ذره بین سلامتی

خوراکی هایی‌که نباید در خانه تان باشد

شادفر

افراد هربارکه به فروشگاه می روند و خوراکی های دل خواه و ضروری شان را از قفسه ها برمی دارند، لازم است درکنار توجه به قیمت، تاریخ تولید و انقضا، اصالت کالا و اهم و مهم‌کردن خرید هایشان، به ارزش غذایی آنچه در سبد خریدشان می‌گذارند هم بیندیشند. امروزه خرید نوشیدنی های گازدار، قندی و انواع تنقلات شیرین و شورکارخانه ای جزوبخشی از خرید خانوار شده است، درحالی‌که نتیجه پژوهش ها نشان می دهد دست‌کم چهار دسته خوراکی در بین مواد مصرفی افرادی‌که حدود صد سال عمرکرده اند، نبوده است. در ادامه به چهار دسته ماده غذایی‌که نباید در خانه تان باشد، اشاره می‌کنیم.

● نوشیدنی های قندی

ممکن است نوشیدنی های قندی را در دسته بیسکویت، کیک یا بستنی قرار ندهید، ولی این نوشیدنی ها از نظر زیان تفاوتی با تنقلات نام برده ندارند. نوشیدنی های قندی انواع عوارض جانبی ناخوشایند از افزایش وزن و التهاب گرفته تا افزایش خطر دیابت و فشارخون بالا را برای سلامتی افراد دارند. با این همه، این طور نیست که افراد اصلا شکر مصرف نکنند، بلکه باید محدود و فقط در برخی اوقات استفاده کنند.

● خوراکی های فراوری شده

گوشت های فراوری شده که با روش های نمک زدن، دودکردن، خشک کردن، پختن و کنسرو کردن تهیه می شوند، سرطان زا هستند. سوسیس ها و انواع بیکن ها از این جمله هستند. نتایج مطالعات، ارتباطی معناداری را بین خوردن گوشت فراوری شده و خطر ابتلا به سرطان روده اثبات کرده است. در مقابل متخصصان تغذیه دریافته اند حذف بیکن ها و نوشابه های گازدار یک دهه به طول عمر افراد می افزاید.

● شیرینی های بسته بندی

شیرینی های بسته بندی شده هم جزو خوراکی های فراوری شده و سرشار از چربی و شکر هستند. مصرف این مواد با خطر ابتلا به بیماری هایی مانند چاقی، حمله های قلبی، سکته مغزی، سرطان، دیابت نوع ۲ و زوال عقل مرتبط است.

● تنقلات شور و سرخ شده

میان وعده های نمکی بیشترین ارتباط را با چاقی دارند. مقدار زیاد نمک در برنامه غذایی می تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و فشارخون بالا را هم زیاد کند. مصرف آجیل که شامل نخود، کشمش، گردو، بادام زمینی و ... است بهترین میان وعده و همان خوراکی است که به سلامت و افزایش طول عمر کمک می کند. دو مشت کوچک از این تنقلات در روز برای بهره بردن از خاصیتشان کافی است.

تیک سلامتی

عطسه تان را خفه نکنید

اگر عادت دارید عطسه تان را نگه دارید و آن را خفه کنید، بد نیست بدانید این کار می تواند خطرهای زیادی برایتان داشته باشد، چون با بستن سوراخ های بینی و دهان هوای پرفشاری وارد قفسه سینه، گردن و نای خواهد شد. این فشار بیست برابر حد طبیعی است و سبب مشکلاتی مانند پارگی نای، مشکلات تنفسی یا حتی عفونت کشنده می شود. اگر به ناحیه اطراف ریه هم آسیب بزند، ممکن است نیاز به جراحی پیدا کنید.

