

ساعت بدنتان را به خوبی کوک کنید

آیا می‌دانید عملکرد مغز تحت تاثیر ریتم مغزی است و این ریتم بر اساس ساعت بیولوژیکی بدن، الگوی خواب، قرار گرفتن در معرض نور خورشید و نقشه ژنتیک شما تغییر می‌کند؟



سلامت نیوز : آیا می‌دانید عملکرد مغز تحت تاثیر ریتم مغزی است و این ریتم بر اساس ساعت بیولوژیکی بدن، الگوی خواب، قرار گرفتن در معرض نور خورشید و نقشه ژنتیک شما تغییر می‌کند؟ از همه مهم‌تر اینکه تنظیم فعالیت‌های روزانه با ریتم‌های طبیعی مغز باعث می‌شود شما در طول روز سالم‌تر، خوشحال‌تر و پرانرژی‌تر باشید؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سیب سبز ؛ جدیدترین تحقیقات نشان می‌دهد با شناخت ریتم تغییرات شبانه‌روزی بدن (ساعت بیولوژیکی) و ساعاتی که مغز کارایی بیشتری دارد می‌توانید هنگام ورزش کالری بیشتری بسوزانید، در انجام کارهای تان موفق‌تر باشید، از تمرکز بیشتری برخوردار شوید و حتی روابط زناشویی گرم‌تری را تجربه کنید.

7 تا 9 صبح

بهترین زمان برای روابط گرم زناشویی

دکتر ایلینا کاراتسورئوس، محقق فیزیولوژی اعصاب از دانشگاه راکفلر می‌گوید: «بهترین زمان برای برقراری یک ارتباط زناشویی گرم و موفق هنگام بیدار شدن است چرا که بالا بودن سطح آکسی‌توسین (هورمون عشق) در بدن هنگام صبح باعث می‌شود آماده برقراری انواع روابط گرم عاطفی باشید.» یادتان باشد در این ساعات از روز شما می‌توانید با اعضای خانواده روابط عاطفی قوی‌تری برقرار کنید. محققان انگلیسی متوجه شده‌اند سطح آکسی‌توسین یا همان هورمون عشق هنگام صبح در آقایان بسیار بالا بوده و به مرور طی روز کاهش می‌یابد. این ساعات از روز بهترین فرصت است برای اینکه به همسران بگویید که دوستش دارید یا به فرزندان که از شما دور است زنگ بزنید یا به دوست خود یک پیام محبت‌آمیز تشکر بفرستید.

9 تا 11 صبح

زمانی طلایی برای خلاقیت

در این ساعات از روز سطح هورمون استرس یا همان کورتیزول در بدن بسیار پایین است که به گفته دکتر سانگلی، دبیر انجمن بین‌المللی مطالعات مغز پایین بودن سطح این هورمون باعث بالا رفتن تمرکز می‌شود. در مطالعه‌ای در دانشگاه میشیگان ایالات متحده مشخص شد سرعت عملکرد مغز هنگام صبح در دانشجویان کالج و افراد بازنشسته یکسان بوده و بسیار بالاست که البته این میزان در افراد بازنشسته در ساعات بعدازظهر کاهش می‌یابد. یادتان باشد شما در این ساعات آماده یادگیری مطالب جدید هستید و بهتر است سراغ کارهایی بروید که به تجزیه، تحلیل و تمرکز بیشتری نیاز دارد. یادتان باشد از این زمان برای خلق یک ایده جدید، نوشتن یک مطلب، پیدا کردن راه‌حل مشکلات بزرگ و کوچک یا مشورت با پزشک خود استفاده کنید.

11 صبح تا 2 بعدازظهر

این زمان را برای کارهای سخت روزانه بگذارید

بر اساس تحقیقات محققان آلمانی در این ساعات از روز سطح هورمون خواب (ملاتونین) مثل زمان بیدار شدن یا زمان خواب بالا نبوده و در سطحی متوسط قرار دارد در نتیجه شما آماده انجام کارهای سخت روزانه هستید. در این زمان مغز عکس‌العمل‌های بهتری را نشان می‌دهد که باعث می‌شود بتوانید چند کار را به انجام برسانید. از سرعت عکس‌العمل مغز استفاده کنید و کارهای‌تان را طبق فهرست پیش ببرید. دکتر رند ماریوس، رئیس آزمایشگاه پردازش اطلاعات انسانی دانشگاه واندربیلت می‌گوید بهتر است کارها یکی‌یکی انجام شوند چراکه انجام چند کار مختلف به طور همزمان به مغز شما فشار وارد می‌کند و باعث می‌شود تمرکزتان کم شده و بیشتر اشتباه کنید. این ساعات بهترین زمان برای بررسی ایمیل‌ها، صحبت کردن با مراجعان و انجام کارهای اداری یا دفتری و همچنین مذاکره با همسر خود برای حل یک مشکل است.

