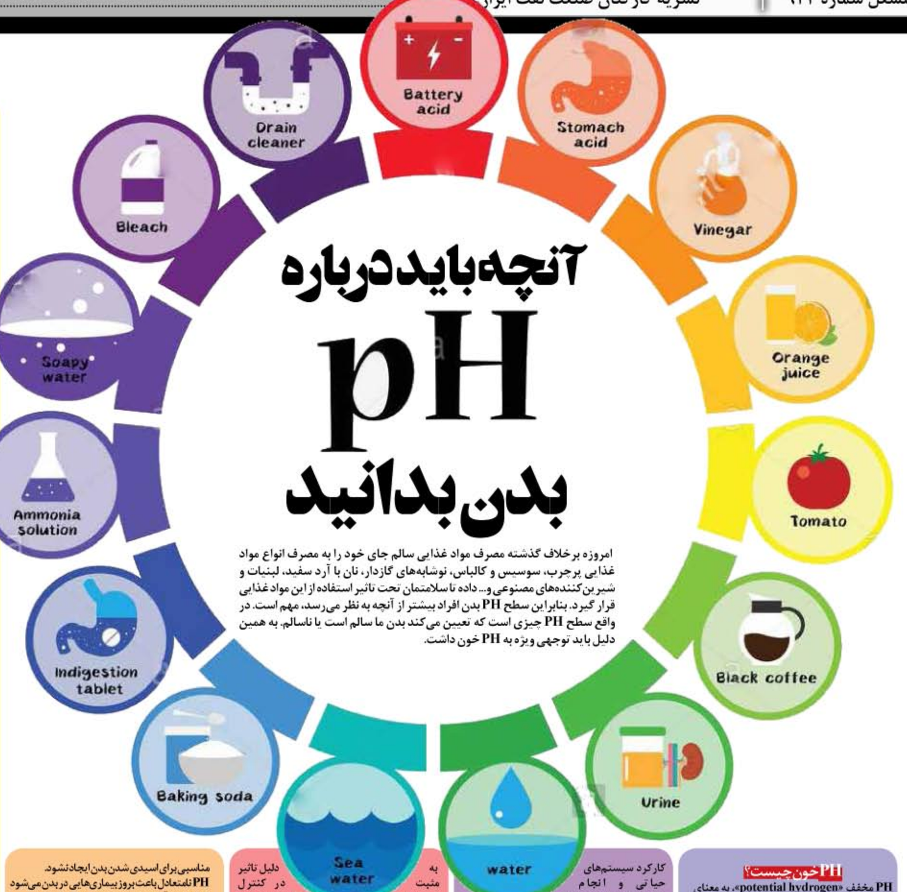
آنچه باید درباره pH بدن بدانید



امروزه برخلاف گذشته مصرف مواد غذایی سالم جای خود را به مصرف انواع مواد غذایی پرچرب، سوسیس و کالباس، نوشابه‌های گازدار، نان با آرد سفید، لبنیات و شیرین‌کننده‌های مصنوعی و... داده تا سلامتمان تحت تاثیر استفاده از این مواد غذایی قرار گیرد. بنابراین سطح PH بدن افراد بیشتر از آنچه به نظر می‌رسد، مهم است. در واقع سطح PH چیزی است که تعیین می‌کند بدن ما سالم است یا ناسالم. به همین دلیل باید توجهی ویژه به PH خون داشت.

PH خون چیست؟

PH مخفف «potential hydrogen»، به معنای هیدروژن بالقوه در بدن است. سطح PH می‌تواند از یک به ۱۴ تغییر کند که یک بیشترین مقدار اسیدی، ۷ متوسط و ۱۴ کمترین مقدار اسیدی است. متخصصان مقدار ایده‌آل PH را از ۳ تا ۷/۴۵ می‌دانند. سطح PH با توجه به عوامل موثر در تغذیه و مصرف بیش از حد غذاهای فرآوری شده تغییر می‌کند و این تغییر باعث اسیدی شدن بدن می‌شود.

تغذیه قلیایی یا اسیدی!