میوه ها را با غذا نخورید

مصرف میوه ها همراه با غذا به علت زمان های متفاوت هضم این دوگروه غذایی می تواند مشکلات گوارشی زیادی ایجاد کند. از بین همه این مواد غذایی مصرف برخی از آن ها با میوه ها آسیب رسان تراست، برای نمونه مصرف غذاهای غنی از پروتئین مانند گوشت و تخم مرغ، لبنیات و غذاهای پرنشاسته همراه با میوه ها در یک وعده غذایی ممنوعیت کلی دارد. همچنین میوه هایی مانند خربزه، هندوانه و طالبی را نیز بهتر است به تنهایی خورد و از ترکیب آن ها با دیگر میوه ها خودداری کرد. فاصله مصرف میوه با غذا باید دست‌کم یک ساعت و غذا با میوه دست‌کم دو ساعت باشد.

منظم بخوابید

زمان خواب منظم خطر مرگ زودرس را تا ۲۰ درصد کم می کند. پژوهش ها نشان می دهد حفظ برنامه خواب ثابت می تواند مفیدتر از صرف زمان بیشتر برای خواب باشد، زیرا بدن مازمانی بهترین عملکرد را دارد که بتواند اتفاقات آینده را پیش بینی کند نه اینکه فقط به آن واکنش نشان دهد. متخصصان مغز و اعصاب توصیه می کنند هر شب در زمان مشخصی بخوابید و روز بعد در ساعت مشخصی از خواب بیدار شوید. بنیاد خواب توصیه می کند که هر شب در زمان مشخصی با خواندن یک کتاب، گوش دادن به موسیقی یا گرفتن دوش آب گرم استراحت کنید تا بدن به یک روال خواب مداوم عادت کند.

پرسش از شما، پاسخ از ما

شما همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹ پیام‌رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰

هر قطره یک دریا

توصیه‌هایی برای صرفه‌جویی بیشتر در شرایط بحران بی‌آبی

ملیحه ابراهیمی | خیلی وهم برانگیز است که یک روز از خواب بیدار شویم و به سراغ شیر آب برویم و متوجه قطع بودن آب شویم. تلفن را برداریم و اتفاقات آب را شماره‌گیری کنیم. علت را جویا شویم و بپرسیم که چه زمان وصل می شود. آن طرف خط با قاطعیت بگوید: «سدها خشک شده اند. آبی نیست که وصل شود.» این از یک کابوس، تلخ ترو نگران کننده تراست. این روزها خیلی ها با خواندن یا شنیدن اخبار مربوط به خشک سالی یا کاهش بارندگی نسبت به سال های گذشته شاید تنها چند ثانیه ای متعجب شوند و به راحتی از کنار آن عبور کنند، اما اوضاع آب در مشهد به شدت وخیم است. تنها کاری که در این شرایط از دست تک تک ما برمی آید این است تا جایی که امکان دارد از آبی که باقی مانده، بهترین استفاده را بکنیم زیرا زندگی ما به آن وابسته است.