2 تا 3 بعدازظهر

زمان استراحت

به گفته دکتر لی بدن شما بعد از خوردن ناهار برای هضم غذا، خون را از مغز به سمت معده هدایت می‌کند که باعث می‌شود شما تمایل داشته باشید چرتی کوتاه بزنید. پس سعی کنید ناهار خود را حدود ساعت 2 بخورید که زمانی است که بدن نیاز به استراحت دارد. مطالعه‌ای در دانشگاه هاروارد ایالات متحده انجام شده است که نشان می‌دهد ریتم تغییرات شبانه‌روزی بدن در این زمان کند می‌شود. اگر هنوز سر کارتان هستید و نمی‌توانید چرتی کوتاه بزنید بهتر است در این ساعات بار کاری خود را کمی سبک کنید، در محل کارتان قدم بزنید، سراغ سایت‌های اینترنتی مورد علاقه‌تان بروید یا نگاهی به مجلات بیندازید. درضمن بهتر است کمی آب بنوشید. این کار باعث حرکت خون از معده به سمت مغز می‌شود. نوشیدن آب گردش خون شما را سریع‌تر کرده و آن را به سمت مغز هدایت می‌کند.

3 تا 6 بعدازظهر

بهترین وقت برای ورزش

دکتر پال ناسبام، متخصص فیزیولوژی اعصاب و نویسنده کتاب «شیوه حفظ سلامت مغز شما» می‌گوید: مغز انسان در این ساعات از روز بسیار خسته است. البته این به این معنی نیست که دیگر انرژی ندارید یا دچار استرس هستید. باید بدانید ریتم مغز شما به اندازه صبح سریع نیست اما در عوض در این ساعات دارای آرامش بیشتری هستید. پس سراغ فعالیت‌های کم‌استرس بروید. اگر زمان کاری شما تمام شده است به فعالیتی بپردازید که کاملاً با کارتان متفاوت باشد. ورزش بهترین گزینه است. تحقیقات نشان می‌دهد در این زمان از روز قدرت عضلانی، چابکی و دیگر مهارت‌های فیزیکی در بالاترین حد خود هستند. یادتان باشد ورزش در ساعات آخر روز به دلیل بالا بردن سطح آدرنالین خون در بعضی افراد موجب اختلال در خواب شب می‌شود. در نتیجه بهتر است برای جلوگیری از این موضوع قبل از شام و در ساعات اولیه عصر ورزش کنید.

6 تا 8 شب

برای انجام کارهای شخصی

محققان به این نتیجه رسیده‌اند مابین ساعت 6 تا 8 شب به دلیل پایین بودن سطح هورمون خواب یا همان ملاتونین (که شما را آماده خوابیدن می‌کند) مغز وارد فازی به نام «حفظ بیداری» می‌شود. در نتیجه در این ساعات شما کمتر احساس خستگی می‌کنید. مطالعات نشان می‌دهد به دلیل تغییرات سطح هورمون‌های بدن غدد چشایی در این زمان از روز حساسیت بیشتری دارند. یادتان باشد که با قرار گرفتن در معرض آخرین تشعشعات نور خورشید در انتهای روز که باعث تحریک ترشح هورمون سرتونین می‌شود می‌توانید سطح انرژی خود را بالا نگه دارید. این بهترین زمان برای پیاده‌روی است. این ساعات از روز را برای کارهای خدماتی خود (مثل خرید، خشکشویی و...)، تمیز کردن اتاقی که از قبل نامرتب مانده، معاشرت با اعضای خانواده و آماده کردن غذایی لذیذ استفاده کنید.

8 تا 10 شب

زمانی مناسب برای آرامش

محققان استرالیایی و انگلیسی به این نتیجه رسیده‌اند که افزایش سریع سطح هورمون ملاتونین مغز انسان را به سرعت از فاز بیداری به فاز خواب می‌برد. در ضمن سطح هورمون سرتونین که یک ناقل عصبی بوده و باعث هوشیاری و سرحال شدن ما می‌شود نیز شروع به پایین آمدن می‌کند. دکتر رابین نیمن، متخصص خواب و استادیار پزشکی در مرکز پزشکی تلفیقی دانشگاه آریزونا می‌گوید 80 درصد از هورمون سرتونین در اثر تابش نور خورشید در مغز ترشح می‌شود. دکتر نیمن می‌گوید هنگام شب وقتی مغز شما خسته است باید بدن خود را آرام کنید درست مثل زمانی که با یک یا دو دور راه رفتن بعد از یک ورزش سنگین قلب خود را آرام می‌کنید. در این ساعات پایانی روز با تماشای یک فیلم خنده‌دار یا انجام فعالیتی آرام مثل بافتنی بافتن خستگی روزانه خود را بدر کنید.

ساعت 10 شب به بعد

در این ساعات مغز منتظر است با به خواب رفتن شما طبقه‌بندی و ذخیره مطالب یاد گرفته شده در طول روز را شروع کند. فراموش نکنید که اولویت شما باید داشتن یک خواب و استراحت کامل باشد. خواب مناسب به تنظیم فکر انسان کمک می‌کند. یادتان باشد با تنظیم نور اتاق می‌توانید به خواب خود کمک کنید. دکتر نیمن می‌گوید با کم کردن نور اتاق بعد از خوردن شام این پیام را به بدن خود بدهید که روز رو به پایان است. بعد از چند ساعت خواب، مغز شما آماده شروع روزی دیگر می‌شود. سعی کنید زود به تخت‌خواب بروید تا بتوانید حتما 7 تا 9 ساعت خواب توصیه شده برای حفظ سلامت و انرژی بیشتر را داشته باشید. در این زمان از روز می‌توانید کتاب بخوانید یا در دفتر روزانه خود کارهای‌تان را یادداشت کنید. جالب اینکه اگر می‌خواهید مطلبی را هنگام بیدار شدن به خاطر بیاورید بهتر است حین مطالعه آن به خواب بروید.