حفظ PH خون در محدوده طبیعی برای سلامتی بدن، کارکرد سیستم‌های حیاتی و انجام واکنش‌های طبیعی بدن ضروری است. PH که در واقع معیاری برای سنجش میزان اسیدی یا قلیایی بودن خون است، تاثیر زیادی در سلامت انسان دارد، به‌طوری که کاهش آن و اسیدی شدن خون باعث ایجاد ناراحتی‌های زیادی می‌شود و افزایش آن هم مشکلات بسیاری را به دنبال خواهد داشت. هر چیزی که می‌خوریم و می‌نوشیم PH ما را تحت تاثیر قرار می‌دهد. شاید ندانید که بیشتر غذاهای گوشتی و محصولات لبنی اسیدی هستند، در حالی که میوه‌ها و سبزیجات به دلیل تاثیر مثبت در کنترل این بخش مهم خون برای بدن بسیار مفیدند. تغییر سبک زندگی و مصرف انواع مواد غذایی پرچرب، سوسیس و کالباس، نوشابه‌های گازدار، نان با آرد سفید، لبنیات و شیرین‌کننده‌های مصنوعی و... هم می‌تواند سلامتتان را تهدید کند. چرا باید سطح PH خون را کاهش داد؟ همانطور که گفتیم سطح PH ما می‌تواند تعیین‌کننده سلامتی بدن باشد. باکتری‌ها و میکروارگانیسم‌ها برای پیشرفت و گسترش به PH اسیدی نیاز دارند، به همین دلیل باید سطح PH به بهترین نحو کنترل شود تا بستر مناسبی برای اسیدی شدن بدن ایجاد نشود.

PH نامتعادل باعث بروز بیماری‌هایی در بدن می‌شود که از جمله آنها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- بیماری‌های ویروسی
- مشکلات پوستی مانند اگزما، آکنه، راش، و تمامی انواع درماتیت
- شکستگی استخوان‌ها (ناشی از پوکی استخوان)
- کاهش توانایی بدن برای جذب مواد معدنی و سایر مواد مغذی
- کاهش توانایی بدن برای ترمیم سلول‌های آسیب‌دیده
- چاقی، کاهش متابولیسم بدن و ناتوانی در کاهش وزن، دیابت
- بیماری‌های کلیه و مثانه مثل سنگ‌های کلیوی
- تضعیف سیستم ایمنی بدن
- درد مفاصل و عضلات
- التهاب مزمن
- رشد سلول‌های سرطانی و تومور
- بیماری‌های عصبی مانند آلزایمر، پارکینسون و زوال عقل
- مشکلات سینوسی
- پوسیدگی دندان و حساسیت و التهاب لثه افزایش تنش، استرس و بی‌خوابی
- سکته، حمله قلبی و...

با توجه به برخی بیماری‌هایی که در بالا به آنها اشاره کردیم، توجه به PH بدن از اهمیت زیادی برخوردار است. دانستن سطح PH بدن و کنترل و تعادل آن نکات مهمی برای حفظ سلامتی هستند که نباید نادیده گرفته شوند.

اندازه‌گیری PH بدن

سطح PH را می‌توان با استفاده از نوارهایی که در داروخانه‌ها موجود هستند، اندازه‌گیری کرد. برای این کار کافیست، آن را داخل دهانتان به مدت دو تا سه ثانیه قرار دهید تا با بزاق دهانتان در ارتباط باشد. در مرحله بعد باید رنگ ایجاد شده در نوار را با جدول رنگ PH که از قبل تهیه کرده‌اید تطبیق دهید و مقدار آن را اندازه‌گیری کنید. بهتر است این کار را اول صبح و زمانی که ناشتا هستید انجام دهید. به این خاطر که خوردن صبحانه سطح PH بزاق را تغییر می‌دهد. راه دیگر اندازه‌گیری سطح PH بدن از طریق ادرار است که این کار هم باید اول صبح انجام شود. برخی بیماری‌ها هستند که با اسیدیته بودن بیش از حد مرتبط است.

مواد غذایی متعادل کننده PH

عادت‌های غذا و سبک زندگی همواره تعادل اسیدیته بدن را به‌هم می‌زند و به بروز بعضی از بیماری‌ها منجر می‌شود. بنابراین داشتن یک رژیم غذایی سالم می‌تواند PH بدن را به طور طبیعی متعادل نگه دارد و سیستم ایمنی بدن را تقویت کند.

