

سالنامه

نسخه الکترونیکی | ۱۴۰۳

براشنته خانواده



www.fha.org.ir



سلامت خانواده ترانه‌ایی برای تداوم زندگی



نقش رژیم‌های غذایی
بر کاهش وزن، از توهم تا واقعیت

تأثیر تغذیه
در یادگیری

تأثیر تغذیه بر
سلامت خواب

ازدواج و تاثیر آن
بر سلامت روان



IN THE NAME OF GOD



انجمن سلامت خانواده ایران
Family Health Association of
IRAN

صاحب امتیاز: انجمن سلامت خانواده ایران
مدیر مسئول: دکتر صفیه شهریاری افشار
سردبیر و ویراستار: حمیدرضا افسری ممقانی

مدیر هنری: مجید شمیمی
کارشناس اجرایی: مبینا مختاری کرچگانی
کارشناس مالی و اداری: فهیمه تقی راونجی
نشانی: تهران، میدان توحید، خیابان پرچم، کوچه صفا، پلاک ۳
کد پستی: ۱۴۵۷۹۸۵۳۸۱
تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۳۶۸۶۴
نمابر: ۰۲۱-۶۶۹۰۷۲۲۲
سایت انجمن: www.fha.org.ir
پست الکترونیکی: info@fha.org.ir

شماره ۸۵



همکاران این شماره:

حمیدرضا افسری ممقانی، زهره رسولی، افسانه نادری،
دکتر رویا درخشان، دکتر ثمانه رخگیره، مبینا تیموری،
فیروزه گوشه، لیلا عنایتی، میثاق تیموری

به نام خداوند نعمت دهنده

سخن سردبیر

حمیدرضا افسری
محقق
سردبیر



به نام حضرت دوست

که هر چه هست از اوست

در طول تاریخ، در بین تمامی تمدن‌ها و فرهنگ‌ها، گرسنه‌ای را سیر نمودن و تشنه‌ای را سیراب نمودن همواره اخلاقی پسندیده محسوب گردیده است و انسان به حکم وجدان، این اخلاقیات را که شرط بدیهی انسان بودن است، ستوده است و به جرأت می‌توان گفت ایرانیان و تمدن غنی آنها از دیرباز، پیش‌تاز این اخلاقیات پسندیده بوده، هستند و خواهند بود و همین‌هاست که نشان دهنده اصالت یک ملت است. و چه سعادت‌یست که فرزندان ایران هستیم و ایرانی. اما این روزها شاهد آنیم که در گوشه‌ای از کره خاکی، آب و غذا را به بهانه جنگ نه بر نظامیان بلکه بر غیر نظامیان، بر زنان و کودکان می‌بندند و جمعیتی بزرگ از انسان‌ها را از حق مسلم اولیه خود که دسترسی به غذا و آب آشامیدنی سالم است محروم می‌کنند. آری. غزه را می‌گویم. تکه‌ای از بهترین جای این زمین که امروز به وسیله ارتش رژیم صهیونیستی در جنگ و کشتار و ظلم بر غیر نظامیان فرو رفته است.

صحنه‌هایی را در سرزمین‌های اشغالی شاهد هستیم که باورش سخت است. مگر می‌شود دید که کودکان نابالغ بی‌گناه یا از گرسنگی تلف می‌شوند یا در ازدحام به دست آوردن غذا زیر دست و پای جمعیت له می‌شوند و خون‌نگریست بر انسانیت از دست رفته کسانی که خود را داعیه‌دار حقوق بشر و تمدن می‌دانند. همانا که رژیم صهیونیستی وارث برحق یزیدیان و شمریان ملعون هستند و آب و غذا بر کودکان و زنان می‌بندند به بهانه جنگ.

اما نه، جنگ بهانه است. اگر انسان اصیل باشد، اگر ریشه‌دار باشد، اگر وجدان او بیدار باشد، حتی در نبرد هم هیچگاه نمی‌تواند مرتکب چنین اعمال ننگینی شود.

امروز بخود ببالیم که ایرانی هستیم. ملتی که نظامیان‌ش در طول تاریخ در هیچ نبردی، ظلمی را بر کودکان، زنان و غیر نظامیان و حتی اسرای جنگی روا نداشت. ملتی که در بحران‌ها منسجم‌تر و مهربان‌تر کنار یکدیگر ایستادند و در نبردها همواره شرط انسانیت را سرلوحه منش خویش قرار دادند. این است راز پیروزی اخلاقیات و اصالت یک ملت.

پاینده باد ایران

فهرست شماره ۸۵ سالنامه بهداشت خانواده

ازدواج و تأثیر آن بر سلامت روان.....	۷
فرزند آوری: بررسی دلایل کاهش میل جوانان به ازدواج و فرزند آوری	۱۰
تأثیر تغذیه سالم در روند درمان پاپیلوما ویروس انسانی	۱۳
نقش تغذیه در سلامت مبتلایان به نقص سیستم ایمنی (HIV).....	۱۶
مضرات مصرف الکل بر سلامت جسم و روان	۱۹
دخانیات و بررسی تأثیر منفی دخانیات در طول عمر.....	۲۲
جراحی‌های زیبایی، پیامدها و عوارض	۲۵
تلفن همراه و بررسی تأثیر آن بر سلامت جسم و روان	۲۸
همه چیز در مورد طبع‌ها، تحقیقی بر طب سنتی.....	۳۱
نقش رژیم‌های غذایی در کاهش وزن از توهم تا واقعیت	۳۴
نقش مواد غذایی در سلامت پوست و مو.....	۳۷
تأثیر تغذیه در سلامت خواب	۴۰
تأثیر تغذیه بر یادگیری	۴۳
طلاق: راه حل نهایی؟!.....	۴۶
تأثیر تغذیه بر سلامت جنسی.....	۴۹
تأثیر تغذیه در پیشگیری از دمانس و آلزایمر	۵۲
تأثیر تغذیه بر سلامت استخوان‌ها	۵۵
تأثیر تغذیه بر سلامت قلب	۵۶
تغذیه سالم در دوران یائسگی: کلید سلامتی و نشاط	۵۷
نقش تغذیه در پیشگیری و درمان اندومتروزیس	۵۸
روغن و کنترل وزن	۵۹
شرعی بر مشارکت انجمن سلامت خانواده در جلسات ۵۷ و ۵۸ شورای حقوق بشر کاخ ملل / ژنو.....	۶۱
گزارش فعالیتهای ملی در سال ۱۴۰۳ انجمن سلامت خانواده ایران	۶۳

ازدواج و تأثیر آن بر سلامت روان

ازدواج یکی از مهم‌ترین رویدادهای زندگی هر فرد است که به دلیل ماهیت پر ریسکش، می‌تواند تأثیرات مثبت و منفی گوناگونی بر شخصیت و روان افراد باقی بگذارد. در واقع، ازدواج یک تصمیم دو لبه است که اگر خوب پیش برود و بر پایه‌ی عشق، احترام، تفاهم و حمایت متقابل بنا شود، نقش معجزه‌آسایی در سلامت عاطفی و روانی افراد دارد و برعکس، اگر با مشکلات جدی مانند: تعارضات مداوم، بی‌تفاوتی، بی‌احترامی یا عدم حمایت همراه باشد، به جای بهبود سلامت روان، خود می‌تواند به علت اصلی بسیاری از مشکلات روانی تبدیل شود. بررسی تأثیر ازدواج بر سلامت روان، یک مقوله پیچیده و چند بعدی است که به پارامترهای مختلفی مثل: سن، جنسیت، تیپ شخصیتی، سابقه سلامت روان، فرهنگ و ارزش‌ها، میزان تعهد و سازگاری، شرایط زندگی، انتظارات و باورها، مهارت‌های ارتباطی و ... افراد وابسته است. بنابراین، نمی‌توان به طور صریح گفت که ازدواج کردن برای همه افراد جامعه سودمند است یا خیر. بر همین اساس، ما در این مطلب از سالنامه «بهداشت خانواده» قصد داریم به جنبه‌های مثبت و منفی ازدواج بر سلامت روان افراد بپردازیم، پس همراه ما باشید.

سلامت روان چیست و به چه کسی روان سالم می‌گویند؟

همه ما درباره سلامت روان و ابعاد گوناگون آن بسیار شنیده‌ایم، اما آیا تابه‌حال از خود پرسیده‌اید که اساساً منظور از سلامت روان چیست و چه کسی روان سالم شناخته می‌شود؟ برای رسیدن به پاسخ این پرسش مهم بهتر است به تعریف سازمان بهداشت جهانی (WHO) در این باره استناد کنیم؛ سلامت روان حالتی از بهزیستی است که در آن فرد توانایی‌های خود را می‌شناسد، می‌تواند با استرس‌های عادی زندگی کنار بیاید، به طور مؤثر کار کند و قادر است به جامعه خود کمک کند.

با توجه به این تعریف، از نظر روانی فردی سالم‌تر است که انعطاف‌پذیری بیشتر و مدیریت بهتری در مواجهه با استرس‌های روزمره، مشکلات و چالش‌های زندگی داشته باشد. یک فرد روان سالم توانایی ایجاد روابط پایدار و معنادار را دارد، از شناخت و آگاهی کافی نسبت به احساسات، افکار و رفتارهای خود برخوردار است و از همه مهم‌تر، قادر است بین کار،

زندگی شخصی و استراحت خود تعادل برقرار نموده و از این طریق، به رضایت نسبی بیشتری از زندگی دست یابد. عوامل مختلف مثل: ژنتیک، تعادل شیمیایی مغز، سلامت جسم، شخصیت، مهارت‌های مقابله‌ای و تاب‌آوری، حمایت اجتماعی، روابط خانوادگی و شرایط اقتصادی، شغل و محیط اجتماعی همگی در شکل‌گیری روان سالم سهیم هستند. در واقع، این عوامل به صورت تعاملی بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند و در کنار هم، به شکل‌گیری شخصیت فردی با روان سالم کمک می‌کنند.

ازدواج و بهبود سلامت روان

علی‌رغم تمام اما و اگرهایی که برای تن دادن به ازدواج در میان مردم، به خصوص جوانان دیده می‌شود، بسیاری بر این باورند که زندگی زناشویی دارای مزایای خاص و منحصر به فردی است که از هیچ منبع دیگری قابل دریافت نیست. این مزایا عموماً شامل موارد زیر هستند:

افزایش حس امنیت و حمایت

ازدواج و شکل‌گیری یک رابطه دو طرفه سالم که صمیمیت، تعهد، عشق و احترام جزو ارکان اساسی آن است، باعث دلگرمی هر دو طرف شده و حس امنیت و حمایت را در آن‌ها تقویت می‌کند. چه کسی است که از تصور همراهی یک زن یا مرد حامی که با عشق در کنار اوست، دچار حسی از شعف و رضایت نشود؟! تعهد و پایبندی به عهده دو طرفه، به افراد این اطمینان را می‌دهد که یک نفر در سخت‌ترین شرایط در کنار آن‌ها است. این حس حمایت، در بلندمدت پایه‌های امنیت

یک رابطه را محکم‌تر می‌سازد. داشتن یک شریک قابل اعتماد و حامی، قطعاً در بهبود سلامت روان و افزایش کیفیت زندگی افراد نقش مثبت دارد.

