

این مواد غذایی از اعتیاد به سیگار پیشگیری می کنند



امیرمقدم

باورش کمی سخت است ولی مواد غذایی زیادی وجود دارندکه خوردنشان می تواند میل به مصرف سیگار را در ما کاهش دهد. اگر سیگار می کشید و قصد ترک کردن آن را دارید. استفاده از این مواد غذایی را در برنامه غذایی تان بیشتر کنید.

میوه ها و سبزیجات

بر اساس مطالعات میوه ها و سبزیجات تازه، به ویژه آن هایی که سرشار از ویتامین C هستند مانند پرتقال، توت فرنگی و قفلل دلمه ای، می توانند به کاهش هوس سیگار کشیدن و بهبود سلامت کلی کمک کنند. آن ها همچنین به سم زدایی از بدن و برگردن جای مواد مغذی ضروری خالی شده با سیگار کمک می کنند.

زنجبیل

جویدن زنجبیل خام یا نوشیدن جای زنجبیل می تواند به کاهش نشانه های ترک مانند حالت تهوع و هوس دوباره به سیگار کمک کند.

غلات کامل

مواد غذایی مانند بلغور، جو و سر، برنج قهوه ای و نان سبوس دار انرژی طولانی مدتی را برای بدن فراهم می کنند و سبب حفظ سطح قند خون پایدار می شوند، در نتیجه میل به سیگار را کاهش می دهند.

آجیل و دانه ها

آجیل و دانه هایی مانند بادام، تخمه آفتابگردان و دانه کنار سرشار از چربی ها و پروتئین های سالم هستندکه می تواند به تثبیت قند خون و کاهش هوس نیکوتین کمک کنند.

شیر و فرآورده های لبنی

برخی مطالعات نشان می دهدکه مصرف شیر یا محصولات لبنی می تواند سبب ایجاد طعم ناخوشایند سیگار در دهان شودکه ممکن است میل به سیگار کشیدن را کم کند.

جینسینگ

تحقیقات پژوهشگران نشان می دهد جینسینگ به کاهش آثار نیکوتین، کاهش هوس به آن و بهبود سطح انرژی کمک زیادی می کند.

آب

نوشیدن آب زیاد به دفع سموم از بدن کمک می کند و نشانه های ترک را کاهش می دهد.

دمنوش های گیاهی

دمنوش های گیاهی مانند بابونه و چای سبز می توانند آثار آرام بخشی داشته باشند و به مدیریت استرس و اضطراب کمک زیادی کنند.

به صرف یک فنجان آرامش پیش از خواب

هتین

داشتن یک برنامه خواب ثابت و اتاق خوابی تاریک،

خنک و ساکت، گرفتن دوش آب گرم و خواندن کتاب

یا تمرین تکنیک های آرامش بخش مانند تنفس

عمیق پیش از خواب، داشتن برنامه ورزشی

منظم در طول هفته و پرهیز از مصرف کافئین

و وعده های غذایی سنگین در شب می تواند

خواب آرامی را برای ما رقم بزند. در کنار همه

این ها متخصصان طب سنتی مصرف یک

لیوان دمنوش آرام بخش یک ساعت پیش

از خواب را هم توصیه می کنند که کمک می کند

سریع تر و راحت تر بخوابیم و کیفیت خواب بهتری

داشته باشیم.

دمنوش بابونه که از گل های خشک شده بابونه درست می شود، گزینه عالی برای این منظور است. بابونه دارای آنتی اکسیدانی به نام آپیژنین است که روی گیرنده های GABA در مغز اثر می گذارند و اثر آرام بخشی برای تحریک احساس خواب آلودگی دارند. نتایج یک مطالعه نشان می دهد نوشیدن چای بابونه هیچ تأثیری بر بی خوابی یا اضطراب ندارد. ولی بر افزایش کیفیت خواب و کاهش نشانه های افسردگی که معمولاً با مشکلات خواب مرتبط هستند مؤثر است. دمنوش بابونه به تنهایی می تواند برای خواب بهتر مفید باشد. ولی ترکیب آن با دیگر گیاهان خواب آور سبب هم افزایی بیشتر اثر آن می شود. برخی از این گیاهان عبارت اند از:

بادرنجبویه

این گیاه مانند بابونه خاصیت آرام بخشی دارد و سبب آرامش می شود. مطالعات نشان می دهد که بادرنجبویه به طور مؤثری خواب را با کاهش استرس و نشانه های اضطراب و افسردگی در افراد مبتلا به اختلالات خواب بهبود می بخشد.

اسطوخودوس

این گیاه به خاطر رایحه آرام بخش و آثار بالقوه خواب آوری که دارد، معروف است و می تواند نوبد بخش بهبود کیفیت خواب در افراد مبتلا به اختلالات خواب باشد.

ریشه سنبل الطیب

مطالعات زیادی نشان می دهد این گیاه سبب افزایش سطح GABA در مغز و بهبود خواب در افراد مبتلا به بی خوابی می شود.

گل ساعتی

مطالعات پژوهشگران نشان می دهد گل ساعتی استرس را کاهش می دهد و اضطراب و افسردگی را بهبود می بخشد که می تواند بر داشتن خواب با کیفیت اثر مثبت بگذارد.

همیشه میز کار، گاهی میز ناهار

میز کارمان در اداره می تواند میز غذایمان هم باشد، ولی نیاز به رعایت برخی نکات دارد

سمیرا شاهیان | برای همه کارمندان به احتمال خیلی زیاد پیش آمده است که تجربه غذا خوردن پشت میز کارشان را داشته باشند، شرایط کاری که افراد را به عجله در غذا خوردن وامی دارد و تغییر در برنامه شخصی برای چند روز تا چند وقت از مهم ترین دلایل کارمندان برای صرف غذا در پشت میز کارشان است. البته گاهی هم پیش می آید که به دلیل کوچک بودن ساختمان اداره یا شرکت یا بازسازی و تغییر و تحول ساختمانی و کارهایی از این دست، کارمندان برای مدتی از سالن غذا خوری یا محیط مخصوصی برای صرف غذا محروم شوند که به اجبار باید غذایشان را پشت میز کار میل کنند. در چنین شرایطی جدای از باید و نباید های غذا خوردن در محیط کار، ضروری است به پیامدهای منفی صرف غذا پشت میز کار هم توجه داشته باشیم. بر اساس نظر متخصصان حدود ۷۵ درصد کارکنان اداری در کشورهای غربی چند روز در هفته ناهارشان را پشت میز کار می خورند. دلیل این وضعیت هر چه باشد مهم نیست، آنچه اهمیت دارد این است که بدانیم به دلیل این شیوه غذا خوردن گاهی مجبور می شویم غذاهای ناسالم انتخاب کنیم که بدن را با کمبود مواد غذایی مهم و لازم روبه رو می کند و گاهی هم سلامت و ایمنی غذاها به دلیل آلودگی های میز کار تهدید می شود. در مطلب پیش رو به نکات بیشتری اشاره می کنیم.