اسفناج

PH اسفناج، بین ۵۰/۵ تا ۸۰/۶ است. پس کمی حالت اسیدی دارد که می‌تواند محیط قلیایی بدن را متعادل کند. این سبزی همچنین دارای پتاسیم و کلسیم است که برای متعادل نگه داشتن PH مایعات بدن ضروری هستند.

بروکلی

شاید بروکلی سبزی مورد علاقه خیلی از افراد نباشد، اما با داشتن PH بین ۸۵/۶ – ۳۰/۶ به دلیل آنتی‌اکسیدان فراوانی که دارد مانع از صدمه دیدن سلول‌ها می‌شود. ویتامین K و فیبر موجود در این سبزی از خونریزی شدید جلوگیری و عمل هضم غذا را راحت می‌کند.

لیموترش

این میوه پرطرفدار با وجود اسیدی بودن و داشتن PH بین ۲/۸۰-۲/۰۰ محیط بدن را قلیایی می‌کند و سوخت و ساز سلولی را بهبود می‌بخشد.

موز

یک میوه مغذی حاوی پتاسیم است که به اندازه کافی فیبر دارد و می‌تواند بدن را به مدت طولانی سیر نگه دارد. PH این میوه که بین ۲۰/۵ – ۵۰/۴ است، محیط بدن را قلیایی نگه می‌دارد تا محیط اسیدی به بدن آسیبی نرساند. موز به سلامتی قلب و کلیه‌ها کمک و سلامت دستگاه گوارش را به دلیل دارا بودن مواد مغذی تضمین می‌کند.

خربزه شیرین

استفاده از نوع گرد این میوه خوش‌طعم، PH بدن را در حد متعادل نگه می‌دارد. خربزه دارای پتاسیم، کلسیم، منیزیم و فسفات است که باعث گردش بهتر خون در رگ‌ها می‌شود و سلامت قلب را به دنبال دارد.

آووکادو

این میوه بهترین منبع اسیدهای چرب مفید است، علاوه‌بر این انتخاب خوبی برای متعادل نگه داشتن PH بدن است. آووکادو با داشتن PH بین ۵۸/۶-۲۷/۶ یکی از مواد پرفیبر است که پتاسیم موجود در آن باعث پایین آمدن سطح کلسترول بد و در نتیجه سلامت قلب می‌شود.

سویا

این روزها این دانه پرخاصیت را با طعم‌های مختلف می‌توان در بازار پیدا کرد. سویا با PH بین ۶۰/۶-۰۰/۶ گیاهی سرشار از پروتئین است که در رژیم‌های غذایی لاغری به دلیل سیر نگه داشتن فرد منبع غذایی خوبی محسوب می‌شود. مصرف مایعات طبیعی از جمله آب، آب سیب، هویج، گریپ‌فروت، مرکبات، آناناس و... هم یکی از راه‌های سلامتی و متعادل نگه داشتن PH بدن است. از مصرف زیاد گوشت و مواد غذایی پرچرب، فرآوری شده و سرخ کرده نیز بپرهیزید. علاوه‌بر مواد غذایی که به آنها اشاره کردیم، انجام ورزش‌های منظم هم نقش زیادی در سلامتی و متعادل نگه داشتن PH بدن دارد.

خواب خوب چه ساعتی دارد؟

پزشکان می‌گویند حدود ساعت ۱۱ شب تا چهار صبح برخی هورمون‌هایی که برای سلامت بدن بسیار ضروری هستند در خواب ترشح می‌شوند و اگر فردی در این ساعات بیدار باشد، قطعا این هورمون‌ها نمی‌توانند به طور مناسب در بدنش ترشح شوند.