کاهش احساس تنهایی

حس تعلق داشتن، جزو نیازهای طبیعی و غریزی هر انسان سالمی است. طبیعتاً هر فرد سالمی از صمیم قلب آرزو دارد که به عنوان بخشی طبیعی از رابطه با دیگری پذیرفته شود و ازدواج، بیشترین پتانسیل را برای برآورده شدن این خواسته غریزی انسان دارد. افسردگی، اضطراب و کاهش کیفیت زندگی، از جمله تبعات تنهایی هستند. به همین دلیل، می‌توان ادعا کرد که ازدواج، اثرات مثبتی بر کاهش حس تنهایی افراد می‌گذارد. باور اینکه فردی وجود دارد که در کشاکش زندگی می‌توان به حضور امن او مطمئن بود، خود بزرگ‌ترین عامل رفع حس تنهایی و بی‌کسی در ازدواج است که تأثیر شگفت‌انگیزی در بهبود بهداشت روان افراد دارد. همچنین، ازدواج منجر به گسترش شبکه اجتماعی افراد نیز می‌شود. ارتباط با خانواده و دوستان همسر به فرد احساس تعلق و حمایت بیشتری می‌دهد.

ایجاد سبک زندگی سالم

داشتن یک رابطه زناشویی سالم، متعادل و متعهدانه، نقش پر رنگی در ایجاد سبک زندگی سالم و کاهش رفتارهای پر خطر دارد. تجربه نشان داده‌است که ازدواج سالم می‌تواند انگیزه‌های قوی برای مراجعه منظم به پزشک، انجام ورزش‌های روزانه، پیروی از رژیم‌های غذایی سالم و ... باشد. در واقع، این مدل ازدواج با افزایش امید به زندگی در افراد، حسی از برای هم زنده بودن و برای هم زندگی کردن را در زوجین تقویت نموده و به صورت ناخودآگاه تمایل آن‌ها را برای دوری از رفتارهای پر خطر، بهبود ساعات خواب، ایجاد تعادل بین کار و زندگی و اصلاح عادات نادرست افزایش می‌دهد. گواه این ادعا، تحقیقات متعددی است که تأثیر مثبت ازدواج بر کاهش مصرف الکل و ترک دخانیات را تأیید می‌کنند. این تأثیرات معمولاً ناشی از ایجاد تغییر در سبک زندگی، افزایش مسئولیت‌پذیری و تقویت حمایت‌های عاطفی است.



تقویت اعتماد به نفس

برقراری ارتباط صادقانه و مؤثر با همسر، اطمینان داشتن از حضور یک شریک زندگی امن و حامی، تقویت حس تعلق خاطر و بهره‌مندی از حمایت‌های همه‌جانبه او، تأثیر غیر قابل انکاری در افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس افراد دارد. زوج‌های موفق و سالم با قدردانی از یکدیگر، حس ارزشمندی را در طرف مقابل تقویت می‌کنند که این امر به بهبود رابطه عاطفی و تقویت حس عاشقانه آن‌ها کمک می‌کند. این پارامترها همگی در بالا بردن حس رضایت فرد از زندگی نقشی سازنده دارند، در نتیجه افراد با انگیزه قوی‌تری به فکر پیشرفت خود و همسرشان هستند. همچنین، در یک رابطه سالم فرد می‌تواند خود واقعی‌اش باشد و بدون ترس از هر نوع قضاوت، احساسات و افکارش را به راحتی بیان کند که این موضوع به طور مستقیم، به افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس زوجین کمک می‌کند.

پذیرش و ارتقاء جایگاه اجتماعی

ازدواج شامل مجموعه‌ای از هنجارها و انتظارات اجتماعی است که حقوق و مسئولیت‌های

همسران را در قبال یکدیگر روشن می‌کند و ابهامات روابط را کاهش می‌دهد. به واسطه ازدواج، افراد به موقعیت اجتماعی با ارزش و مثبتی دست می‌یابند که دیگران و حتی قانون نیز به آن احترام می‌گذارند و از آن حمایت می‌کنند. به بیان بهتر، ازدواج نه تنها یک رابطه شخصی و عاطفی بین دو شخص است، بلکه یک نهاد اجتماعی نیز به شمار می‌آید که در برگیرنده هنجارها، انتظارات و مزایای قانونی متعدد است. در چارچوب ازدواج، نقش‌ها، مسایل مالی، حقوق، مسئولیت‌ها و مواردی از این دست تعریف شفاف و دقیق‌تری دارند. به همین علت، نه تنها دو طرف حس ثبات و امنیت بیشتری را تجربه می‌کنند، بلکه از سوی اطرافیان و خانواده‌ها نیز از حمایت اجتماعی بالاتری بهره‌مند می‌شوند.

بهبود مهارت‌های ارتباطی و حل تعارضات

ازدواج بیش از هر چیز، یک تعامل دو طرفه است که مهارت‌های ارتباطی و قدرت حل تعارضات، نقش مهمی در کیفیت و پایداری آن دارد. بنابراین، هر چه زوجین سلامت روانی بالاتری داشته باشند، بهتر می‌توانند احساسات، نیازها و انتظارات خود را به شکلی واضح و محترمانه بیان کرده و اختلافات بین‌شان را به طور مسالمت‌آمیز حل نمایند. ازدواج باعث می‌شود که زوجین به‌طور مداوم با یکدیگر تعامل داشته باشند. در نتیجه، بستر زناشویی و چالش‌های پیش روی آن، فرصتی امن برای تقویت مهارت‌های ارتباطی و حل تعارضات فرهنگی، موقعیتی و شخصیتی بین طرفین و به تبع آن با دیگران است.

مدیریت استرس و کاهش اضطراب

ازدواج به اشکال گوناگون می‌تواند به کاهش اضطراب و مدیریت استرس زوجین کمک کند. فرد روان سالمی که مسئولیت‌پذیر و متعهد است؛ وظایف خود را در رابطه زناشویی می‌پذیرد و به همسر خود در حل مشکلات و چالش‌ها یاری می‌رساند. این حجم از همدلی و درک، استرس‌های ناشی از حس تنهایی و بی‌کفایتی برای انجام درست کارها را کاهش می‌دهد و امنیت روانی زوجین را تقویت می‌کند. در واقع، ازدواج خوب نقش غیر قابل انکاری در

شکل‌گیری سبک زندگی سلامت محور، افزایش رضایت از زندگی و احساس خوشبختی دارد که مجموع این پارامترها منجر به کاهش اضطراب و بهبود سلامت روان افراد می‌شود.

ازدواج و آسیب‌های روانی ناشی از آن

حفظ یک رابطه سالم بسیار پیچیده‌تر از آن است که بتوان تمام جنبه‌های مثبت و منفی آن را بررسی کرد. اما، این یک واقعیت ثابت شده است که همه ازدواج‌ها به یک شکل پیش نمی‌روند. بنابراین، علی‌رغم تمام مزایایی که درباره ازدواج و تأثیر آن بر سلامت روان افراد برشمردیم، مشکلات رابطه، تعارضات مداوم، بی‌احترامی، خشونت، عدم حمایت عاطفی یا شرایط نامناسب زندگی می‌تواند منجر به یک زندگی زناشویی ناسالم و آسیب‌های ناشی از آن به روح و روان هر یک از طرفین شود که موارد زیر جزو شایع‌ترین آن‌ها است:

- **خشونت خانگی:** زندگی زناشویی در کنار فردی که از اختلال روان رنج می‌برد و از هر ابزاری، چه فیزیکی و چه رفتاری برای اعمال خشونت استفاده می‌کند، باعث ایجاد حس ترس و ناامنی دائمی در فرد قربانی می‌شود که این مسأله تأثیرات منفی عمیقی بر سلامت روان وی می‌گذارد.
- **استرس ناشی از تعارضات زناشویی:** تعارضات حل‌نشده و مداوم بین زوجین، خود بزرگ‌ترین عامل ایجاد استرس در رابطه زناشویی است. این سطح از استرس در صورت تداوم، زمینه را برای ابتلا به افسردگی، ناامیدی و سایر مشکلات روانی فراهم می‌کند.
- **کاهش عزت نفس و حس تنهایی:** بی‌احترامی، تحقیر یا بی‌توجهی، جزو عوامل ویران‌کننده عزت نفس در زندگی زناشویی هستند که آسیب‌های روانی و حتی جسمی متعددی را به فرد مورد تحقیر وارد می‌کنند. از سوی دیگر، حس تنهایی در ازدواج، بسیار آسیب‌زننده‌تر از حس تنهایی در مجردی است. این نوع فقدان که حاصل عدم صمیمیت و عدم حمایت عاطفی از طرف مقابل در زندگی زناشویی است، می‌تواند فرد قربانی را بهم ریخته و وی را تا مرز انزوا و فروپاشی روانی پیش ببرد.
- **سلطه‌گری و عدم مشارکت در تصمیم‌گیری:** ازدواج با افراد سلطه‌گر و خودشیفته قطعاً باعث آسیب روانی به فرد تحت

سلطه می‌شود. وقتی یکی از زوجین در هیچ یک از تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی مشارکت داده نمی‌شود و حتی کنترلی روی زندگی شخصی خود ندارد، به مرور زمان دچار حس بی‌ارزشی، بی‌کفایتی، استرس و ناامیدی می‌شود که مجموع این عوامل، مستقیماً سلامت روان وی را نشانه می‌گیرند.

- **انتظارات برآورده نشده:** یکی از آسیب‌های روانی ناشی از ازدواج‌های ناسالم، احساس گیر افتادن در رابطه‌ای است که یکی از طرفین دایماً با این حس بد مواجه است که به خواسته‌ها و انتظاراتش ترتیب اثری داده نمی‌شود و او راهی برای بهبود یا تغییر شرایط موجود ندارد. در این شرایط، فرد ناراضی و دچار حس ناامیدی، سرخوردگی و اضطراب می‌شود.
- **طلاق و تبعات آن:** بحث طلاق و تأثیر ابعاد منفی آن بر زندگی شخصی، اجتماعی و خانوادگی افراد جزو بزرگ‌ترین آسیب‌های روانی ناشی از یک ازدواج ناموفق است که در صورت وجود فرزندان، می‌تواند با مشکلات والدین و اختلافات حضانت نیز همراه شود و میزان آسیب‌پذیری روانی افراد را تشدید نماید.

ازدواج؛ ضامن سلامت روان یا عامل اختلال روان؟

تجربیات افراد گوناگون و نتایج مطالعات روانشناختی و روانشناسی متعدد نشان می‌دهند که ازدواج به خودی خود، تضمینی

برای دستیابی به سلامت روان نیست. در واقع، ازدواج با هدف بهبود مشکلات روانی خود می‌تواند عاملی برای ابتلا به اختلالات روانی بیشتر باشد. حقیقت این است که ازدواج می‌تواند مانند یک شمشیر دو لبه عمل کند. به این معنی که اگر به درستی مدیریت شود، به بهبود سلامت روان افراد کمک می‌کند، اما اگر با مشکلات جدی همراه باشد، منجر به اختلالات اعصاب و روان می‌شود.

ازدواجی که مبتنی بر درک متقابل، احترام، شناخت کافی، تعهد و احساس مسئولیت است قطعاً باعث افزایش اعتماد به نفس، بالا رفتن سطح امید به زندگی، ترک عادات ناپسند و مخرب، کاهش حس تنهایی، ارتقاء جایگاه اجتماعی، کاهش استرس و اضطراب، افزایش حس رضایت از زندگی، تقویت مهارت‌های ارتباطی و بهره‌مندی از حمایت‌های عاطفی، جنسی و روانی می‌شود. این نوع ازدواج نه تنها بر جنبه‌های گوناگون بهداشت روان افراد تأثیر مثبت می‌گذارد، بلکه به سلامت جسمی آن‌ها نیز کمک می‌کند.

