 تا 3 نیمه شب عملیات سم زدایی در کیسه صفرا در طی یک خواب عمیق به طور مناسب انجام می گیرد همچنین از نیمه های شب تا 4 صبح مغز استخوان ها عملیات خونسازی را انجام می دهند.»«

وی ادامه داد: «#171 ساعت 3 تا 5 صبح عملیات سم زدایی در ریه ها اتفاق می افتد و برخی مواقع دیده شده که افراد در این دوران سرفه شدید یا عطسه می کنند.

در ساعت 5 تا 7 صبح عملیات سم زدایی در روده بزرگ صورت می گیرد لذا می توانید آن را دفع کنید و باید گفت ساعت 7 تا 9 صبح جذب مواد مغذی صورت می گیرد بنابراین بهتر است صبحانه را در این ساعت میل کنید و افرادی که بیمار هستند بهتر است صبحانه را در ساعت شش و نیم صبح میل کنند و افرادی که اصلا صبحانه نمی خورند بایستی عادت خود را تغییر داده و در ساعت 9 تا 10 صبح صبحانه میل کنند.»«

این عضو هیئت علمی دانشگاه تاکید کرد: «#171 دیر خوابیدن و دیر بلند شدن از خواب باعث می شود مواد سمی از بدن به موقع و کامل دفع نشود و بازسازی و آمادگی جسمی و مغزی دچار کاستی گردد. بسیاری از افراد در ایام تعطیل تا دیروقت بیدار می مانند و تمام روز را صرف استراحت می نمایند که چنین افرادی بعد از اتمام تعطیلات خود به جای کسب طراوت و تمدد اعصاب با خستگی و دلمردگی بر سر کار خود باز می گردند چرا که اعمال بدن آنها دچار سردرگمی در ابعاد مختلفی گردیده است.»«