

بدن ما در طول ۲۴ ساعت چه می‌کند؟

برای سالم زیستن، باید از فعالیت و کارکرد بدن خود آگاهی و اطلاع درستی داشته باشید تا بر اساس این اطلاعات برنامه‌های روزانه خود را برای کار، مطالعه، تغذیه، استراحت، ورزش، خواب و غیره را درست تنظیم کنید.



همیشه‌ری آنلاین: برای سالم زیستن، باید از فعالیت و کارکرد بدن خود آگاهی و اطلاع درستی داشته باشید تا بر اساس این اطلاعات برنامه‌های روزانه خود را برای کار، مطالعه، تغذیه، استراحت، ورزش، خواب و غیره را درست تنظیم کنید.

شاید هیچوقت به این موضوع حتی فکر هم نمی‌کنیم که وقتی در طول بیست و چهار ساعت شبانه روز مشغول فعالیت و خواب هستیم بدن ما چه فعالیت‌هایی را تجربه می‌کند و در کل در طول یک روز کامل در بدن ما چه اتفاقاتی می‌افتد! اما چه بسا دانستن این موضوع ارتباط مستقیم و کمک بسیار با عملکرد صحیح سیستم بدن و سلامتی ما خواهد داشت.

- ساعت شش صبح: با ترشح هیدرو کورتیزون، اعضای بدن بیدار می‌شوند. بدین طریق بدن بطور آهسته خودش را برای بیدار شدن آماده می‌کند. متابولیسم به فعالیت در می‌آید و برای فعالیت روزانه ما پروتئین و انرژی ذخیره شده به جریان در می‌آید.

- ساعت هفت صبح: هنوز بدن ضعیف است، پس وقت ورزش نیست چون در این ساعت با ورزش فقط به قلب فشار وارد می‌شود. به جای ورزش صبحانه بخورید چون دستگاه گوارش در این زمان بخوبی کار می‌کند.

- ساعت هشت صبح: مقدار زیادی هورمون در این ساعت ترشح می‌شود. سیگار کشیدن در این ساعت بیشتر از هر ساعت دیگری باعث تنگ شدن عروق می‌شود.

- ساعت نه صبح: بدن سفت و سخت بیدار است و زمانی است که نیروی زیادی را در اختیار دارد. در صورت نیاز به تزریق هر آمپولی این ساعت بهترین موقع است. چون هر گونه عوارض ناشی از تزریق آمپول در این زمان به حداقل می‌رسد و بدن در مقابل اشعه ایکس مقاوم است.

- ساعت ده صبح: ساعتی که ارگانیزم به خودش می‌آید و اعلام آمادگی می‌کند. بدن انرژی زیادی را در اختیار دارد و حرارت بدن بالاست. نکته مهم اینکه بین ساعتهای ده تا دوازده احتمال سکته قلبی بیشتر از هر زمان دیگر است.

- ساعت یازده صبح: بدن در بهترین حالت و زمان خود قرار دارد. ضربان قلب و میزان گردش خون به اندازه ای مناسب است که ممکن است در معاینات قلبی (اکتروکاردیوگرافی) اشتباهاتی رخ بدهد و اگر مشکلی در قلب وجود داشته باشد در این لحظه دیده نشود. بدن کاملاً آماده است تا مسائل ریاضی و سخت ترین فرمول‌ها را حل کند.

- ساعت دوازده ظهر: دقت افراد کم و انسان دچار خواب آلودگی می‌شود. اسید معده زیاد ترشح میشود و خون رسانی به مغز کاهش پیدا میکند. برای خون رسانی به دیگر اعضای بدن از معده استفاده بیشتری میشود. افرادی که عادت به خواب نیمروزی دارند حدوداً تا سی درصد خطر سکته قلبی در آنها کمتر از دیگران است.

- ساعت سیزده یا 1 ظهر: بدن از تب و تاب می‌افتد. بهره وری در اواسط روز بیست درصد کاهش پیدا میکند. همه اعضای بدن در پایین ترین سطح فعالیت می‌باشند. در این ساعت فقط کیسه صفرا است که خوب فعالیت میکند و مشغول هضم غذای نیمروزی است.

- ساعت چهارده یا 2 بعدظهر: احساس خستگی بروز می‌کند چون فشار و ترشح هورمون‌ها کم می‌شود. برای افرادی که از دندانپزشکی ترس دارند این ساعت بهترین زمان است چون افراد در این ساعت کمتر احساس درد میکنند. این وضعیت تا سی دقیقه ادامه خواهد داشت.