در مقابل، ازدواجی که فاقد درک متقابل، احترام، شناخت کافی، تعهد و احساس مسئولیت باشد، می‌تواند تأثیرات منفی عمیقی بر سلامت روان و جسم افراد داشته باشد. این نوع ازدواج نه تنها به پیشرفت و سعادت افراد کمکی نمی‌کند، بلکه ممکن است به اختلالات روانی، افزایش استرس و کاهش کیفیت زندگی آن‌ها نیز منجر شود. پس ازدواج، هم می‌تواند فرصتی برای رشد و بهبود باشد و هم عاملی برای تشدید مشکلات روانی، این شما هستید که انتخاب می‌کنید کدام یک نصیب‌تان شود!





فرزند آوری: بررسی دلایل کاهش میل جوانان به ازدواج و فرزند آوری

لذت داشتن کودک نوپایی که با عشق در خانه می‌چرخد و شیطنت می‌کند، آرزوی بسیاری از زوج‌هایی است که با نیت بقای نسل و تشکیل خانواده قدم در راه پر فراز و نشیب زندگی زناشویی می‌گذارند. اما، به راستی چه اتفاقی افتاده‌است که طی چند سال اخیر نه تنها خیل عظیمی از جوانان شور ازدواج را از دست داده‌اند، بلکه بسیاری از زوج‌ها نیز عطا داشتن فرزند را به لقای آن بخشیده‌اند! گواه این ادعا آماری است که نشان می‌دهد نرخ فرزند آوری در سال ۱۴۰۱ نسبت به یازده سال گذشته به پایین‌ترین میزان آن رسیده‌است و میل به ازدواج در جوانان نیز با ۴۶ درصد کاهش نسبت به بازه زمانی سال ۱۳۸۹ تا ۱۴۰۲ روندی نزولی را طی می‌کند. اگرچه، عوامل مؤثر در کاهش میل جوانان به ازدواج و فرزند آوری بسیار گسترده‌تر از آن هستند که بتوان تمام آن‌ها را در یک مطلب بررسی کرد. اما ما در این مقاله از سالنامه «بهداشت خانواده» قصد داریم به بررسی برخی از مهم‌ترین دلایل کاهش میل جوانان به ازدواج و فرزند آوری بپردازیم. ذکر این نکته الزامی است که در این نقد و بررسی، فرض بر این است که زوجین و جوانان از نظر شاخص‌های ازدواج و باروری، سالم هستند و توان فرزند آوری دارند.

۱. عوامل اقتصادی

در زمانه‌ای که هزینه تأمین مسکن، خرید مایحتاج زندگی، پوشاک، تحصیل و امثالهم نجومی‌تر از چند دهه پیش شده‌است، بدیهی است که ازدواج و داشتن فرزند برای بسیاری از جوانان و زوج‌های مسئول، نه یک تجربه شیرین که به کابوسی استرس‌زا تبدیل شده‌است. در این میان، افزایش نرخ بیکاری و عدم امنیت شغلی، بیش از هر عامل دیگری این گروه از افراد جامعه را تحت فشار قرار می‌دهد. قاعدتاً در شرایطی که نرخ تورم به عددی بیش از ۳۰ درصد رسیده‌است و در مقابل، ارزش پول ملی به طور مداوم کاهش می‌یابد، به دنیا آوردن فرزند و تشکیل خانواده دورترین تصمیمی است که افراد به آن فکر می‌کنند.

زیرا، به زعم آن‌ها شاید بتوان با به سراب تبدیل شدن آرزوی خرید خانه و ماشین و حتی رفتن به یک سفر معمولی کنار آمد. اما، فرزندآوری تصمیمی است که پس از اتخاذ آن، بازگشتی وجود ندارد و زوجین باید از تمام جهات آمادگی پذیرش این مسئولیت سنگین را داشته باشند. به همین دلیل است که برای بسیاری از زوج‌های مسئول، داشتن فرزند یا فرزندان، دیگر یک انتخاب ساده یا تجربه‌ای شیرین به حساب نمی‌آید.

با افزایش قیمت مسکن، خوراک، پوشاک، بهداشت و آموزش، تأمین هزینه‌های یک زندگی معمولی برای بسیاری از زوج‌ها به اندازه‌ای چشم‌گیر شده‌است که آن‌ها را از پذیرش هزینه‌های اضافه فرزند آوری منصرف

می‌کند. از سوی دیگر، نگرانی‌های ناشی از تورم، کمبود درآمد، آینده اقتصادی نامعلوم و ... باعث شده تا روابط زناشویی تحت تأثیر فشارهای اقتصادی، وارد بعد روانی شده و منجر به افزایش استرس و اضطراب زوج‌ها شود. شرایط دشوار اقتصادی نه تنها اولویت‌های افراد متأهل، بلکه انتخاب‌های افراد مجرد را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. به گونه‌ای که آن‌ها ترجیح می‌دهند به جای فرزند آوری و ازدواج، به فکر افزایش رفاه زندگی و بهبود اوضاع اقتصادی خود باشند. بر همین اساس، می‌توان گفت که مسائل مالی برای آن دسته از جوانان و زوجینی که درگیر مشکلات اقتصادی هستند، بزرگ‌ترین عامل کاهش میل به ازدواج و فرزند آوری است.

۲. تأثیر تکنولوژی و رسانه‌ها

علی‌رغم مزایای بالقوه دسترسی به رسانه‌های اجتماعی، این روش ارتباطی مانع ایجاد ارتباطات عمیق می‌شود و پیامدهای زیان باری روی نگرش، ارزش‌ها و رفتارهای اجتماعی، به خصوص در حوزه تشکیل خانواده و تمایل به فرزندآوری دارد. نشان دادن روابط زناشویی بی‌نقص و زندگی‌های ایده‌آل در شبکه‌های اجتماعی مختلف مانند: اینستاگرام، تیک تاک، فیسبوک و ... باعث می‌شود، بسیاری از جوانان استانداردهای خود را با این روابط نمایشی مقایسه نموده و احساس کنند که هرگز آمادگی و توانایی لازم برای تشکیل چنین زندگی‌هایی را ندارند. از سوی دیگر، در اکثر این رسانه‌ها ازدواج و فرزندآوری به عنوان تعهد ثانویه تبلیغ می‌شود. بنابراین، جوانان و زوج‌های بدون فرزند ترجیح می‌دهند که به جای پذیرفتن تعهدات سنگین زناشویی و فرزندپروری، به دنبال اهداف و پیشرفت‌های شخصی خود در حوزه‌های گوناگون بروند. نمایش و انتشار تجربیات منفی و ناخوشایند کاربران شبکه‌های اجتماعی از زندگی زناشویی و داشتن فرزند، در کنار تبلیغ خیانت و پیوستن به ارتباطات خارج از ازدواج باعث هراس بسیاری از جوانان از پذیرفتن تعهد زناشویی شده‌است. در واقع، آن‌ها ترجیح می‌دهند به جای قربانی این روابط شدن، به تنهایی خود معنا و مفهوم بیشتری ببخشند. امکان دسترسی به افراد گوناگون از طریق اینترنت، شبکه‌های اجتماعی و برنامه‌های دوستیابی، باعث شده تا جوانان به جای پذیرفتن رابطه‌های عمیق و جدی، زمان خود را صرف دوستی‌های مجازی و موقت کنند. این شبکه‌ها فرصتی را فراهم می‌کنند تا جوانان بتوانند بدون اینکه درگیر تعهدات قانونی ازدواج شوند، به راحتی به مقاصد جنسی، عاطفی و اجتماعی مدنظر خود دست یابند. همچنین، برنامه‌های تلویزیونی، فیلم‌ها و محتوای آنلاین، اغلب چالش‌های فرزندپروری اعم از هزینه‌های مالی، فشارهای روانی و تغییرات سبک زندگی را با جزئیات بیشتری به تصویر می‌کشند و با معرفی تکنولوژی‌های مدرن برای پیشگیری از بارداری، به افراد این امکان را می‌دهند که کنترل بیشتری بر زمان و تعداد فرزندان خود داشته باشند. در واقع، اکثر این رسانه‌ها سبک زندگی مجردی یا تأهل بدون وجود فرزند را به عنوان یک گزینه مطلوب معرفی و تبلیغ می‌کنند.

۳. عوامل روانشناختی و فردی

فرزندآوری مسئولیتی مادام‌العمر و عمیقاً انسانی است که نیازهای عاطفی، مالی، جسمی و روانی خاص خود را دارد. در چند سال اخیر میل به فردگرایی باعث شده تا بسیاری از جوانان تمایلی به ازدواج نداشته باشند. طبق این نگرش، ازدواج و فرزندآوری می‌تواند مانع پیشرفت شغلی، اجتماعی و تحصیلی افراد شود. همچنین، شکست از تربیت درست و اصولی فرزند نیز دیگر عامل روانشناختی مهمی است که زوج‌ها را به سبک زندگی بدون فرزند هدایت می‌کند. در فرهنگ ایرانی پدر و مادر الگوی معنوی، تربیتی و اخلاقی فرزندان هستند. به همین علت، جامعه و سنت یک نگاه ایده‌آلیستی به نقش والدین در تربیت فرزندان دارند. این انتظارات بالا باعث شده تا بسیاری از زوج‌ها به خاطر قضاوت‌های اجتماعی و ترس از اینکه نتوانند والدین خوب و کاملی باشند، از به دنیا آوردن فرزند صرف‌نظر می‌کنند. تیپ شخصیتی افراد و تروماهای کودکی نیز، تأثیر قابل توجهی در کاهش میل به ازدواج در جوانان و فرزندآوری در میان زوج‌ها دارند. زنان و مردانی که دوران کودکی سختی را پشت سر گذاشته‌اند و قربانی الگوهای منفی و ناسالم والدین و خانواده خود شده‌اند، اصولاً تمایل چندانی به ازدواج و والد شدن ندارند و یا خلوت دو نفره خود با همسرشان را به داشتن خانواده بزرگتر ترجیح می‌دهند. همچنین، عدم اطمینان از سلامت جسمی و روانی در آن دسته از زوج‌هایی که سابقه بیماری‌های ژنتیکی و یا مشکلات سلامت روان دارند، منجر به ترس و اضطراب آن‌ها برای فرزندآوری می‌شود. در واقع، این تیپ زوجین مغلوب ترس از انتقال بیماری‌ها به فرزند خود هستند. در نتیجه، ترجیح می‌دهند هرگز فرزند بیماری را به دنیا نیاورند. در بررسی علل کاهش میل به فرزندآوری، نباید ترس‌های بانوان درباره خطرات جسمی و روانی مرتبط با بارداری و زایمان را نادیده گرفت. این ترس‌ها معمولاً ریشه در تجربیات شخصی، شنیده‌ها یا اطلاعات نادرست دارند و می‌توانند ذهنیت و تصمیم‌گیری زنان در مورد فرزندآوری را تحت تأثیر قرار دهند. این موضوع درباره زنانی که در مناطق محروم زندگی می‌کنند، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. زیرا، این گروه از زنان دسترسی محدودتری به مراقبت‌های پزشکی دارند و بیشتر از سایرین در معرض مرگ ناشی از زایمان و عوارض بارداری هستند.

