

گردآورنده: نگارهوازاده



وقتی در طول 24 ساعت شبانه روز مشغول فعالیت و خواب هستم در بدن ما چه اتفاقاتی می افتد؟.....

ساعت شش: با ترشح هورمون کورتیزول، اعضای بدن بیدار می شوند. بدن طریق بدن بطور آهسته خودش را برای بیدار شدن آماده می کند. متابولیسم به فعالیت در می آید و برای فعالیت روزانه ما پروتئین و انرژی ذخیره شده به جز آن در می آید.

ساعت هفت: هنوز بدن ضعف است، پس وقت ورزش نیست چون در این ساعت با ورزش فقط به قلب فشار وارد می شود. بجای ورزش صبحانه بخورد چون دستگاه گوارش در این زمان بخوبی کار می کند.

ساعت هشت: مقدار زیادی هورمون در این ساعت ترشح می شود. دستگاه گوارش در این ساعت بیشتر از هر ساعت دیگری باعث تنگ شدن عروق می شود.

ساعت نُه: 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 هرگونه عوارض ناشی از تزریق آمپول در این زمان به حداقل می رسد و بدن در مقابل اشعه ایکس مقاوم است.

ساعت ده: ساعتی که ارگان سم به خودش می آید و اعلام آمادگی می کند. بدن انرژی زیادی را در اختیار دارد و حرارت بدن بالاست. نکته مهم این که در این ساعتهای 10 تا 12 احتمال سکتته های قلبی بیشتر از هر زمان دیگر است.

ساعت یازده: 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 (اکتروکارد و گرافی) اشتباهاتی رخ بدهد و اگر مشکلی در قلب وجود داشته باشد در این

لحظه ده نشود. بدن کاملاً آماده است تا مسائل را ارضی و سخت تر بن فرمول ها را حل کند.

ساعت دوازده: دقت افراد کم و انسان دچار خواب آلودگی می شود. اسهال معده از آن ترشح می شود و خون رسانی به مغز کاهش پیدا می کند. برای خون رسانی به دیگر اعضای بدن از معده استفاده بیشتری می شود. افرادی که عادت به خواب نمریزی دارند حدوداً تا سی درصد خطر سکته قلبی در آنها کمتر از دیگران است.

ساعت سیزده: بدن از تب و تاب می افتد. بهره وری در اواسط روز 20 درصد کاهش پیدا می کند. همه اعضای بدن در این زمان در سطح فعالیت می باشند. در این ساعت فقط کسه صفرا است که خوب فعالیت می کند و مشغول هضم غذایی نمریزی است.

ساعت چهارده: احساس خستگی بروز می کند چون فشار و ترشح هورمون ها کم می شود. برای افرادی که از دندانپزشکی ترس دارند این ساعت بهتر از زمان است چون افراد در این ساعت کمتر احساس درد می کنند. این وضعیت تا سی دقیقه ادامه خواهد داشت.

ساعت پانزده: در این زمان انرژی دوباره به بدن بر می گردد و حافظه خوب کار می کند و مرحله دوم از بهره وری آغاز می شود. ولی کمتر از آن چیزی که بدن صبح داشت.

ساعت شانزده: برای ورزش کردن بهتر از این ساعت است فشار و گردش خون در بدن در بهترین حالت است.

ساعت هفده: فعالیت ارگانها به بالاترین حد خود می رسد. زود افزایش پیدا می کند. اکسیژن زیادی استفاده می شود. کله و مثانه خوب کار می کنند. زمانی است که ناخنها و موها خوب رشد می کنند. اسهال معده افزایش پیدا می کند به هم ن دلیل در این ساعت احتمال خونریزی هم بیشتر است.

ساعت هیجده: الان زمان مناسبی برای خوردن شام است. پانکراس در این ساعت فعالیت خوبی دارد.

ساعت نوزده: زنان فشار خون و ضربان نبض کاهش پیدا می کند. به ن دلیل کسانی که از داروهای کاهش دهنده فشار خون استفاده می کنند با دقت بیشتری داشته باشند. چون داروهای فشار خون در این زمان با دقت با احتیاط بیشتری مصرف شود. تأثیر داروهای ضد افسردگی در این ساعت خیلی زیاد است.

ساعت بیست: زنان چربی کبد کاهش می دهد و خون کثیف از هر زمان بیشتر به قلب می رسد. کسانی که آلرژی یا آسم دارند در این ساعت با داروهایشان استفاده کنند. آنتی بیوتیکها از این قاعده مستثنی هستند چون در این ساعت بیشتر تأثیر را دارند.

ساعت بیست و یک: عملکرد ترشح غدد در این ساعت به پایان می رسد. هر چه زیاده از این به بعد وارد معده می شود و عمل امت هضم و جذب غذا به کندی انجام می شود که این مسئله می تواند خطری باشد چون باقی مانده غذا به مخاط روده حمله کرده و مخاط روده را دچار اسهال می کند.