- ساعت پانزده یا 3 بعد ظهر: در این زمان انرژی دوباره به بدن بر می‌گردد و حافظه خوب کار میکند و مرحله دوم از بهره‌وری

آغاز می‌شود. ولی کمتر از آن چیزی که بدن در صبح داشت.

- ساعت شانزده یا 4 بعدظهر: برای ورزش کردن بهترین ساعت است فشار و گردش خون بدن در بهترین حالت است.

- ساعت هفده یا 5 عصر: فعالیت ارگانها به بالاترین حد خود می‌رسد. نیرو افزایش پیدا می‌کند، اکسیژن زیادی استفاده می‌شود، کلیه و مثانه خوب کار می‌کند. زمانی است که ناخنها و موها خوب رشد می‌کند، اسید معده افزایش پیدا میکند به همین دلیل در این ساعت احتمال خونریزی هم بیشتر است.

- ساعت هیجده یا 6 عصر: الآن زمان مناسبی برای خوردن شام است. پانکراس در این ساعت فعالیت خوبی دارد.

- ساعت نوزده یا 7 عصر: میزان فشار خون و ضربان نبض کاهش پیدا میکند. به همین دلیل کسانی که از داروهای کاهش دهنده فشار خون استفاده میکنند باید دقت بیشتری داشته باشند. چون داروهای فشار خون در این زمان باید با احتیاط بیشتری مصرف شود. تاثیر داروهای ضد افسردگی در این ساعت خیلی زیاد است.

- ساعت بیست یا 8 شب: میزان چربی کبد کاهش می‌یابد و خون کثیف از هر زمان بیشتر به قلب می‌رسد. کسانی که آلرژی یا آسم دارند در این ساعت باید از داروهایشان استفاده کنند. آنتی‌بیوتیک‌ها از این قاعده مستثنی نیستند چون در این ساعت بیشترین تاثیر را دارند.

- ساعت بیست و یک یا 9 شب: عملکرد ترشح غدد در این ساعت به پایان می‌رسد. هر چیزی از این به بعد وارد معده میشود و عملیات هضم و جذب غذا به کندی انجام میشود که این مسئله میتواند خیلی خطرناک باشد چون باقیمانده غذا به مخاط روده حمله کرده و مخاط روده را دچار آسیب میکند.

- ساعت بیست و دو یا 10 شب: سیستم دفاعی بدن به حالت آماده باش در می‌آید. کسانی که سیگار می‌کشند باید بدانند که از این ساعت به بعد بدن سمومی مثل نیکوتین را خیلی سخت دفع میکند.

- ساعت بیست و سه یا 11 شب: بدن ارگان‌های ترشح هورمون‌ها را که در طول روز فعال بوده است متوقف می‌کند آرامش سراغ بدن می‌آید و جسم احساس راحتی میکند.

- ساعت بیست و چهار یا 12 شب: زمان خواب سلولهای پوست بی وقفه فعالیت می‌کنند حتی بیشتر از آن چیزی که در صبح انجام میدادند. نخستین تصویر خواب و رویا در همان ساعات اولیه پدید می‌آید.

- ساعت یک نیمه شب: بازدهی در پایین ترین حد قرار دارد. در این ساعت حتی کسانی که شب کار هستند و عادت به شب کاری دارند، خوابشان می‌گیرد. دقت کم میشود چون بدن و اعضای بدن خود را برای خوابیدن آماده میکنند.

- ساعت دو نیمه شب یا صبح: کسانی که رانندگی می‌کنند باید دقت بیشتری داشته باشند چون قدرت دید کم میشود و سرعت عمل و عکس العمل کم میشود به همین دلیل بیشتر تصادفات در این ساعت اتفاق می‌افتد.

- ساعت سه نیمه شب یا صبح: هم بدن هم روح در تاریک ترین حالت قرار دارند. ترشح هورمون ملاتونین کم و نامنظم می‌شود و کسانی که تعادل روحی ندارند این ساعت خطرناکتر عمل میکنند و بیشتر خودکشی‌ها در این ساعت است.

- ساعت چهارصبح: با زیاد شدن ترشح هورمون‌ها بدن انرژی می‌گیرد و احتمال سکته‌های قلبی بین ساعت چهار تا شش افزایش می‌یابد. فشار خون به بالاترین حد می‌رسد و رگ‌ها تنگتر می‌شود. در این ساعت میزان زایمان‌ها بیشتر است.

- ساعت پنج صبح: زیاد شدن هورمون‌ها در بدن حدوداً شش برابر روز فرد را برای فعالیت آماده می‌کند. بدن به حرکت در می‌آید و دوباره روز جدیدی آغاز می‌شود.

منبع: طب کل‌نگر ایران