۴. عوامل اجتماعی و فرهنگی

عدم تمایل جوانان به ازدواج و فرزندآوری ریشه در عوامل فرهنگی و اجتماعی نیز دارد. جوامع مدرن، برخلاف جوامع سنتی گذشته، دیگر ازدواج و داشتن فرزند را یک فضیلت و حتی ضرورت اجتماعی نمی‌دانند. انسان مدرن امروز، بیش از هر زمان دیگری غرق در استقلال طلبی و ترجیحات فردی شده‌است. از سوی دیگر، تغییر نگرش و باور جوانان نسبت به ازدواج باعث شده تا آن‌ها ماهیت ازدواج را به گونه‌ای دیگر و فارغ از قید و بندهای قانونی و شرعی معنا کنند. به همین علت است که شاهد موجی از ازدواج‌های رنگی و گزینه‌های غیر رسمی، مثل هم‌زیستی بدون ازدواج رسمی هستیم! البته، نمی‌توان ضعف قوانین و عدم حمایت کافی از زوجین در نظام حقوقی کشور را در استقبال بیش از پیش جوانان از رابطه‌های بدون تعهد قانونی، بی‌تأثیر دانست. وقتی موجی از تجارب منفی از ازدواج، مثل محکومیت‌های سنگین به دلیل عدم پرداخت مهریه، گرفتن حق حضانت از مادر و دیگر مسایل حقوقی چالش‌برانگیز، به طور گسترده در جامعه مطرح می‌شوند. در واقع، طی سال‌های اخیر، جوانان بیشتر از هر دوره دیگری نسبت به ازدواج بدبین شده‌اند. این نگرش‌های منفی در کنار نگرانی‌های اقتصادی و حقوقی می‌تواند به کاهش تمایل جوانان به ازدواج قانونی و افزایش گرایش آن‌ها به روابط غیررسمی یا حتی اجتناب کامل از تشکیل خانواده منجر شود. همچنین در این دوره، ازدواج و فرزندآوری دیگر به عنوان یک وظیفه اجتماعی یا اجبار فرهنگی تلقی نمی‌شود، بلکه به عنوان تصمیماتی شخصی در نظر گرفته می‌شوند که هر فرد با توجه به شرایط، ارزش‌ها و اولویت‌های خود آن‌ها را انتخاب می‌کند. از سوی دیگر، با تغییر نگرش زنان نسبت به وظایف خود در زندگی و مشارکت بیش از پیش‌شان در امر آموزش و اشتغال، تمایل آن‌ها نسبت به پذیرش نقش مادر و همسر صرف بودن، کم‌رنگ‌تر شده‌است. در حقیقت، تغییرات عمیق فرهنگی و اجتماعی نسبت به مقوله تشکیل خانواده باعث شده تا خانواده‌ها کوچک‌تر شوند و الگوهای جدیدی از زندگی مشترک مانند زندگی مجردی، یا زندگی دونفره بدون فرزند رواج یابد.

۵. سیاست دولت‌ها

به همان میزان که عوامل اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی می‌توانند اشتیاق جوانان به ازدواج و فرزندآوری را تحت‌تأثیر قرار دهند، سیاست دولت‌ها هم نقش پر رنگی در این مقوله دارند. در واقع، سیاست‌های دولت می‌توانند به طور مستقیم و غیرمستقیم بر تصمیم‌گیری جوانان در این زمینه تأثیر بگذارند. وقتیکه دولت‌ها از مسئولیت‌های خود برای تأمین زیرساخت‌های لازم برای ازدواج شانه خالی می‌کنند، مردم و به ویژه جوانان چیزی جز ناعدالتی و ناکارآمدی نصیب‌شان نمی‌شود. در نتیجه، به جای میل به ازدواج و فرزندآوری دچار سرخوردگی، ناامیدی و فرار از تأهل می‌شوند.

این در حالی است که تأمین وام مسکن، اعطای کمک‌های مالی برای فرزندآوری یا معافیت‌های مالیاتی، وضع قوانین عادلانه مربوط به طلاق، حق حضانت فرزندان و دریافت مهریه، ساخت مراکز مراقبت از کودکان، اختصاص مرخصی‌های زایمان با حقوق، وضع سیاست‌های انعطاف‌پذیر کاری و ... جزو مهم‌ترین وظایف دولت برای افزایش تمایل جوانان به ازدواج و فرزندآوری است. اجرای این سیاست‌های حمایتی و اقدامات هوشمندانه، نه تنها به نفع خانواده‌ها، بلکه به نفع کل جامعه خواهد بود. کاهش نرخ تولد و کمبود نیروی کار،

مهم‌ترین پیامد سیاست‌های نادرست دولت‌ها در مقوله ازدواج و فرزندآوری است. این موضوع تبعات جبران ناپذیری را در حوزه تولید ناخالص داخلی و کاهش رشد اقتصادی کشورها به جا خواهد گذاشت. در این میان، افزایش هزینه‌های بهداشت و درمان جمعیت سالمند، کسری بودجه دولت‌ها و کاهش کیفیت خدمات سیستم‌های تأمین اجتماعی، کاهش نوآوری و تحرک اجتماعی، تغییر ساختار خانواده و کاهش انسجام اجتماعی، افزایش فشار بر سیستم‌های آموزشی و موارد مشابه نیز می‌توانند دولت‌ها را تحت فشارهای ناشی از عدم میل جوانان به ازدواج و فرزندآوری قرار دهند.

ازدواج و فرزندآوری؛ آیا یک تجربه فوق العاده است؟

ازدواج و فرزندآوری می‌توانند یک تجربه لذت‌بخش باشند. به این شرط که فارغ از مسایل اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، اجتماعی و ...،

ابتدا هر فرد نگرش خود را از زندگی مشترک و نفس بچه‌دار شدن مشخص کند! این خودآگاهی کمک می‌کند تا افراد با اطمینان بیشتری در این مورد تصمیم بگیرند. همچنین، دولت‌ها برای افزایش تمایل جوانان به ازدواج و فرزندآوری، باید برنامه‌های آموزشی و فرهنگ‌سازی مناسب را در پیش بگیرند تا از این طریق به کاهش فشارهای اقتصادی، ایجاد امنیت شغلی، ارتقای سیستم‌های آموزشی و بهداشتی، و تغییر نگرش‌های فرهنگی کمک کنند.

علاوه بر این، نمی‌توان این واقعیت فطری را انکار کرد که هیچ انسان سالمی وجود ندارد که از تصور داشتن رابطه‌ای عاشقانه و پایدار و با دیدن ثمره این ارتباط سالم، غرق در لذت و شغف نشود. پس توصیه می‌کنیم، جوانان و زوجین نیز با تفکیک واقعیت از توهمات رسانه‌ای و شبکه‌های اجتماعی، تحقیق و مطالعه بیشتر، تمرکز بر ارزش‌های شخصی، تقویت مهارت‌های زندگی، شرکت در جلسات مشاوره، پرهیز از مقایسه و استفاده هدفمند از وسایل ارتباط جمعی، خود را برای پذیرش مسئولیت ازدواج و فرزندآوری آماده کنند. تنها در این صورت است که می‌توان امیدوار بود، جوانان با اطمینان بیشتری به تشکیل خانواده و فرزندآوری فکر کنند.



تأثیر تغذیه سالم در روند درمان پاپیلوما ویروس انسانی

اچ پی وی یا **ویروس پاپیلوما انسانی**، یک نوع بیماری عفونی است که از طریق تماس پوستی یا مخاط آلوده منتقل می‌شود. این بیماری که به واسطه شیوع رابطه‌های جنسی محافظت نشده، تبدیل به یکی از چالش‌های عمومی عصر حاضر شده‌است، هیچ درمان قطعی و علمی ندارد. این موضوع نگرانی‌های جدی در حوزه سلامت عمومی را برانگیخته، زیرا زگیل تناسلی نه تنها می‌تواند باعث ایجاد زگیل‌های تناسلی شود، بلکه برخی از انواع آن با سرطان‌های مرتبط مانند: سرطان دهانه رحم، مقعد، گلو و دهان در ارتباط هستند. عدم آگاهی از نحوه انتقال این ویروس و نقش سازنده رژیم غذایی در پیشگیری از پیشرفت آن، بهانه‌ای شد تا ما در این مطلب از سالنامه «بهداشت خانواده» به تعریف دقیق این بیماری و بررسی تأثیر تغذیه سالم در پروسه درمان زگیل تناسلی بپردازیم.

زگیل تناسلی چیست؟

زگیل تناسلی از جمله ویروس‌های شایعی است که بیش از ۲۰۰ گونه دارد. بعضی از این گونه‌ها کم‌خطر و بعضی دیگر بسیار پرخطر هستند. بیماری زگیل تناسلی فقط در انسان‌ها مشاهده شده‌است و عموماً از طریق تماس پوستی، به ویژه تماس جنسی منتقل می‌شود. همچنین، امکان انتقال آن از طریق تماس با سطوح آلوده یا از مادر به نوزاد در هنگام زایمان نیز وجود دارد. نمونه‌های کم‌خطر این بیماری با

علائمی مثل زگیل‌های تناسلی یا پوستی همراه هستند و به ندرت منجر به سرطان می‌شوند. اما انواع پرخطر آن، با سرطان‌هایی مثل: سرطان دهانه رحم، سرطان مقعد، سرطان واژن، سرطان آلت تناسلی مردانه و سرطان دهان و گلو در ارتباط هستند. ویروس زگیل تناسلی مستقیماً سلول‌های اپیتلیال یا سلول‌های سطحی پوست و مخاط که بیشتر در نواحی دهانه رحم، واژن، آلت تناسلی مردانه، مقعد، دهان و گلو حضور دارند

را آلوده می‌کند. بسیاری از سویه‌های خفیف اچ‌پی‌وی توسط سیستم ایمنی بدن از بین می‌روند. ویروس‌های کم‌خطر زگیل تناسلی ممکن است بدون علامت و یا با علائمی مثل زگیل‌های تناسلی و زگیل‌های پوستی روی نقاط مختلف بدن مثل دست و پا همراه باشند. با پیشرفت بیماری، ویروس زگیل تناسلی سیستم ایمنی بدن را ضعیف و زمینه را برای تغییرات سلولی پیش سرطانی فراهم می‌کند. متأسفانه تا این لحظه هیچ درمان قطعی



برای درمان این بیماری کشف نشده است. اما می‌توان با تقویت سیستم ایمنی، واکسیناسیون، رعایت بهداشت جنسی، انجام معاینات منظم پزشکی و انجام تست‌های غربالگری، از ابتلا و یا پیشرفت بیماری زگیل تناسلی جلوگیری نمود. همچنین، افرادی که با علائم زگیلی مواجه هستند می‌توانند به کمک روش‌های بالینی مثل کرایوتراپی (فریز کردن)، لیزر، جراحی یا مصرف داروهای موضعی، نسبت به حذف و درمان این زگیل‌ها اقدام کنند.