چرا نباید پشت میز کار غذا بخوریم؟

میکروب های بیماری زا

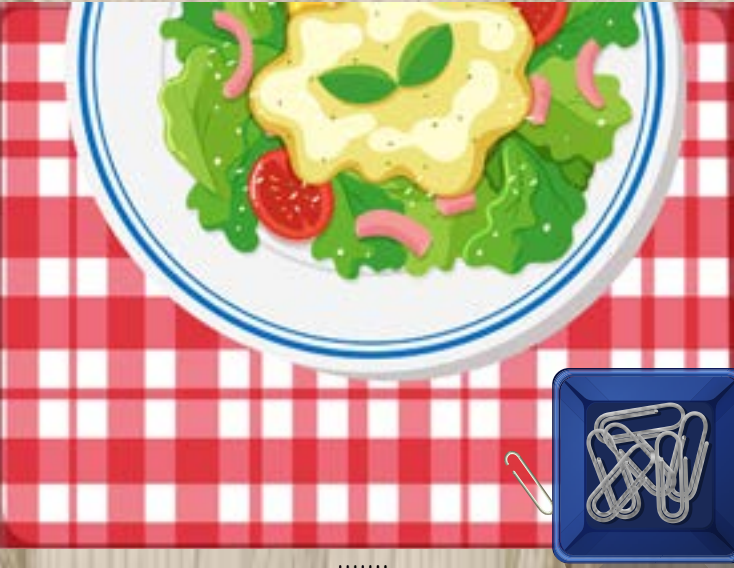
سطح یک میز در محیط کار تا حد برابر بیشتر از میز آشپزخانه میکروب و آلودگی دارد. به طور معمول روی میز کار و وسایلی مانند رایانه، تلفن، پرونده و کاغذ های متعدد وجود دارد که هرکدامشان به ویژه پرونده ها و کاغذ های روی میز باها دست به دست شده اند و آلودگی زیادی دارند. با همه این آلودگی ها، میز کار فقط روزی یک بار از سوی نیروهای خدمات تمیز می شود. حال در نظر بگیرید وقتی کارمندان بی توجه به سلامت خود و بدون اینکه وقت بگذارند و میزشان را نظافت کنند، سال ها پشت همان میز آلوده غذا بخورند، چقدر آلودگی وارد بدنشان می شود. از طرفی اگر کارکنان وسط غذا خوردن به دلیل پرمشغله بودن از جای خود بلند شوند و غذا را رها کنند، همان غذا در درجه حرارت اتاق می تواند محیط مناسبی برای رشد باکتری ها و انتقال آلودگی شود. بدون شک پیامدهای دیگری هم از نظر بهداشتی در زمان غذا خوردن پشت میز کار، فرد را تهدید می کند، مثلاً حین غذا خوردن مجبور باشند پاسخ همکارانشان یا تلفن را بدهند یا با هم صحبت کنند و در چنین شرایطی انتقال آلودگی در اثر عطسه و سرفه کردن یا بزاق دهان دور از انتظار نیست.

تمرکز نداشتن

وقتی پشت میز کارتان ناهار می خورید به جای تمرکز روی غذای مصرفی، سرگرم کارهای اداری روزانه می شوید و اثری را که همین کارهای کوچک و متداول روی غذا خوردنتان می گذارد نادیده می گیرید. افزون بر این، وقتی چند کار را با هم انجام می دهید به مقدار غذای مصرفی تان توجه نمی کنید و بیش از اندازه می خورید.

حرکت نکردن

غذا خوردن پشت میز کار، شما را ثابت و بدون تحرک نگه می دارد، درحالی که همان اندازه راه رفتن تا سالن غذا خوری و برگشتن به بهبود پمپاژ قلب و جریان خونتان کمک می کند، بنابراین قدری تحرک داشتن مهم است، ولی اگر پشت میز کارتان باقی بمانید این فرصت را از خود می گیرید.



توصیه هایی برای صرف ناهار در محیط های کاری

◀ می توانید در هنگام صرف غذا پشت میز کارتان از یک روکش یا رومیزی کوچک استفاده کنید تا مانعی برای انتقال میکروب ها به غذایتان باشد.

◀ بعد از صرف غذا، ظرفتان را هر چند سطحی بشویید تا بقایای غذای داخل ظرف در محیط بوی نامطبوع منتشر نکند.

◀ اگر نیاز دارید که غذایتان را در یخچال بگذارید، نظم یخچال را حفظ کنید. همچنین اگر غذایتان مایع یا پرچرب است ظرف را به گونه ای در یخچال قرار دهید که محیط را آلوده نکند.