از همین امروز دست به کار شوید

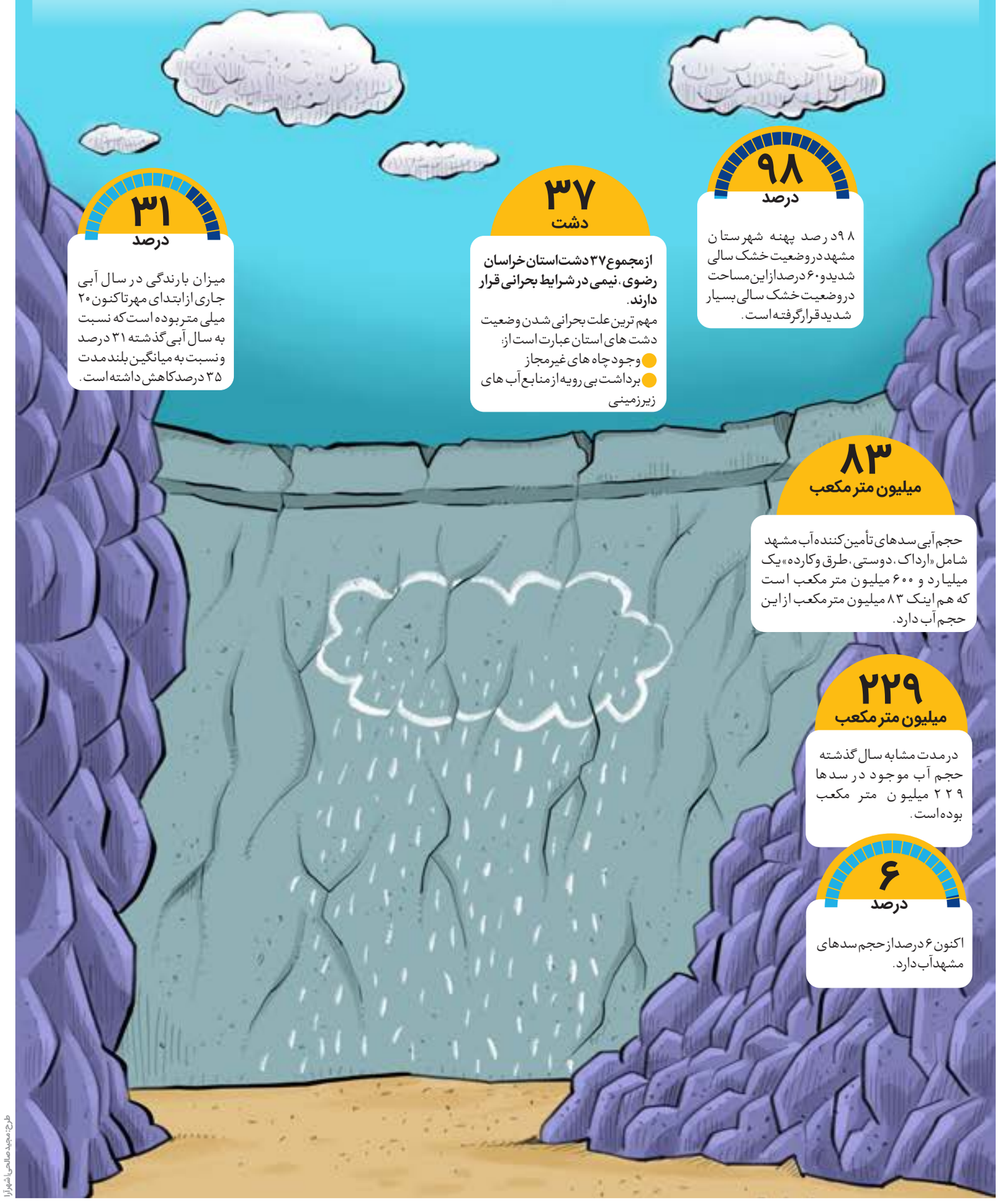
- یادتان باشد که هیچ گاه به دلیل اینکه فرد دیگری مسئول پرداخت آب بها ست، آب را هدر ندهید.
- چه مواقع نباید شیر آب را باز گذاشت: موقع مسواک زدن، هنگام استحمام (در فاصله بین شستن بدن و سرشویی)
- نکته: دوش گرفتن را به پنج دقیقه برسانید، با این روش ما هیانه حدود ۴ هزار لیتر آب صرفه جویی خواهد شد.
- شستن ظرف ها (ابتدا مواد اقی مانده از ظرف غذا را جدا کنید.)
- شستن سبزی (نخست سبزی را در ظرفی بخیسانید و سپس آب بکشید. آب را هم پای درختان و گیاهان بریزید.)
- آبیاری گیاهان و درختان (از روش آبیاری قطره ای استفاده کنید، شلنگ را در باغچه رها نکنید تا به سراغ کارهایتان بروید.)
- بازکردن یخ گوشت (در ظرف آب بگذارید یا در مایکروویو یخ زدایی کنید.)
- شستن خودرو (کارواش بروید یا با یک سطل آب و دستمال ماشینتان را تمیز کنید.)
- اسباب بازی (از خرید اسباب بازی ها و سرگرمی هایی که به یک جریان ثابت آب نیاز دارند، خودداری کنید.)
- سرویس بهداشتی (از فلاش تانک استفاده کنید.)
- رفت و روب (برای نظافت محیط مورد نظر خود از جمله پارکینگ و حیاط بهتر است از جارو استفاده شود.)
- لوله ها و شلنگ ها (تمام شلنگ ها، اتصالات و شیر ها را به طور مرتب کنترل کنید تا از نشتی آب جلوگیری شود.)
- ساخت و ساز (از آب تصفیه شده استفاده نکنید.)
- عایق بندی (لوله های آب گرم را عایق بندی کنید تا برای رسیدن آب گرم به شیر آب، لازم نباشد آن را باز بگذارید.)
- آب خنک (آب خنک مورد مصرف خود را همواره در یخچال نگهارید یا از چند قطعه یخ استفاده کنید.)
- سرویس فصلی کولر (بررسی خروجی آب، عملکرد شناور و بستن شیر فلکه در فصل سرد.)