آیا زگیل تناسلی از طریق اصلاح رژیم غذایی قابل درمان است؟

واقعیت این است که تغذیه، به تنهایی و به‌طور مستقیم نمی‌تواند بیماران مبتلا به زگیل تناسلی را درمان کند. همانطور که قبلاً هم اشاره کردیم، اساساً هیچ درمان قطعی‌ای برای زگیل تناسلی وجود ندارد. اما، پیروی از یک رژیم غذایی کامل، سالم و متعادل، نقش مؤثری در تقویت سیستم ایمنی این افراد دارد و به آن‌ها کمک می‌کند تا با قدرت بیشتر به جنگ عفونت‌ها رفته و خطر پیشرفت بیماری را کاهش دهند. وقتی بدن فرد مبتلا به زگیل تناسلی مواد غذایی لازم برای تقویت سیستم ایمنی مانند ویتامین سی، ویتامین ای و زینک را دریافت می‌کند، بهتر می‌تواند التهابات ناشی از این بیماری را مدیریت نموده و خطر تغییرات سلول‌های پیش سرطانی یا سرطان را کاهش دهد. در ادامه با بهترین مواد غذایی لازم برای بهبود افراد مبتلا به زگیل تناسلی بیشتر آشنا می‌شوید.

اگر زگیل تناسلی دارید این توصیه‌های غذایی را جدی بگیرید!

همانطور که قبلاً هم گفتیم، رعایت یک رژیم غذایی سالم و تقویت کننده سیستم ایمنی، به بدن شما کمک می‌کند تا با عفونت‌های ثانویه بهتر مقابله نموده و خطر پیشرفت بیماری را کاهش دهد. تحقیقات علمی نشان داده‌اند که بهبود عملکرد سیستم ایمنی باعث شده تا بدن بسیاری از افرادی که بدون علائم زگیل تناسلی بودند، به بهترین شکل با ویروس‌های عفونی مقابله کند. به طوریکه آن‌ها هرگز متوجه نشدند که به این ویروس‌ها مبتلا بوده‌اند! به این ترتیب، توصیه می‌کنیم رژیم غذایی خود را به روش‌های زیر غنی یا اصلاح کنید:

مصرف فیبر را افزایش دهید؛

سلامت دستگاه گوارش با سلامت سیستم ایمنی مرتبط است. شاید برای تان جالب باشد

که بدانید؛ حدود ۷۰ درصد از سلول‌های ایمنی بدن در داخل روده قرار دارند. پس سلامت روده نقش کلیدی در چگونگی عملکرد سیستم ایمنی انسان دارد و از التهاب مزمن که منجر به تضعیف سد دفاعی بدن می‌شود، جلوگیری می‌نماید. از این رو، مصرف فیبر به عنوان بهترین ماده غذایی برای تغذیه باکتری‌های مفید روده پروبیوتیک‌ها، به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. فیبر، در بهبود حرکات روده و پیشگیری از یبوست نیز مؤثر است. همچنین، این ماده مغذی با دفع سموم و مواد زائد بدن، به طور غیر مستقیم به کاهش ریسک ابتلا به سرطان کمک می‌کند. به این ترتیب، افراد مبتلا به زگیل تناسلی می‌توانند با خوردن مواد غذایی حاوی فیبر مثل: انواع سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، حبوبات، مغزپجات و آجیل‌ها این ماده مغذی مورد نیاز بدن را به بهترین نحو تأمین کنند. برای عملکرد بهتر فیبر غذایی، نوشیدن آب کافی همراه با مصرف فیبر توصیه می‌شود.

مواد غذایی غنی شده با آنتی اکسیدان‌ها را انتخاب کنید؛

سلول‌های بدن انسان در برابر آسیب‌های اکسیداتیو بسیار آسیب‌پذیر هستند. این واکنش‌ها با آسیب به دی‌ان‌ا باعث تغییرات سلولی شده و ریسک ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهند. در این میان، آنتی اکسیدان‌ها با کاهش التهاب بدن، به حفظ سلامت سلول‌ها و بافت‌ها کمک می‌کنند. این عناصر سازنده نقش کلیدی در خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد دارند. همچنین، آنتی اکسیدان‌ها با حمایت از عملکرد سلول‌های سفید، بدن را برای مبارزه با عفونت‌ها یاری می‌کنند. اگر می‌خواهید آنتی اکسیدان کافی دریافت کنید، مواد غذایی زیر را در لیست جیره روزانه خود قرار دهید:

- میوه‌های متنوع به ویژه زغال اخته، تمشک، توت فرنگی، انار، پرتقال، کیوی و انگور
- سبزیجات مختلف به ویژه اسفناج، کلم بروکلی، هویج، فلفل دلمه‌ای، گوجه فرنگی و چغندر
- ادویه‌جات به ویژه زردچوبه، زنجبیل و دارچین
- آجیل‌ها به ویژه بادام، گردو، تخمه آفتابگردان و دانه چیا
- شکلات تلخ (حداقل ۷۰ درصد) به دلیل داشتن گروهی از آنتی اکسیدان‌ها به نام فلاونوئیدها
- چای سبز به دلیل داشتن آنتی اکسیدان‌های قوی مثل کاتچین

مصرف مواد غذایی حاوی پروبیوتیک را فراموش نکنید؛

نقش روده انسان در حفظ سلامت عمومی و تقویت سیستم دفاعی بدن، بسیار پیچیده و بی‌نظیر است. این اندام حیاتی حاوی بی‌شمار میکروارگانیسم‌های زنده است که پروبیوتیک‌ها، تنها بخشی از آن‌ها به حساب می‌آیند. این باکتری‌های مفید، به تعادل میکروبیوم روده کمک می‌کنند و برای سلامت کلی بدن ضروری هستند. از آنجاییکه مبتلایان به زگیل تناسلی در معرض عفونت، تغییرات سلولی و تضعیف سیستم ایمنی قرار دارند، مصرف غذاهای تخمیرشده یا مکمل‌های غذایی حاوی پروبیوتیک‌ها، نقشی تعیین‌کننده و مؤثر در جلوگیری از پیشرفت این بیماری دارند. برخی مطالعات علمی نشان داده‌اند که پروبیوتیک‌ها می‌توانند به بهبود پاسخ بدن به درمان‌های مرتبط با زگیل تناسلی کمک کنند. برای مثال، در مواردی که زگیل تناسلی باعث ایجاد زگیل‌های تناسلی شده است، پروبیوتیک‌ها توانسته‌اند به بهبود سریع‌تر پوست کمک کنند. مصرف روزانه ماست‌های پروبیوتیک، کفیر، مکمل‌های پروبیوتیک (زیر نظر پزشک) و ترشی‌های طبیعی، تأثیر به سزایی در تأمین سطوح متعادل آنتی اکسیدان‌های مورد نیاز بدن دارند.

مثل همیشه از خوردن ویتامین‌ها غافل نشوید؛

ویتامین‌ها و مواد معدنی کمیاب، جزو ضروری‌ترین ریز مغذی‌های مورد نیاز بدن هستند که عملکردهای چندگانه‌ای دارند. مصرف درست و به اندازه هر یک از این ریز مغذی‌ها می‌تواند سپر دفاعی بدن را بیش از پیش تقویت نموده و از بروز بسیاری از بیماری‌ها و عفونت‌ها جلوگیری کند. به همین علت، متخصصین تأکید می‌کنند که برای رسیدن به بهترین عملکرد بدن باید مجموعه‌ای متنوع از مواد غذایی مانند: سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، گوشت سفید و قرمز، حبوبات و آجیل‌ها را در رژیم غذایی روزانه افراد جای داد. این تنوع، نقش سازنده‌ای در دریافت متعادل بسیاری از مواد مغذی ضروری دارد که یا بدن انسان قادر به سنتز آن‌ها نیست و یا به میزان محدودی می‌تواند تولید کند. همچنین، حضور ویتامین‌ها و مواد معدنی زیر در رژیم غذایی مبتلایان به زگیل تناسلی، بیش از پیش حائز اهمیت است:

- **ویتامین سی:** ویتامین سی یا همان اسید آسکوربیک، یک نوع ویتامین شناخته شده در بین آحاد مردم است

که به شکل‌های مختلف خوراکی و تزریقی عرضه می‌شود. این ریز مغذی ضروری، به طور طبیعی در بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات مثل: کلم بروکلی، گل کلم، اسفناج، کیوی، آناناس، گوجه‌فرنگی، پرتقال و ... وجود دارد. ویتامین سی در اصل یک آنتی اکسیدان بسیار قوی است که از سلول‌ها در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. همچنین، این ماده نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از عفونت‌های ویروسی دارد.

● **ویتامین ای:** ویتامین ای نیز دیگر آنتی اکسیدان قوی است که به ترمیم دی ان اِ آسیب‌دیده و جلوگیری از تغییرات سلولی غیرطبیعی کمک می‌کند. این ویتامین ضروری باعث افزایش فعالیت سلول‌های ایمنی مانند لنفوسیت‌های تی می‌شود که در مبارزه با عفونت‌های ویروسی مانند زگیل تناسلی نقش اساسی دارند. همچنین، مبتلایان به این بیماری می‌توانند با استفاده از روغن‌های گیاهی، سبزیجات برگ‌دار، آجیل‌ها و غذاهای دریایی مثل ماهی، منابع ویتامین ای مورد نیاز بدن‌شان را تأمین نموده و به بهبود ضایعات پوستی ناشی از زگیل تناسلی مانند زگیل‌ها کمک کنند.

● **ویتامین آ:** ویتامین آ نه تنها باعث تقویت قوه بینایی می‌شود، بلکه به سلامت پوست و غشاهای مخاطی که به عنوان اولین خط دفاعی در برابر عفونت‌ها شناخته می‌شوند نیز کمک می‌کند. ویتامین آ به ویژه در فرم بتا کاروتن آن، از سلول‌ها در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد محافظت می‌نماید. برای تأمین این ماده مغذی مورد نیاز بدن به سراغ جگر، زرده تخم‌مرغ، شیر، پنیر، ماهی‌های چرب، هویج، سیب زمینی شیرین، کدو حلوایی، اسفناج، کلم بروکلی، فلفل دلمه‌ای، انبه، طالبی و ... بروید.

● **ویتامین دی:** در مورد ارتباط بین ویتامین دی و زگیل تناسلی، تحقیقات گسترده‌ای انجام شده که نشان می‌دهند این ریز مغذی حیاتی باعث افزایش تولید پپتیدهای ضد میکروبی و بهبود عملکرد سلول‌های ایمنی، مانند ماکروفاژها و لنفوسیت‌های تی می‌شود. این عوامل در مبارزه با عفونت‌های ثانویه ناشی از اچ‌پی‌وی نقش کلیدی دارند. برای بهره‌مندی از اثرات مثبت این ویتامین در کاهش عوارض بیماری زگیل تناسلی، تنها کافی است چند بار در هفته زیر نور آفتاب قرار بگیرید با رعایت نکات بهداشتی لازم و استفاده از منابع غذایی مهم مثل: ماهی‌های چرب مانند سالمون، ساردین و ماهی تن، زرده تخم‌مرغ، جگر گاو و محصولات غنی‌شده مانند شیر، آب پرتقال و غلات را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

● **ویتامین ب ۹ یا فولات:** این ویتامین نقش کلیدی در سنتز گلبول‌های قرمز خون دارد. فولات به طور طبیعی در مواد غذایی مختلف مانند: سبزیجات برگ‌دار مثل اسفناج و کلم بروکلی، مرکبات، حبوبات و غلات کامل یافت می‌شود. همچنین، شکل مصنوعی فولات با نام اسید فولیک نیز در مکمل‌های غذایی و غذاهای غنی‌شده مورد استفاده قرار می‌گیرد. حضور این ویتامین محلول در آب در بدن، برای تقسیم سلولی سالم و رشد بافت‌ها ضروری است. در افراد مبتلا به زگیل تناسلی، مصرف کافی فولات می‌تواند به حفظ سلامت سلول‌ها و جلوگیری از تغییرات غیرطبیعی که ممکن است به سرطان منجر شوند، کمک کند.