ترشح این هورمون‌ها به طور دقیق از ۱۱ شب شروع می‌شود که هر یک ساعت مربوط به یک هورمون خاص است. البته آماده سازی بدن برای این پروسه از دو ساعت قبل آغاز می‌شود، بین ساعت ۹ تا ۱۱ شب زمانی است که بدن برای از بین بردن مواد سمی و غیر ضروری شروع به فعالیت می‌کند. این عملیات توسط آنتی اکسیدان‌ها انجام می‌شود و بهتر است بدن در حال آرامش باشد. در غیر این صورت اثر منفی زیادی بر سلامت بدن دارد. بین ساعت ۱۱ تا ۱ بهترین زمان برای خواب عمیق است چون این مواد سمی در حال دفع شدن از کبد هستند. دو ساعت بعدی، تا ساعت ۳ بدن در حال سم‌زدایی از کیسه صفرا است که فقط در صورت یک خواب عمیق ممکن می‌شود. ساعت ۳ تا ۵ صبح زمان از بین بردن مواد سمی از ریه است که در این ساعت احتمال عطسه یا سرفه در خواب زیاد است. ساعت ۵ تا ۷ صبح عملیات پاکسازی در روده بزرگ شروع می‌شود که می‌توانید آن را دفع کنید.

بهترین وقت بیداری

حالا که همه عملیات پاکسازی در بدن شما انجام شده بهترین زمان برای بازپس گرفتن این مواد مغذی است. ۷ تا ۹ صبح زمان خوبی برای خوردن صبحانه است. کسانی که می‌خواهند تناسب اندام داشته باشند، بهترین ساعت صرف صبحانه برای آنها، ساعت ۷ و ۳۰ دقیقه است و کسانی که اصلا صبحانه نمی‌خورند، بهتر است عادت خود را خیلی زود تغییر دهند و در ساعت ۹ تا ۱۰ صبح صبحانه بخورند. وقتی شما بدنتان را جوری تنظیم کنید که صبح‌ها زودتر بیدار شوید به مرور سرحالی و سرزندگی خاصی در خود احساس می‌کنید. اول صبح نه خبری هست نه تلفنی و نه کاری پس بهترین وقت برای آرامش است. این آرامش از سکوت آخر شب مفیدتر است. صبح زود بهترین زمان برای ورزش است. تحقیقات نشان داده است ۹۰ درصد افرادی که به‌طور مرتب ورزش می‌کنند این کار را صبح زود انجام می‌دهند تا چیزی مزاحمشان نشود.

نکات مهم

همان طور که در طول شب و ساعت‌های خواب بدن در حال پاکسازی و تصفیه مواد مضر از بدن است، قسمت‌های بیرونی بدن مثل پوست در حال استراحت هستند؛ بنابراین باید به این نکته دقت کرد که خوابیدن روی صورت و فرو رفتن پوست در بالش به شکلی که امکان رسیدن هوا نباشد، برای پوست ضرر دارد. در این حالت پوست فشرده شده و گردش خون در آن به اندازه کافی صورت نمی‌گیرد. بنابراین پوست صورت آسیب می‌بیند و چین می‌خورد و سبب چین و چروک می‌شود. خوابیدن به حالتی که سر به سمت پایین باشد سبب جمع شدن آب در محل و در نتیجه پف‌آلودگی صورت می‌شود. برخی تحقیقات نشان داده خوابیدن به پشت بهترین حالت است حتی می‌گویند هنگام خواب ۲ بالش زیر سر قرار دهید تا سر پایین‌تر از بدن قرار نگیرد. وقتی می‌خوابید متابولیسم یا سوخت و ساز بدن پایین می‌آید، شما در معرض آلودگی‌های محیطی یا تابش اشعه ماورای بنفش که به پوست آسیب می‌رساند نیستید و به دلیل اینکه بدن شما در طول شب مجبور به حفاظت از پوست نیست می‌تواند به جای آن بازسازی را مؤثرتر انجام دهد. بنابراین حتما قبل از خواب صورت خود را کاملا از آلودگی‌های محیطی و لوازم آرایش پاک کنید. استفاده از پاک کننده‌های ملایم در رفع آلودگی‌ها بسیار مؤثر است. آرایش چشم‌ها را کاملا پاک کنید. حتما مواد شیمیایی و آرایشی مثل ریمل باید از مژه‌ها پاک شود. نکته مهم دیگر این است که ما در زمان خواب یک چرخه ۹۰ دقیقه‌ای را طی می‌کنیم که بین خواب عمیق و خواب سبک که به آن Rem یا حرکات سریع چشم می‌گویند؛ تغییر می‌کند. این خواب سبک بیشتر در نیمه دوم شب که به سمت روز می‌رود، رخ می‌دهد؛ بنابراین هرچه شما دیرتر به خواب بروید و شب بیشتر بیدار باشید خواب عمیق را از دست می‌دهید و همه چرخه خوابتان در حالت Rem خواهد بود و این خواب سبک به بازسازی سلول‌ها کمک نمی‌کند.