حواسمان به بچه ها باشد

- محدودیت منابع آبی و روش های صرفه جویی آن را علاوه بر مراکز آموزشی به عنوان نمونه مهدکودک ها و مدارس باید از خانه به کودکان و دانش آموزان آموزش داد.
- گروه های فرهنگی و غیردولتی به ایجاد و ارتقای فرهنگ حفاظت از آب در میان کودکان و بزرگ سالان باید تشویق شوند.
- به منظور هرگونه اتلاف درخور توجه آب، شکستگی لوله ها و هدر رفتن آب در هر نقطه، به کودکان شماره مرکز ارتباطات مردمی اتفاقات آب (تلفن ۱۲۲) را اطلاع دهیم.
- فراموش نکنیم که بچه ها از رفتارهای ما بزرگ ترها الگو برمی دارند. پس چه خوب است که نکات صرفه جویی را رعایت کنیم. به عنوان نمونه مسواک زدن با یک لیوان آب دوازده لیتر آب را در روز ذخیره می کند.

فوری فوتی

- اگر آپارتمان نشین هستید علاوه بر مدیر ساختمان که باید حواسش به هدر رفتن لوله های شکسته آب یا آب نماهای خراب یا منابع آبی دارای نشت که به حال خود رها شده اند، باشد، شما نیز قواعد کمتر مصرف کردن آب را به دیگران آموزش دهید. به عنوان نمونه نکاتی را روی تابلو اعلانات، آپارتمان یا محیط کارتان نصب کنید.
- فرقی نمی کند که قبض آب بخشی از پارکینگ را خودتان پرداخت می کنید یا نه، به هیچ عنوان نباید با مصارف شخصی آن را اسراف کنید.
- از سردوش هایی استفاده کنید که آب را کم، آهسته و به صورت منظم جاری می کنند. این روشما نع هدر رفت بین ۲ هزار تا ۳ هزار و ۲۰۰ لیتر آب در ماه می شود.
- از نصب آب نماهای تزیینی خودداری کنید، مگر درصورتی که برای آن ها از آب درگردش استفاده کنید.
- به منظور جلوگیری از تبخیر آب استخرها، روی آن ها را بپوشانید. این روش باعث ذخیره ۵ هزار و ۲۰۰ لیتر آب در ماه می شود.
- آب ذخیره شده در مواقع قطعی احتمالی و جیره بندی را پس از وصل مجدد آب، دور نریزید و به صورت متناسب استفاده کنید.
- سعی کنید بیشتر درختان و گیاهان بومی مقاوم در برابر کم آبی را در فضاهای سبز بکارید. این روش باعث ذخیره ۴ هزار لیتر آب در ماه می شود.
- برای پوشش و زیبایی فضای سبز از چمن استفاده نکنید و در صورت استفاده، چمن ها را بیش از اندازه کود ندهید.
- درختان، گل ها و گیاهان و چمن ها را صبح زود یا هنگام غروب آبیاری کنید. با این کار ۱۲۰۰ لیتر آب را ذخیره کرده اید.



طرح: مجید صالحی | شهرآرا