● **سلنیوم:** سلنیوم یک جزء کلیدی از آنزیم‌های آنتی‌اکسیدانی مانند گلوکوتاتیون پراکسیداز است که از سلول‌ها در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. مصرف متعادل غذاهای حاوی این ماده مغذی مثل: انواع غذاهای دریایی، گوشت سفید و قزمز، آجیل برزیلی و غلات کامل به کاهش خطر پیشرفت عفونت زگیل تناسلی به ضایعات پیش سرطانی مثل دیسپلازی دهانه رحم کمک می‌کند.

● **روی یا زینک:** روی، از جمله مواد معدنی مهمی است که به واسطه آن مشکلات پوستی، زخم‌ها و آسیب‌های بافتی با روند بهتر و سریع‌تری بهبود می‌یابند. همچنین، زینک می‌تواند التهابات ناشی از عفونت را به حداقل رسانده و به عملکرد بهتر سیستم ایمنی بدن کمک کند. گوشت قزمز و سفید، غذاهای دریایی، حبوبات، غلات کامل، آجیل و دانه‌ها نیز منابع غذایی غنی از زینک هستند.

دیگر توصیه‌های غذایی برای مبتلایان به زگیل تناسلی

اکنون به خوبی می‌دانید که بیماری زگیل تناسلی چیست، چه عوارضی دارد و رژیم غذایی سالم و متعادل چگونه می‌تواند از پیشرفت این بیماری جلوگیری نموده و به بهسازی بدن در برابر آسیب‌های ناشی از آن کمک کند. تنها چند نکته اساسی دیگر باقی است که توجه به آن‌ها به مدیریت بهتر بیماری اچ‌پی‌وی کمک می‌کند:

- مبتلایان به زگیل تناسلی باید نسبت به تغییرات وزنی خود حساس باشند. زیرا اضافه وزن می‌تواند خطر ابتلا به سرطان‌ها را تقویت کند و برعکس، کاهش وزن با افت توانایی بدن برای مقابله با ویروس و عفونت‌ها، باعث تشدید ضعف سیستم ایمنی می‌شود.
- نوشیدن آب کافی یکی از بهترین عادات برای پاکسازی طبیعی بدن افراد مبتلا به اچ‌پی‌وی از سموم مختلف است.
- مصرف غذاهای فرآوری‌شده، قندهای افزوده و چربی‌های ناسالم منجر به اختلال در عملکرد سیستم ایمنی بدن می‌شوند و سلامت مبتلایان به این بیماری را بیش از پیش به خطر می‌اندازند.
- مصرف الکل و سیگار می‌تواند سیستم ایمنی را تضعیف نموده و خطر پیشرفت عفونت زگیل تناسلی به سرطان را افزایش دهد. بنابراین، با ترک این عادات، گامی مهم برای حفظ سلامت کلی بدن خود بردارید.



نقش تغذیه در سلامت مبتلایان به نقص سیستم ایمنی (HIV)

تا همین چند دهه قبل، بیماری «ایدز» در زمره ترسناک‌ترین بیماری‌ها در اذهان عمومی بود و افراد مبتلا به آن از سوی جامعه طرد می‌شدند. اما در سال‌های اخیر، به لطف وجود شبکه‌های اجتماعی، رسانه‌های خبری، تلاش‌های مستمر سازمان‌های بهداشتی و فعالان حوزه سلامت، رویکرد جامعه به بیماری ایدز و مبتلایان به اچ آی وی دستخوش تغییرات مثبت شده‌است. در واقع، درک عمیق مردم از روش‌های واقعی انتقال این بیماری باعث شد تا آن‌ها به جای فرار از کسب آگاهی در این حوزه، با ابعاد گوناگون این بیماری بیشتر آشنا شوند. ما نیز در راستای تحقق همین هدف، در این مطلب از سالنامه «بهداشت خانواده» قصد داریم تا به بررسی نقش تغذیه در سلامت مبتلایان به نقص سیستم ایمنی (اچ آی وی) بپردازیم.

منظور از HIV یا بیماری نقص سیستم ایمنی چیست؟

اچ آی وی یک نوع ویروس عفونی است که مستقیماً به سیستم ایمنی بدن انسان حمله می‌کند و باعث اختلال در عملکرد آن می‌شود. بر این اساس، به اچ آی وی بیماری نقص سیستم ایمنی نیز می‌گویند. این ویروس به طور خاص، به سلول‌های سی دی فور که به عنوان سلول‌های تی کمک کننده نیز شناخته می‌شوند، آسیب می‌زند. سی دی فورها نوعی از گلبول‌های سفید خون هستند که نقشی کلیدی در هماهنگی پاسخ ایمنی بدن دارند. این سلول‌ها به شناسایی پاتوژن‌ها مانند ویروس‌ها، باکتری‌ها و قارچ‌ها کمک می‌کنند و سایر سلول‌های ایمنی را برای مبارزه با عفونت‌ها فعال می‌کنند. بنابراین، هرگونه آسیب به آن‌ها به مرور زمان باعث تضعیف بدن در برابر نفوذ میکروب‌ها و باکتری‌ها می‌شود و فرد مبتلا را در معرض ابتلا به انواع بیماری‌های عفونی و سرطان‌ها قرار می‌دهد. اکثر افرادی که درگیر بیماری اچ آی وی هستند به یکی از روش‌های، برقراری رابطه جنسی مقعدی یا واژینال، استفاده از سوزن‌ها، سرنگ‌ها یا سایر تجهیزات تزریق مواد مخدر و تماس با مایعات بدن (مانند خون، مایع منی، ترشحات واژن و شیر مادر) به آن مبتلا شده‌اند. این بدان معنی است که برخلاف باور عمومی، این ویروس از طریق روبوسی، در آغوش کشیدن، دست دادن و یا استفاده از وسایل مشترک منتقل نمی‌شود. بیماری نقص سیستم ایمنی در مراحل اولیه با هدف قرار دادن گلبول‌های سفید بدن (حالتی که بدن ما علیه خود اقدام می‌کند) فعال شده و در صورت عدم درمان، به سندرم نقص ایمنی اکتسابی تبدیل می‌شود که متأسفانه در این مرحله هیچ درمان قطعی برای فرد مبتلا وجود ندارد.

آیا به کمک رژیم غذایی می‌توان اثرات مخرب اچ آی وی در مبتلایان به این بیماری را کاهش داد؟

اگر جواب آزمایش اچ آی وی شما مثبت اعلام شده‌است، قبل از هر چیز ابتدا باید استرس و نگرانی خود را کنترل کنید، سپس این حقیقت را بپذیرید که بدن شما قرار است، هم از طریق داروها و هم خود این ویروس، دستخوش تغییراتی شود. پس به جای افسردگی و نگرانی‌های بی‌جا، به یاری سد دفاعی بدن خود بروید و با اصلاح سبک زندگی و رژیم غذایی، از پیشرفت این بیماری به خصوص در مراحل اولیه آن جلوگیری نمایید. تحقیقات علمی نشان داده‌اند که تغذیه خوب، برای کمک به حفظ سلامت و کیفیت زندگی فرد مبتلا به ایدز حیاتی است. در واقع، پیروی از رژیم‌های همسو با اچ آی وی، در کنار توجه به درمان‌های دارویی و بالینی، نقش مثبتی



در سلامت مبتلایان به این بیماری دارند. برای رسیدن به این مقصود، به تغذیه کامل و متعادل نیاز دارید.

تغذیه سالم و متعادل، به معنای خوردن نوع باکیفیت غذاها در مقادیر مناسب برای حفظ سلامت، تناسب اندام و لذت بردن از زندگی است. عفونت اچ آی وی به سیستم ایمنی آسیب می‌رساند و سلول‌های دفاعی بدن را نابود می‌کند. این جنگ نابرابر منجر به بروز علائم اولیه‌ای مثل کاهش وزن شدید، استفراغ، تب و اسهال می‌شود. در نتیجه، فرد مبتلا به اچ آی وی به مرور زمان نه تنها دچار بی‌اشتهایی یا کم‌اشتهایی می‌شود، بلکه به دلیل مختل شدن پروسه جذب مواد غذایی دچار سوءتغذیه و عواقب ناشی از آن نیز می‌گردد.

یکی از علائم احتمالی شروع ایدز، کاهش وزنی معادل ۷ تا ۶ کیلوگرم برای یک فرد بزرگسال متوسط است. پس اگر فرد مبتلا به اچ آی وی از قبل درگیر کاهش وزن باشد، با شروع این بیماری کاهش وزن بیشتری را تجربه می‌کند که این امر می‌تواند اثرات جدی‌تری بر سلامت عمومی وی بگذارد. بنابراین، به کمک شیوه‌های درمانی مختلف و پیروی از یک رژیم غذایی سالم و متعادل می‌توان تأثیر عفونت‌های بعدی و پروسه کاهش وزن ناشی از اچ آی وی را مدیریت نمود. همچنین، تغذیه خوب اثر داروهای مربوط به این بیماری عفونی را تقویت می‌کند و فواید کلی زیر را به همراه دارد:

- حفظ وزن مناسب و تأمین قدرت بدن
- جایگزینی ویتامین‌ها و مواد معدنی از دست رفته
- بهبود عملکرد سیستم ایمنی و افزایش توانایی بدن برای مبارزه با عفونت‌ها
- بهبود پاسخ به درمان و داروها
- کاهش چشم‌گیر زمان و هزینه‌های

صرف شده برای مراقبت‌های بهداشتی

- پیشگیری از عفونت‌های ناشی از غذا
- کاهش التهابات

بایدها و نبایدهای تغذیه‌ای افراد مبتلا به اچ آی وی

تغذیه مناسب از جمله ارکان مؤثر در مدیریت بیماری نقص سیستم ایمنی یا همان اچ آی وی است. وعده‌های غذایی سالم به تقویت سیستم ایمنی بدن، بهبود جذب داروها، حفظ وزن مناسب و کاهش عوارض این بیماری کمک می‌کنند. به این ترتیب، اگر به عنوان یک فرد مبتلا به اچ آی وی، دغدغه بهبود همه‌جانبه وضعیت سلامت خود را دارید، توصیه می‌کنیم موارد زیر را رعایت کنید:

۱. پروتئین‌های کم چرب و مفید بخورید!

حفظ توده عضلانی، به خصوص برای آن دسته از بیماران مبتلا به اچ آی وی که در سرایشی کاهش وزن هستند، حرف اول را می‌زند. چراکه، این ماده مغذی برای ساخت و ترمیم سلول‌های ایمنی ضروری و حیاتی است و به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. منابع پروتئینی مانند: گوشت قرمز بدون چربی، مرغ، ماهی، تخم مرغ، حبوبات و آجیل کمک می‌کنند تا بدن فرد مبتلا به ایدز با قدرت بیشتری به جنگ عفونت‌ها برود. پروتئین و اسیدهای آمینه ضروری مانع از تحلیل عضلات می‌شوند. به همین دلیل است که طبق گفته منبع معتبر پزشکی اگر مرد اچ آی وی مثبت هستید، بهتر است روزانه حدود ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم پروتئین مصرف کنید. اما اگر یک زن اچ آی وی مثبت هستید، ۸۰ تا ۱۰۰ گرم پروتئین در روز برای شما کافی است.