راهکارهای خواب خوب

زمان و شرایط خوابیدن هر کسی بنابر شرایط زندگی و کاری او فرق می‌کند به طور قطع نمی‌توان راهکارهای یکسانی برای همه ارائه کرد، اما چند مورد هستند که در مورد همه افراد صدق می‌کند. سعی کنید وقت خوابتان را تنظیم کنید و سر وقت تعیین شده بخوابید. بهترین زمان خواب حدود ۶ تا ۸ ساعت است، از این کمتر، کم خوابی و بیشتر پر خوابی است. یادتان باشد ۸۵ درصد این زمان باید در شب باشد. یک ساعت خواب بین روز برای شما کافی است. قبل از خواب چند دقیقه‌ای قدم بزنید تا راحت‌تر بخوابید. برای بیدار شدن به موقع از ساعت زنگ‌دار استفاده کنید. سعی کنید به هیچ وجه برنامه خوابتان را به هم نزنید. دو ساعت قبل از خواب نوشیدنی‌هایی مثل چای و قهوه را حذف کنید. بعد از بیدار شدن از خواب، حدود نیم ساعت ورزش کنید. قبل از خواب به دستشویی بروید معده و مثانه خود را خالی کنید و ترجیحا قبل از خواب کمتر آب بنوشید. شب‌ها نباید گرسنه بخوابید و خیلی هم سنگین غذا نخورید. به خودتان کمک کنید تا سر وقت همیشگی صبح‌ها بیدار شوید. اگر در خوابیدن مشکل دارید بلافاصله سراغ دارو نروید، خواب مصنوعی کمک چندانی به بدن نمی‌کند. بهتر است در این شرایط خواب ظهر را حذف کنید و خودتان را به زور مجبور به خوابیدن نکنید. البته یادتان باشد اگر به مدت چهار هفته هر شب نیم ساعت در تخت تقلا کردید و خوابتان نبرد باید به پزشک مراجعه کنید چون شما مشکل بی‌خوابی اولیه دارید.

کمبود خواب

اثرات کمبود خواب بر بدن شما کم نیستند و علاوه بر جسم بر روح هم تاثیر می‌گذارند. اگر زیاد دچار بیماری‌هایی مثل سرماخوردگی و آنفولانزا می‌شوید یکی از دلایلش کم خوابی شبانه است. افزایش استرس و اضطراب و افسردگی در طول روز نشانه‌های دیگر کم خوابی است، چون خواب هورمون‌های استرس را متعادل می‌کند و سلامت سیستم عصبی را تامین می‌کند. چاق شدن بی‌دلیل هم یکی از عوارض بدخوابی شبانه است. کمبود خواب، باعث افزایش هورمون گرلین می‌شود که باعث افزایش اشتها است، همچنین باعث کاهش هورمون لپتین می‌شود که این هورمون سبب کاهش اشتها می‌شود بالا پایین شدن این هورمون‌ها ایجاد چاقی می‌کند. بیخوابی در دانش آموزان باعث افت تحصیلی به دلیل کسل بودن سر کلاس و کاهش حافظه می‌شود. تحقیقات نشان داده دانش آموزانی که شب امتحان ۶ ساعت یا کمتر می‌خوابند، نسبت به دانش آموزانی که ۸ ساعت یا بیشتر می‌خوابند، دارای افت تحصیلی بیشتری هستند. تصادفات رانندگی اغلب به دلیل خواب آلودگی راننده‌هاست و کاهش عملکرد ورزشی و دیگر فعالیت‌هایی که نیاز به هماهنگی بدن دارند از سوی دیگر کمبود خواب باعث مشکلاتی در روابط خانوادگی هم می‌شود، طرفین دیگر حوصله و انرژی برای فعالیت‌های سرگرم کننده ندارند، به صحبت‌های همسر توجه نمی‌کنند، سریعا عصبانی می‌شوند و تحریک پذیرند و به طور کلی ارتباطات بین خانواده کاهش پیدا می‌کند.