ساعت بیست و دو: سیستم دفاعی بدن به حالت آماده باش در می آید. کسانی که سنگار می کشند با بداندنکه از این ساعت به بعد بدن سمومی مثل نیکوتین را خیلی سخت دفع می کند.

ساعت بیست و سه: بدن ارگانها هم ترشح هورمونها را که در طول روز فعال بوده است متوقف می کند آرامش سراغ بدن می آید و جسم احساس راحتی می کند.

ساعت بیست و چهار: زمان خواب سلولهای پوست بی وقفه فعالیت می کنند. حتی بیشتر از آن چیزی که صبح انجام می دادند. نخستین تصور خواب و در همان ساعات اوله پدید می آید.

ساعت یکدوازدهی در پانزده تا بیست و یک ساعت حتی کسانی که شب کار هستند وعادت به شب کاری دارند، خوابشان میگیرد. دقت کم می شود چون بدن و اعضای بدن خود را برای خوابیدن آماده می کنند.

ساعت دو کسانیکه رانندگی میکنند با دقت بیشتری داشته باشند چون قدرت دید کم می شود و سرعت عمل و عکس العمل کم می شود بیست و یک تا بیست و سه ساعت تصادفات در این ساعت اتفاق می افتد.

ساعت سه: هم بدن هم روح در تاریکی در این حالت قرار دارند. ترشح هورمون ملاتونین کم و نامنظم می شود و کسانی که تعادل روحی ندارند این ساعت خطر ناک تر عمل می کنند. و بیشتر خودکشی ها در این ساعت است.

ساعت چهار: باز آمدن ترشح هورمون ها. بدن انرژی میگیرد و احتمال سگته های قلبی در این ساعت چهار تا شش افزایش میابد فشار خون به بالاترین حد می رسد و رگها تنگتر می شود. در این ساعت هم زنان زایمانها بیشتر است.

ساعت پنج: ز آمدن هورمونها در بدن حدوداً شش برابر روز. فرد را برای فعالیت آماده می کند. بدن به حرکت در می آید و دوباره روز جدیدی آغاز می شود.

تأثیر ساعات مختلف خواب شب در سلامتی بدن

داشتن عادات غذایی صحیح و توجه به زمان خوابیدن و استراحت برای حفظ سلامت بدن مهم است تا بتواند مواد مغذی را جذب و مواد زائد را دفع کند.

برای سالم زیستن، باید خواب راحت و آرامی داشته باشیم. به موارد زیر دقت کنید تا اهمیت خوابیدن برای شما روشن گردد:

ساعت 9 تا 11 شب: زمانی است برای از بین بردن مواد سمی و غیر ضروری که این عملیات توسط آنتی اکسیدان ها انجام می شود. در این ساعت بهتر است بدن در حال آرامش باشد. در غیر این صورت اثر منفی بر روی سلامتی خود گذاشته اید.

ساعت 11 تا 1 شب: عملیات از بین بردن مواد سمی در کبد ادامه دارد و شما باید در خواب عمیق باشید.

ساعت 1 تا 3 نیمه شب: عملیات سم زدایی در کیسه صفرا، در طی یک خواب عمیق به طور مناسب انجام می شود.

ساعت 3 تا 5 صبح: عملیات از بین بردن مواد سمی در ریه اتفاق می افتد. بعضی مواقع دیده شده که افراد در این زمان، سرفه شدید یا عطسه می کنند.

ساعت 5 تا 7 صبح: این عملیات در روده بزرگ صورت می گیرد، لذا می توانید آن را دفع کنید.

ساعت 7 تا 9 صبح: جذب مواد مغذی صورت می گیرد، پس بهتر است صبحانه بخورید. افرادی که بیمار می باشند، بهتر است صبحانه را در ساعت 6 و 30 دقیقه میل کنند.

کسانی که می خواهند تناسب اندام داشته باشند، بهترین ساعت صرف صبحانه برای آنها، ساعت 7 و 30 دقیقه می باشد و کسانی که اصلاً صبحانه نمی خورند، بهتر است عادت خود را تغییر دهند و در ساعت 9 تا 10 صبح صبحانه بخورند.

دیر خوابیدن و دیر بلند شدن از خواب، باعث می شود مواد سمی از بدن دفع نشوند. از نصفه های شب تا ساعت 4 صبح، مغز استخوان عملیات خون سازی را انجام می دهد.

وقتی در طول 24 ساعت شبانه روز مشغول فعالیت و خواب هستم در بدن ما چه اتفاقاتی می افتد؟

نوشته شده توسط olamazade

کشنبه، 22 بهمن 1391، 17:58 - آخرین بروزرسانی کشنبه، 22 بهمن 1391، 18:10

در ایام تعطیل، بسیاری افراد تا دیر وقت بیدار می مانند و بعد از اتمام تعطیلات، با خستگی به سر کار می روند، چون اعمال بدنشان دچار سردرگمی شده است و نمی دانند چه باید انجام دهند.

پس همیشه، زود بخواهید و خواب آرامی داشته باشید.