◀ پس از صرف غذا، ظاهر خود را در سرویس بهداشتی بررسی کنید. ممکن است چربی غذا دور دهانتان باقی مانده باشد و نیاز باشد که آن را پاک کنید.

◀ بهتر است دهانتان را بشویید تا بقایای غذا بین دندان هایتان باقی نماند. این کار افزون بر حفظ نظافت شخصی به بهداشت دهان و دندان هم کمک می کند.

◀ اگر دچار نفخ یا مشکلات گوارشی هستید برای پیشگیری از آروغ زدن در محل کار از مصرف شیرین کننده های مصنوعی و آب زیاد بین غذا و کشیدن سیگار خودداری کنید.

◀ از خوردن غذاهای نفاخ و ایجادکننده گاز مانند لوبیا، انواع کلم، قارچ، عدس و نوشابه های گازدار و غذاهای چرب مانند همبرگر یا پنیر که می توانند با کند کردن هضم سبب ایجاد گاز شوند، پرهیزید.

◀ هرگز میز کارتان را شبیه چهار دیواری اختیاری ندانید و ظرف های چرب و آلوده را تا پایان ساعت کاری روی آن رها نکنید. همچنین با این توصیه که می خواهید در پایان وقت اداری ظرف های غذا را بشویید، آن ها را تکلیف در آبدارخانه نگذارید.

◀ برای غذا خوردن نظم داشته باشید. اگر قرار است در محل کار ناهارتان را صرف کنید ساعت مشخصی به آن اختصاص دهید و غذا را با عجله یا خونسردی زیاد میل نکنید.

◀ اگر ظرف ناهارتان را در کیف جداگانه یا نایلون می گذارید با همان کیف یا بسته بندی آن را در یخچال نگذارید. کیف حمل غذا دارای آلودگی هایی است که به طور حتم وقتی در یخچال قرار می گیرد آن آلودگی ها را به محیط یخچال منتقل می کند.

◀ بعضی غذاها مانند مرغ و تن ماهی به دلیل بافت نرمی که دارند در ماکروفر پخش می شوند و نباید آن ها را در این دستگاه ها گرم کرد. اگر غذای شما به هر دلیلی محیط گرمکن یا ماکروفر را آلوده کرد، آن را تمیز کنید.

◀ به طور معمول در محیط های کاری یک دستگاه گرمکن یا ماکروفر یا اجاق گاز بیشتر نیست. وقتی همراه تعدادی از همکاران برای گرم کردن غذا می روید نوبت را رعایت کنید و به وقت دیگران احترام بگذارید.

◀ همان طور که برای حضور در محیط کار به نظافت لباس ها، واکس کش ها و مرتب بودن چهره تان توجه می کنید به آداب غذا خوردن هم توجه کنید.

◀ وسایل محیط کار مانند یخچال، گرمکن، ماکروفر و ... را از خود بدانید و در حفظ آن ها کوشا باشید. زیرا در صورت خراب شدن آن ها و تهیه دوباره، مدتی خودتان به مشکل می خورید.

◀ مقررات استفاده از هروسیله ای را رعایت کنید. برای نمونه ظرف های فلزی را درون ماکروفر و ظرف های پلاستیکی را داخل گرمکن نگذارید.

آلودگی های پنهان

برای آزمایش کردن میزان آلودگی میز کارتان صفحه کلید را بعد از صرف غذا برعکس کنید تا خرده ریز هایی که در منافذ آن قرار گرفته، بیرون بریزد. این آلودگی های پنهان وقتی به وجود آمده اند که هم زمان با کار، غذا هم صرف کرده اید.