به خاطر داشته باشید که افراد مبتلا به ایدز و بیماری‌های کلیوی نباید بیشتر از ۱۵ تا ۲۰ درصد کالری خود را از پروتئین دریافت کنند. زیرا پروتئین بیش از حد می‌تواند به عملکرد کلیه‌های آن‌ها استرس و آسیب وارد کند (برای دریافت برنامه دقیق‌تر از پزشک خود مشاوه بگیرید). ترکیب متعادل پروتئین‌های گیاهی و پروتئین‌های حیوانی کم چرب، بهترین راه برای تأمین انرژی روزانه، جذب بهتر داروهای اچ آی وی، جلوگیری از کاهش وزن و حفظ بافت عضلانی بدن افراد مبتلا به بیماری نقص سیستم ایمنی است.

۲. خوردن لبنیات پاستوریزه و کم چرب را فراموش نکنید!

محصولات لبنی، بهترین منبع برای تأمین کلسیم،

پروتئین و ویتامین‌های مورد نیاز افراد مبتلا به اچ آی وی هستند. مواد مغذی موجود در فرآورده‌های لبنی، به استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها، عملکرد بهتر ماهیچه‌ها و اعصاب و ترشح نرمال هورمون‌ها کمک می‌کنند. البته، بیماران مبتلا به نقص ایمنی نباید فراموش کنند که تنها مجاز به استفاده از محصولات لبنی پاستوریزه و استاندارد هستند.

زیرا استفاده از لبنیات غیر پاستوریزه مانند شیر و کره محلی این افراد را در معرض آسیب‌های احتمالی ناشی از باکتری‌های خطرناک مانند لیستریا یا سالمونلا قرار می‌دهد. همچنین، مصرف ماست پروبیوتیک به بیماران اچ آی وی بسیار توصیه می‌شود چون به بهبود سلامت روده و تقویت سیستم ایمنی این بیماران کمک می‌کند. از آنجاییکه بدن بیماران مبتلا به نقص سیستم ایمنی در معرض عفونت‌های گوناگون قرار دارد، هنگام خرید لبنیات حتما باید به تاریخ تولید و انقضاء محصول دقت کنند.

۳. از مصرف روزانه میوه و سبزیجات غافل نشوید!

محققین بر این باورند که افراد مبتلا به اچ آی وی، با مصرف روزانه میوه و سبزیجات به خصوص محصولات با رنگ‌های متنوع می‌توانند بیشترین طیف مواد مغذی را دریافت کنند. این مواد غذایی سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر هستند که به تقویت سیستم ایمنی، کاهش التهاب و بهبود عملکرد کلی بدن این افراد کمک می‌کنند و نقش مؤثری در مشکل سوءجذب مواد مغذی دارند. پس با خوردن پنج تا شش وعده یعنی حدود ۳ فنجان میوه و سبزیجات در روز، از پیشرفت عفونت‌های فرصت طلب جلوگیری کنید و عوارض داروهای ضد ویروسی مانند تهوع، اسهال و کاهش اشتها را تعدیل نمایید. میوه‌ها و سبزیجاتی مانند: اسفناج، قارچ، نخود فرنگی، کلم بروکلی، کلم پیچ، کدو حلوائی، لفل دلمه‌ای، تمشک، انار، پرتقال، لیمو، گریپ فروت، کیوی و توت‌فرنگی بهترین گزینه برای تغذیه ایمن مبتلایان به اچ آی وی هستند.

توجه داشته‌باشید که افراد مبتلا به بیماری نقص سیستم ایمنی به دلیل شرایط خاص‌شان باید میوه‌ها و سبزیجات را به دقت بشویند تا از انتقال آلودگی‌های میکروبی جلوگیری گردد. برای اینکار استفاده از آب تمیز و در صورت امکان، شست‌وشو با محلول ضدعفونی‌کننده توصیه می‌شود. همچنین، مصرف سبزیجات بخارپز و پخته، روش امن‌تری برای مبتلایان

به ایدز است. زیرا، بعضی از سبزیجات حاوی باکتری‌های خطرناک هستند که سلامت افراد مبتلا به اچ آی وی را به خطر می‌اندازند. توصیه می‌کنیم مصرف میوه و سبزیجات فصلی و تازه را مقدم بر سبزیجات مانده و غیر تازه قرار دهید و میوه را به عنوان یک میان وعده مغذی و سالم، بین وعده‌های غذایی خود میل کنید.

۴. غلات کامل، حبوبات و مواد نشاسته‌ای را در رژیم غذایی خود بگنجانید!

از آنجاییکه بدن افراد مبتلا به نقص سیستم ایمنی همواره در حال مبارزه است، این افراد نیاز به کالری بیشتر و تغذیه با مواد مغذی کامل و سالم دارند، تا هم از افت انرژی بدن‌شان جلوگیری کنند و هم مانع از تحلیل عضلات‌شان شوند. بنابراین، گنجاندن غلات کامل، حبوبات و مواد نشاسته‌ای در رژیم غذایی افراد مبتلا به اچ آی وی فواید زیادی برای آن‌ها دارد. البته، نباید فراموش کنید که مصرف غلات فرآوری شده و مواد نشاسته‌ای فاقد ارزش غذایی مانند نان سفید و سیب زمینی سرخ کرده، به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.

بلکه برعکس، خوردن غلات کامل مثل: جو دوسر، کینوا، برنج قهوه‌ای، ذرت بوداده، سیب زمینی پخته، سویا، پاستا سبوس‌دار و گندم کامل در کنار حبوباتی مانند: عدس، لوبیا، نخود، ماش و ... تأکید می‌شود. مصرف متعادل و به اندازه این گروه‌های غذایی به حفظ وزن نرمال و جلوگیری از کاهش وزن ناخواسته کمک می‌کنند. فیبر موجود در غلات باعث تقویت سیستم گوارش می‌شود و انرژی مورد نیاز بدن افراد مبتلا به ایدز را به خوبی تأمین می‌کند.

۵. از مصرف غذاهای شور، فرآوری شده و فست فودی پرهیز کنید!

افراد مبتلا به اچ آی وی باید از مصرف غذاهای شور، فرآوری شده و فست فودی پرهیز کنند. زیرا، این مواد غذایی دشمن سلامت و سیستم دفاعی بدن هستند. غذاهای فرآوری شده و فست‌فودها معمولاً حاوی چربی‌های ناسالم، قندهای افزوده و مواد شیمیایی مختلف هستند که می‌توانند سیستم ایمنی بدن را آسیب‌پذیر کنند. این موضوع برای افراد مبتلا به اچ آی وی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، بسیار خطرناک است. همچنین، چربی‌های ترانس و اشباع‌شده موجود در این غذاها التهاب را در بدن افزایش می‌دهند که این فرآیند می‌تواند عوارض بیماری اچ آی وی را تشدید کند.

از سوی دیگر، غذاهای شور، فرآوری شده و فست فودی مانع از جذب بهینه مواد

عوارض داروها و بهبود عملکرد بدن ضروری است.

- مصرف تخم مرغ خام، گوشت، مرغ و غذاهای دریایی نیم پز به دلیل خطر آلودگی با میکروب های بیماری زا به هیچ وجه توصیه نمی شود.
- قبل از تهیه غذا، حتما دست ها، وسایل آشپزی و سطوح کار را به طور کامل بشویید.
- مصرف قند، نمک و چربی های اشباع را به حداقل ممکن برسانید.
- برای جلوگیری از کاهش وزن و بهبود اشتها بهتر است تعداد وعده های غذایی را بیشتر و حجم آن ها را کمتر کنید.
- با نظر پزشک متخصص از مکمل های دارویی مثل مولتی ویتامین و امگا ها استفاده کنید.

نوشیدنی مضر ریسک انجام رفتارهای پر خطر مانند برقراری رابطه جنسی محافظت نشده در حالت مستی را افزایش می دهد. حتی ممکن است فرد را نسبت به مصرف به موقع داروهای ضد اچ آی وی نیز بی تفاوت کند. تحقیقات نشان داده اند که مصرف الکل، احتمال فراموشی دوز دارو را تا ۹ برابر افزایش می دهد.

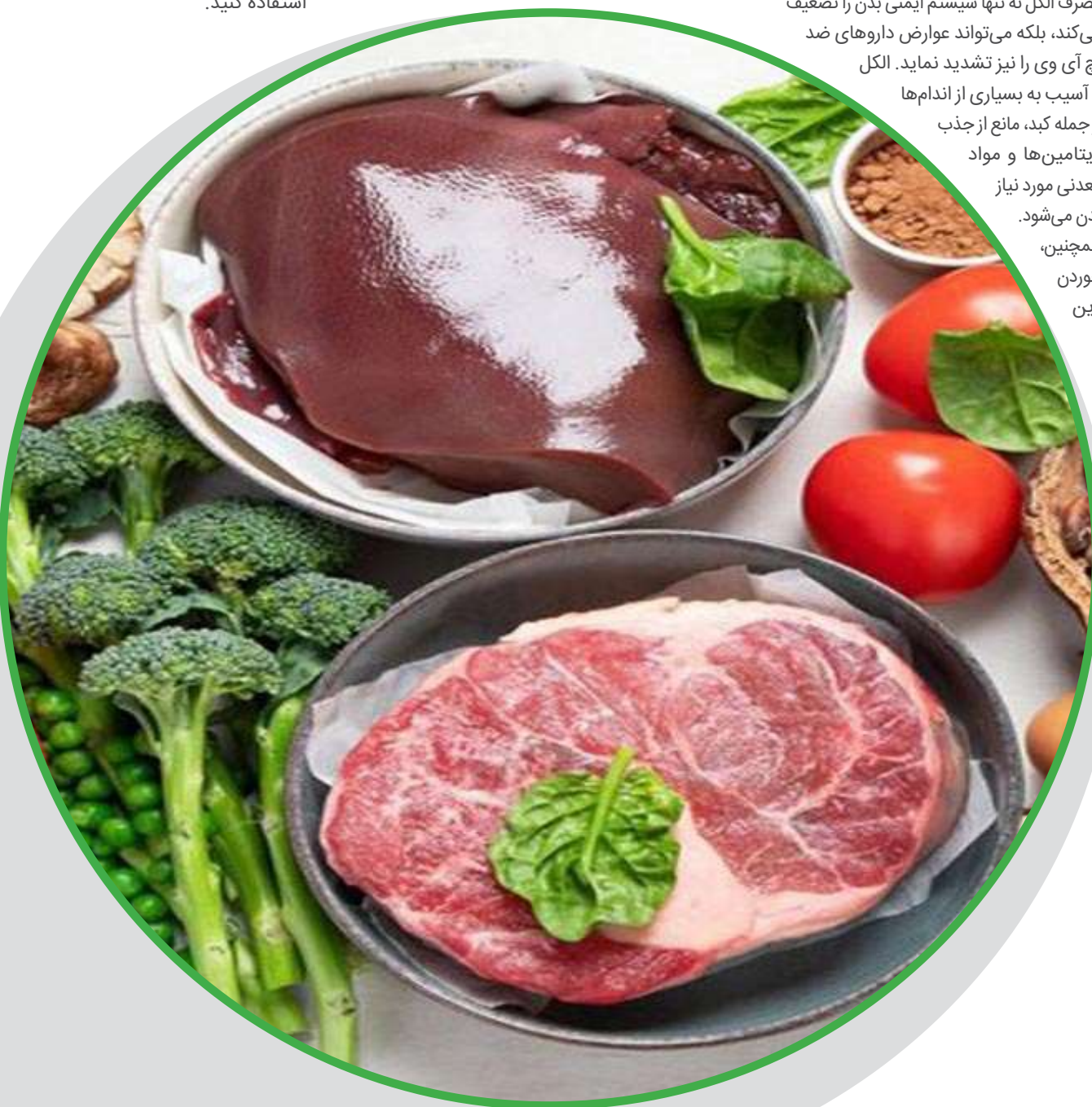
اگر مبتلا به اچ آی وی هستید این نکات را جدی بگیرید!

