

عواقب عجله در خوردن



ظریفیان

تابه حال به زمانی که صرف غذا خوردن می کنید، فکر کرده اید؟ خیلی از ما، درگیر کار، تلویزیون یا موبایل هستیم و بدون توجه لقمه لقمه غذا را می بلعیم، اما این عادت مخرب، احتمالاً در آینده سلامتی تان را به خطر می اندازد.

خوردن سریع یعنی چه؟

یعنی تمام کردن غذا در کمتر از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه، معمولاً بدون درست جویدن یا توجه به اینکه سیر شده اید. این عادت، ممکن است منجر به پرخوری، ناراحتی گوارشی و اضافه وزن شود و در طولانی مدت، خطر بیماری های جدی تری مثل دیابت نوع ۲ و سندرم متابولیک را افزایش بدهد.

چرا باید مراقب سرعت غذا خوردنمان باشیم؟

در ادامه به چند مورد از عوارض تند غذا خوردن اشاره می شود:

از دست دادن علائم سیری

وقتی سریع غذا می خورید، مغز فرصت ندارد پیام سیری را دریافت کند. در واقع، مغز حدود بیست دقیقه زمان می خواهد تا بفهمد شکم سیر شده است. اگر سریع غذا بخورید، احتمال اینکه بیش از نیاز بدن غذا مصرف کنید، زیاد است.

مشکلات گوارشی و ناراحتی های معده

جویدن ناقص باعث می شود معده سخت تر غذا را هضم کند و هوای بیشتری وارد آن شود. این می تواند منجر به نفخ، تولید گاز، سوزش معده و دل درد شود. در بلند مدت، ممکن است مخاط معده تحریک شده و التهاب پیدا کند.

اضافه وزن و چاقی

افرادی که سریع غذا می خورند، معمولاً حجم و عده های بزرگ تری دارند و بیشتر میان وعده می خورند. این روند، کم کم می تواند منجر به اضافه وزن و چاقی شود.

دیابت نوع ۲ هم در کمین است

وقتی غذا را با عجله می خورید، سطح قند خون بالا می رود و بدن نمی تواند به خوبی از عهده تولید و مصرف انسولین برآید. نتیجه؟ خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ بیشتر می شود.

سندرم متابولیک و بیماری های قلبی

این مشکل، مجموعه ای از شرایط است که شامل فشار خون بالا، چربی شکمی و کلسترول بالا می شود. افرادی که عادت دارند سریع غذا بخورند، تا ۵ برابر بیشتر در معرض این مشکلات قرار دارند.

جذب مواد مغذی کاهش می یابد

عمل گوارش از دهان شروع می شود. اگر غذا خوب جویده نشود، بدن نمی تواند ویتامین ها و مواد معدنی را به خوبی جذب کند.

خطر خفگی

لقمه های بزرگ و صحبت کردن حین غذا، ریسک خفگی را بالا می برد، مخصوصاً برای کودکان و سالمندانی که ممکن است مشکلات بلع داشته باشند.

چگونه آرام تر غذا بخوریم؟

- راه های ساده و عملی برای کند کردن سرعت غذا خوردن وجود دارد:
- هر لقمه را پانزده تاسی بار بجوید.
- حواستان را به غذا متمرکز کنید و از تلویزیون یا گوشی، فاصله بگیرید.
- قبل و حین غذا، میزان گرسنگی و سیر بودن تان را ارزیابی کنید.
- از قاشق و چنگال های کوچک تر استفاده کنید تا لقمه های کوچک تر و آهسته تر بردارید.
- بین هر لقمه، کمی استراحت کنید.
- به طعم و بو و بافت غذا حتما توجه کنید، تا لذت بیشتری ببرید.
- از یک تایمر کمک بگیرید و حداقل بیست دقیقه برای هر وعده وقت صرف کنید.

چند نکته درباره نگهداری از مسواک



- هر ۳ ماه یک بار باید مسواک را عوض کرد، چون مسواک کهنه، نه تنها دندان ها را تمیز نمی کند، بلکه محل تجمع باکتری ها هم هست.
- پس از هر بار استفاده از مسواک آن را باید کامل شست. برای این کار گرفتن مسواک زیر آب گرم و تکان دادنش کافی است.
- هر چند وقت یک بار باید مسواک را ضد عفونی کرد. برای این منظور مسواک را باید چند دقیقه درون محلول آب و دهان شویه یا سرکه قرار داد.

پرسش از شما، پاسخ از ما



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.

خطر آلودگی
با گرما!

چند راهکار عملی برای رها نکردن

زباله های شهری

در گرمای شدید این روزها

جلب حشرات و حیوانات موذی

گرمای هوا شرایط مساعدی را برای زندگی حشرات و حیوانات مزاحم فراهم می کند، به ویژه اگر در کنار گرما منابع غذایی نیز برایشان فراهم باشد. پشه ها، مگس ها، موش ها و گربه ها در کنار زباله های رها شده در کوچه ها و خیابان ها، جمع می شوند و بستر مساعدی برای انتقال بیماری های عفونی انگلی و ویروسی ایجاد می کنند. حضور مکرر این حیوانات، علاوه بر آزار، در صورت گزش یا تماس، خطر انتقال بیماری ها را افزایش می دهد.

شیرابه ها و آسیب های زیست محیطی

زباله های فاسد شدنی، در اثر گرما و رطوبت، شیرابه هایی سمی و مضر تولید می کنند که به خاک و آب های سطحی و زیرزمینی نفوذ می کنند. این شیرابه ها، علاوه بر آلودگی آب و فساد خاک، اثرات منفی بر سلامتی انسان و جانداران دارند و نمونه بارز آن، آلودگی منابع آب آشامیدنی و تفتدیه ای است.