بوی غذا در محل کار

اگر همکارانتان عادت دارند غذاهایی را به محل کار بیاورند که بوی نامطبوعی به جا می گذار د به ویژه در شرایطی که شما به جز پشت میزتان محل مخصوصی برای صرف غذا ندارید، می توانید درکمال ادب و احترام به آن ها گوشزد کنید که کارشان برای بقیه آزار دهنده است. البته نباید اجازه دهید تذکر بجای شمار و ابطلتان را خدشه دار کند. گاهی یک اشاره کافی است. بعضی از افراد متوجه اشاره های غیرمستقیم می شوند و از دوباره آوردن چنین غذاهایی به محل کار خودداری می کنند. برای نمونه بگویید، می دانم هوا گرم است، ولی اگر مایل باشید چند دقیقه پنجره را باز می کنم تا هوا تازه شود یا من هم پیاز و پنیر داخل ساندویچ را می پسندم، ولی ترجیح می دهم این غذا را در آغذ به فروشی یا در خانه بخورم.

غذاهای بودار را به محل کار نبریم



هیچ غذایی به اندازه ماهی بون ندارد. وقتی شما ماهی را در دستگاه های گرمکن محل کار گرم می کنید، فضای داخلی این دستگاه بو می گیرد و غذای بقیه هم با بوی ماهی همراه می شود. افزون بر این بوی ماهی به قدری شدید است که در اتاق باقی می ماند و برای دیگران آزار دهنده می شود.

ترشی

ترشی از چاشنی های کنار غذاست که طرف داران زیادی دارد. ترشی ها بوی زیادی دارند. شاید برای شما که آن را میل می کنید بسیار دل چسب باشد، ولی کسانی که فقط بوی ترشی به مشامشان می رسد اذیت می شوند. پس به جای ترشی از مخلفات دیگری مانند ماست و زیتون در محل کار بهره ببرید.

تخم مرغ

تخم مرغ آب پز سرشار از پروتئین است و برای کسانی که دنبال رژیم غذایی سالم هستند، گزینه خوبی محسوب می شود. با این حال برخی ممکن است با بوی این غذا آکنار نیابند و بهتر است به جای تخم مرغ آب پز برای صبحانه پنیر، خامه عسل یا مربا استفاده کنید.

سیر و پیاز

در خوش طعمی سیر و پیاز یا غذاهایی که با آن ها پخته می شود، مانند کباب کوبیده هیچ شکی نیست، ولی برای رعایت آداب کاری بهتر است این مواد و غذاها را به محل کار نبرید و فقط در خانه از طعم و عطرشان لذت ببرید. یادتان باشد، نه تنها بوی خود مواد، بلکه بوی دهان شما پس از صرف این مواد غذایی برای بقیه بسیار آزار دهنده می شود. ادویه کاری هم بوی تند و شدیدی دارد و توصیه می شود غذاهایی که با کاری تهیه شده اند را سرکار نبرید.

سالم تر غذا خوردن پشت میز کار

متخصصان توصیه می کنند هیچ وقت ناهار یا هر وعده غذایی را مقابل رایانه و در حال کار کردن نخورید. در واقع آن ها بر این باورند هیچ وقت نباید در زمان کار کردن غذا خورد. ولی شرایط افراد شاغل به ویژه کسانی که ساعت کاری غیر اداری دارند با کسانی که می توانند وعده های غذا را در خانه باشند متفاوت است. هر چند برای بسیاری از کارکنان غذا نخوردن در محل کار اجتناب ناپذیر است. برخی توصیه های ساده به کار می آید از جمله اینکه تا جایی ممکن در غذا خوری و بارعایت برخی نکات ناهار را میل کنند. با این حال اگر برخلاف همه توضیحات چاره ای جز صرف غذا پشت میز کار ندارید به توصیه هایی که در اینجا برای تغذیه سالم ارائه می کنیم، توجه کنید.

◀ میز کارتان را ضد عفونی کنید.

◀ شش دانگ حواستان به غذا باشد.

◀ غذای خانگی بیاورید.

◀ ظرف مخصوص غذا داشته باشید.

◀ به غذا خوردن پشت میز کار عادت نکنید.

◀ قدری راه بروید و تحرک داشته باشید.

