

اعجاز آب آلبالو



آب آلبالو، نوشیدنی ترشی است که خیلی‌ها نمی‌توانند در مقابلش مقاومت کنند. بخصوص اگر در گرمای تابستان یک لیوان خنک دم دستشان باشد. شاید بسیاری از دوستداران این نوشیدنی سالم ندانند با مصرف آن علاوه بر مقابله با التهاب و پیشگیری از بیماری‌های قلب، بر مدت و کیفیت خوابشان نیز می‌افزایند.

آب آلبالو، نوشیدنی ترشی است که خیلی‌ها نمی‌توانند در مقابلش مقاومت کنند. بخصوص اگر در گرمای تابستان یک لیوان خنک دم دستشان باشد. شاید بسیاری از دوستداران این نوشیدنی سالم ندانند با مصرف آن علاوه بر مقابله با التهاب و پیشگیری از بیماری‌های قلب، بر مدت و کیفیت خوابشان نیز می‌افزایند.

به گزارش مجله پریونشن، پژوهش جدیدی که در نشست زیست‌شناسی تجربی سال جاری میلادی ارائه شده، نشان می‌دهد اگر افراد سالمند روزی دو لیوان آب آلبالو بنوشند، می‌توانند ساعات خواب شبانه خود را حدود 90 دقیقه افزایش دهند.

این پژوهش از سوی محققان دانشگاه ایالتی لوئیزیانا صورت گرفته و آنان برای انجام این آزمایش افراد سالمندی را که از بی‌خوابی رنج می‌بردند، انتخاب کرده، برای آنها برنامه خاصی برای نوشیدن آب آلبالو در نظر گرفتند و در عین حال طی انجام آزمایش، میزان خواب شبانه آنها را اندازه‌گیری کردند.

شرکت‌کنندگان در مرحله نخست باید به مدت دو هفته هر روز دو لیوان آب آلبالو می‌نوشیدند. مرحله دوم باز هم شامل یک دوره دو هفته‌ای بود که البته این بار شرکت‌کنندگان نباید این آب میوه را مصرف می‌کردند.

در مرحله سوم و پایانی آزمایش، به این افراد گفته شده بود باید به مدت دو هفته دیگر مطابق همان برنامه مرحله اول آب آلبالو بنوشند، اما این بار به جای آب آلبالو، نوشیدنی دیگری به آنها داده می‌شد که ظاهر و طعم آب آلبالو را داشت، اما آب آلبالو نبود. به زبان خودمانی به آنها آب آلبالوی تقلبی، البته سالم، می‌دادند. در پایان معلوم شد در دوره مصرف آب آلبالوی واقعی، ساعات خواب شبانه این افراد نسبت به دوره‌های دیگر به طور میانگین 84 دقیقه افزایش یافته بود.

محققان این پژوهش در توضیح نتایج به دست آمده می‌گویند آب آلبالو یکی از منابع طبیعی برای تامین هورمون تنظیم سیکل خواب و بیداری بدن، یعنی ملاتونین است. رنگدانه‌های یاقوتی موجود در آب آلبالو، حاوی آنزیمی است که التهاب را کاهش می‌دهد و سیکل خواب و بیداری بدن را در وضع مطلوب تری قرار خواهد داد. حال هر چه میزان این ترکیبات رنگی در آلبالویی که آب آن را می‌گیرند بیشتر باشد، خاصیت افزایش خواب آن نیز بیشتر خواهد بود.

متاسفانه بنا به تخمین‌های آماری این محققان میزان شیوع بی‌خوابی بین افراد بالای 65 سال بسیار بالاست. مطابق برآورد آنها حدود یک سوم آمریکایی‌های 65 سال به بالا از معضل بی‌خوابی رنج می‌برند. البته منظور آنان از بی‌خوابی ابتلا به مشکلات گوناگون خواب است، چنان‌که فرد مبتلا سه شب در هفته نتواند درست بخوابد. به باور این محققان نوشیدن آب آلبالو برای رفع مشکلات خواب، نسبت به مصرف داروهای خواب‌آور، راه بسیار سالم‌تری است زیرا بدون ایجاد هیچ‌یک از عوارض جانبی این داروها خواهد توانست بر طول مدت خواب بیفزاید و کیفیت خواب افراد را نیز بهبود بخشد.

پژوهشگران بر این باورند که مصرف قرص‌های خواب‌آور در دوران سالمندی می‌تواند لطمات جبران‌ناپذیری به آنها وارد کند. مثلا این داروها دفعات زمین‌خوردن افراد سالمند را بیشتر می‌کند و حتی می‌تواند این دفعات را تا چهار برابر افزایش دهد.

طبعاً این زمین‌خوردن‌ها سبب شکستگی‌هایی می‌شود که نیازمند جراحی خواهد بود و در آن سن و سال به این سادگی‌ها ترمیم نخواهد شد.

یک سوال مهم! ممکن است افرادی تمایلی به خوردن آب آلبالو نداشته باشند. آیا راه حل طبیعی دیگری که جایگزین آب آلبالو شود، وجود دارد؟ خوشبختانه پاسخ این سوال مثبت است. این افراد می‌توانند به جای آب آلبالو از میوه کیوی استفاده کنند و از خواص خواب‌آور کیوی بهره‌مند شوند. پژوهشی که بتازگی در چین منتشر شده، نشان می‌دهد خوردن دو عدد کیوی البته نه در طول روز بلکه درست یک ساعت پیش از خواب شبانه سبب می‌شود طول مدت خواب شما 13 درصد افزایش یابد و در عین حال از میزان بیدار شدن‌های مکرر شبانه نیز حدود 29 درصد می‌کاهد. البته باید توجه داشته باشید کیوی کمی دیرتر جواب می‌دهد؛ یعنی دست کم باید به مدت چهار هفته مطابق برنامه فوق کیوی مصرف کنید تا از بهبود وضع خواب خود لذت ببرید.

اگر در حال حاضر برای رفع مشکل خواب خود به تجویز پزشک از قرص‌های خواب‌آور استفاده می‌کنید، هرگز بدون دستور یا بدون مشورت با پزشک تنها با تکیه بر نتایج پژوهش فوق این قرص‌ها را کنار نگذارید. در این مورد با پزشک خود مشورت و به تشخیص و توصیه‌های او اعتماد کنید. / ضمیمه سیب

مسعود ایثاری