خطر زباله گردها

گذشتن زباله ها در غیر ساعات مشخص شده شهرداری، بستر فعالیت زباله گردها را رونق می دهد. افزایش خطر انتقال بیماری ها و آسیب های زیست محیطی از جمله عوارضی هستند که از این طریق دام گیر شهرها می شوند، اما این مشکلات در گرمای شدید تابستان بیشتر هم می شوند. از سوی دیگر خطر گرمای شدید، میزان خطرانی مانند گرمازدگی و بیماری های ناشی از زباله را برای خود زباله گردها نیز افزایش می دهد.

توصیه هایی برای دفع زباله ها
در گرمای تابستان

راهکارهایی ساده اما اثرگذار در قالب مسئولیت های فردی و جمعی وجود دارند که می توانند تغییراتی بزرگ ایجاد کنند. شهرهای ما، آیینیه ای از رفتار و فرهنگ ما هستند و هر قدم کوچک، می تواند تأثیر بزرگی داشته باشد. در ادامه به چند نمونه از اقداماتی که می تواند اثرات نامطلوب تجزیه زباله ها را در گرمای هوا کاهش دهد اشاره می کنیم.

۱. زباله ها را در ساعات

تعیین شده بیرون بگذارید

در روزهای گرم تابستان، یکی از مهم ترین نکات این است که زباله ها را در ساعات مشخص شده بیرون بگذارید. این ساعات که بسته به هر محله و منطقه متفاوت است، از اوایل شب شروع و تا اواخر شب ادامه دارد، یعنی زمانی که دمای هوا رو به کاهش می گذارد. این کار کمک می کند بوی نامطبوع کاهش پیدا کند و حشرات و حیوانات مزاحم کمتر جذب زباله ها شوند. توجه کنید که اگر به هردلیلی موفق نشدید زباله تان را در ساعات مشخص بیرون بگذارید، روز بعد آن ها را در کوچه و خیابان رها نکنید. اگر امکانش بود تا شب صبر کنید و سپس بیرون بگذارید وگرنه زباله ها را فقط در پاکس های زباله بیندازید. برای اینکه زباله هایتان را در پاکس بیندازید، آن ها را روی بدنه بیرونی ماشین تان نگذارید. این یک رفتار بی نهایت غیرمسئولانه به ویژه در گرمای شدید تابستان است. چون علاوه بر ایجاد منظره زشت و ناخوشایند موجب انتشار آلودگی در شهر می شود. در خیلی از موارد کیسه زباله به پایین می افتد و تمام محتویات آن روی زمین پخش می شود.

۲. با همسایه ها در پاک سازی محله تان همکاری کنید

همکاری با همسایه ها و اهالی محل، روند جمع آوری زباله را ساده تر و مؤثرتر می کند. می توانید در قالب گروه های محلی، برنامه ای منظم برای پاک سازی محله تان ترتیب دهید و این کار را تبدیل به یک فرهنگ کنید. این کار ضمن کاهش آلودگی، هم حس تعلق و هم بستگی را در بین شما تقویت می کند، و هم می تواند به فرهنگ سازی بیشتر منجر شود. در ضمن با این کار فعالیت سالم و آموزشی را برای اوقات فراغت فرزندان تان در فصل تابستان ایجاد می کنید. کمک به فرهنگ سازی و افزایش آگاهی در سطح جامعه، نقش بسیار مهمی در حفظ پاکیزگی شهر دارد. در دوره های آموزشی، پویش های اطلاع رسانی و کلاس های عمومی شرکت کنید و دیگران را هم ترغیب کنید تا در این مسیر سهیم شوند. آموزش های ساده و کاربردی، تأثیر زیادی در تغییر رفتارها دارند.

۴. از تفکیک زباله ها

غافل نشوید



در فصل گرما، بیشتر از قبل حواستان به درختان جلومناظران باشد و از آب دادن به آن ها غافل نشوید. به این ترتیب می توانید از آتش سوزی درختان خشک و بی آب هم جلوگیری کنید. در ضمن اگر در کنار درختان، زباله دیدید، فوراً آن ها را جمع آوری کنید تا از خشک شدگی و آتش سوزی جلوگیری شود.

۳. زباله ها را در کیسه های محکم بگذارید

برای جلوگیری از پخش شدن بوی بد و نفوذ شیرابه ها، حتماً زباله ها را داخل کیسه های مقاوم قرار دهید. وقتی پلاستیک زباله شما نشتی دارد، حتی اگر در ساعات مشخص شده بیرون بگذارید، شیرابه ای که از آن روی موزاییک و آسفالت نشت کرده است، در روز بعد و زمانی که دمای هوا رو به افزایش گذاشت، می تواند آلودگی های گفته شده را ایجاد کند و باعث ایجاد بوی نامطبوع و جذب حشرات موذی شود.

با توجه به حجم زباله ها در تابستان، تفکیک زباله ها از سوی شهروندان اهمیت بیشتری می یابد.

زباله های خشک و تر را جدا کنید و در مخازن مخصوص قرار دهید. برای این کار، می توانید در خانه، چند سطل جداگانه داشته باشید و در محل های مشخص، زباله ها را تفکیک کنید. این کار باعث کاهش حجم زباله های فاسد شدنی و حفظ سلامت محیط زیست می شود.

۵. از فضای سبز و درختان مراقبت کنید

حیوانات موذی مانند موش ها، مگس ها و پشه ها به زباله های فاسد شده جذب می شوند. برای جلوگیری از خطر انتقال بیماری، مراقب باشید زباله ها را کامل ببندید و در مخازن مناسب قرار دهید. همچنین، در پارک ها و کنار خیابان ها، از نگهداری و رها کردن زباله ها در محل های غیرمناسب پرهیز کنید.