- مصرف چربی های غیراشباع مانند روغن زیتون، روغن کانولا و آجیل ها را در برنامه غذایی خود قرار دهید.
- نوشیدن حداقل ۸ تا ۱۰ لیوان آب در روز برای جلوگیری از کم آبی، کاهش

مغذی می شوند که این مسأله خطر بزرگی برای بیماران نقص سیستم ایمنی به شمار می آید. زیرا، سوء تغذیه و سوء جذب، از جمله عوارض شایع بیماری اچ آی وی است. پس توصیه می کنیم با حذف این مواد غذایی از جیره روزانه خود، آن ها را با مواد غذایی سالم مثل: مغزیجات و آجیل ها، سالادهای متنوع با پروتئین های کم چرب، سوپ های خانگی با حبوبات و سبزیجات، ذرت بو داده خانگی، ماست کم چرب با عسل و میوه، پودینگ های سالم خانگی و ... جایگزین کنید.

۶. نوشیدن الکل را ترک کنید!

اگر به اچ آی وی مبتلا هستید و الکل می نوشید، بد نیست بدانید که با مداومت در این عادت، به دشمن قسم خورده خود تبدیل می شوید! مصرف الکل نه تنها سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کند، بلکه می تواند عوارض داروهای ضد اچ آی وی را نیز تشدید نماید. الکل با آسیب به بسیاری از اندام ها از جمله کبد، مانع از جذب ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن می شود. همچنین، خوردن این



مضرات مصرف الکل بر سلامت جسم و روان

مضرات مصرف الکل بر سلامت جسم و روان، از آن دسته موضوعات چالش برانگیزی است که بسیاری از مصرف کنندگان این ماده صنعتی، نسبت به صحت و سقم آن جبهه می‌گیرند. به خصوص، در کشور ما که استفاده از الکل، هم از نظر شرعی و هم از نظر قانونی ممنوع و قدغن است. در واقع، همین ذهنیت‌های چند سویه باعث شده تا اخبار متعددی درباره افزایش روزافزون تعداد افرادی که قربانی مصرف الکل شده‌اند، به گوش‌مان برسد. اهمیت این موضوع بهانه‌ای شد تا ما در این مطلب از سالنامه «بهداشت خانواده» به بررسی چرایی فواید ترک مصرف الکل و تأثیرات منفی مصرف آن بر سلامت جسم و روان افراد بپردازیم.



الکل چیست و چرا نباید آن را مصرف کرد؟

الکل یک ماده شیمیایی مفید در صنعت است که به طور طبیعی از طریق تخمیر قندها و نشاسته‌ها توسط مخمرها تولید می‌شود. الکل مورد استفاده در نوشیدنی‌های الکلی معمولاً اتانول نام دارد که یک ماده روان‌گردان محسوب شده و بر سیستم عصبی مرکزی تأثیر می‌گذارد. الکل در نوشیدنی‌هایی مانند آبجو، شراب و مشروبات الکلی یافت می‌شود. این نوشیدنی می‌تواند تأثیرات منفی گسترده‌ای بر سلامت جسمی، روانی و اجتماعی افراد بگذارد. بد نیست بدانید که با نوشیدن طولانی مدت الکل، بدن زیبا و سالم خود را به صورت مستقیم یا غیر مستقیم، در معرض بیش از سی بیماری حاد و مزمن قرار می‌دهید. اثرات مخرب مصرف

الکل روی همه افراد یکسان نیست، بلکه برخی گروه‌ها مانند: نوجوانان، زنان، افراد با سابقه خانوادگی اعتیاد، افراد با مشکلات روانی، زنان باردار و افراد مسن بیشتر از سایرین در معرض خطرات عوارض ناشی از مصرف الکل قرار دارند. موارد زیر تنها بخشی از دلایل منع مصرف الکل هستند:

با نوشیدن الکل، علیه کبد خود قیام می‌کنید!

کبد، یکی از حیاتی‌ترین اندام‌های بدن است که مسئولیت سم‌زدایی، متابولیسم مواد غذایی و تولید پروتئین‌های ضروری را بر عهده دارد. وقتی الکل می‌نوشید، فشار زیادی به این عضو از بدن‌تان وارد می‌کنید، زیرا بیش از ۹۰ درصد الکلی که یک فرد می‌نوشد، توسط کبد تجزیه می‌شود. تجمع چربی در سلول‌های کبدی،

اولین عارضه نوشیدن الکل است. پس از آن، بیماری کبد الکلی محتمل‌ترین نوع شرایط فیزیولوژیکی است که در نتیجه مصرف مداوم یا مزمن الکل سنگین ایجاد می‌شود. واقعیت این است که با نوشیدن روزانه الکل، کبدتان را در معرض ابتلا به بیماری‌هایی مانند: هپاتیت الکلی، نارسایی کبد، سرطان کبد، کبد چرب و سیروز کبدی قرار می‌دهید. وقتی کبد وارد فاز سیروز می‌شود عملاً راه برگشتی وجود ندارد، زیرا بافت سالم این عضو، با بافت فیروز جایگزین شده‌است. بنابراین، مصرف الکل یک قیام علنی علیه کبد به شمار می‌آید که پایان این نبرد، چیزی جز مرگ نیست!

الکل تعادل انتقال دهنده‌های عصبی مغز را مختل می‌کند!

مغز، عضوی ظریف و پیچیده است که باید

تعادل دقیقی از مواد شیمیایی به نام انتقال دهنده‌های عصبی را فراهم کند تا فرد بتواند به درستی فکر، درک و عمل کند. انتقال دهنده‌های عصبی، مواد شیمیایی مهمی هستند که سیگنال‌ها را بین نورون‌ها سلول‌های عصبی منتقل می‌کنند. این انتقال دهنده‌ها، نقش تعیین کننده‌ای در تنظیم خلق و خو، رفتار، شناخت و عملکرد کلی انسان دارند. در این میان، الکل به عنوان عامل تضعیف کننده سیستم عصبی مرکزی، با بهم زدن تعادل درست این انتقال دهنده‌ها، به تدریج مسیرهای ارتباطی مغز را مختل می‌کند. این اختلال بسته به سن شخص مصرف کننده، میزان مصرف و ...، باعث ایجاد تغییرات موقت و یا حتی دائمی در عملکرد طبیعی مغز می‌شود.

مصرف الکل با بیماری‌های روحی و روانی ارتباط مستقیم دارد!

خبر بد این است که؛ بین مصرف روزانه الکل و اختلالات روان، ارتباط تنگاتنگی وجود دارد. وقتی شما الکل می‌نوشید، این محلول ظرف چند دقیقه از طریق خون به مغز می‌رسد. این ماده با تأثیر بر تعادل انتقال دهنده‌های عصبی مغز، باعث افزایش ترشح سطح دوپامین، گابا، گلوتامات، سروتونین و اندورفین‌ها می‌شود. افزایش ناگهانی این مواد شیمیایی در بدن منجر به ایجاد حس سرخوشی، لذت، آرامش و شادی موقت می‌گردد. اما، مسأله اینجاست که با مصرف مداوم نوشیدنی‌های الکلی، مغز به مرور زمان به افزایش سطح این مواد شیمیایی عادت می‌کند و حساسیت خود را نسبت به دوزهای قبلی از دست می‌دهد. پس برای تجربه دوباره این حالات، نیاز به نوشیدن الکل بیشتر است که نتیجه این چرخه معیوب، چیزی جز ابتلا به بیماری‌های روانی و صدمات جسمانی نیست.

به همین علت است که فرد مصرف کننده به تدریج با مشکلات روحی مختلف مانند: تحریک پذیری غیر عادی، پرخاشگری، کاهش کنترل تکانه، توهم، هذیان، اضطراب، حملات پنیک و افسردگی مواجه می‌شود. در حقیقت، الکل نه تنها می‌تواند باعث تشدید اختلالات روانی موجود شود، بلکه ممکن است مشکلات روانی جدیدی را نیز ایجاد نماید.

الکل شما را مضطرب می‌کند!

اگر به این نیت الکل می‌نوشید که آرامش و لذت بیشتری را تجربه کنید، لازم است بدانید که حس سرخوشی ناشی از خوردن الکل موقتی است و پس از متابولیزه شدن

و از بین رفتن اثر آن در بدن، نه تنها آرام نمی‌شوید، بلکه با تشدید علائم اضطراب هم روبه‌رو خواهید شد. اولین عامل این اضطراب، ایجاد وابستگی حسی و روانی به الکل است که با اقدام برای ترک، در اکثر موارد حملات هراس و پرخاشگری را به دنبال دارد. مصرف منظم و بلند مدت نوشیدنی‌های الکلی، به مرور زمان باعث اختلال در سیستم خواب فرد مصرف کننده می‌شود. خواب ناکافی یا بی کیفیت نیز می‌تواند زمینه را برای خستگی، تحریک پذیری و اضطراب فراهم کند.

الکل باعث اختلال در عملکرد طبیعی دستگاه گوارش می‌شود!

نوشیدن الکل، تأثیرات مخربی بر عملکرد دستگاه گوارش می‌گذارد که عوارض آن فقط محدود به روده، مری و کبد نمی‌شود، بلکه به طرز غیر قابل باوری، سلامت کلی تمام اعضای داخلی بدن را تحت الشعاع قرار می‌دهد. هنگامیکه شما چند جرعه الکل را می‌نوشید، دهان و گلو اولین نقاطی هستند که با آن تماس پیدا می‌کنند که در همین مرحله، مقدار کمی از این ماده مستقیماً از طریق دیواره‌های دهان جذب می‌گردد. میکروب‌های موجود در دهان، مقداری از الکل را به استالدهید که یک ماده بسیار سمی است، تبدیل می‌کنند. این سم می‌تواند به سلول‌ها آسیب رسانده و منجر به سرطان دهان و گلو شود.

با خروج الکل از دهان، این ماده وارد مری و معده می‌شود. در همین مسیر، الکل قادر است به طور مستقیم به سلول‌های پوششی مری آسیب رسانده و خطر ابتلا به سرطان مری را تقویت کند. حدود ۲۰ درصد الکل، مستقیماً از طریق مخاط معده جذب خون می‌شود. اگر با معده خالی الکل بنوشید، این ماده بسیار راحت‌تر وارد روده کوچک شده و با سرعت بیشتری وارد خون می‌شود. مصرف الکل، تعادل میکرو فلور روده را بهم می‌ریزد که این عدم تعادل، منجر به کاهش

فراوانی باکتری‌های سالم روده و بروز علائمی مثل: اسهال، گرفتگی عضلات، گاز و نفخ معده می‌شود. این علائم می‌توانند در طول زمان با مصرف مزمن الکل بدتر شده و عواقبی چون: کاهش اشتها، سوزش شدید معده، درد شکم، پانکراتیت و ... را به همراه داشته باشند.

با نوشیدن الکل دچار سوء تغذیه می‌شوید!

نوشیدنی‌های الکلی عمدتاً از آب، الکل خالص و مقادیر متغیر قند (کربوهیدرات) تشکیل شده‌اند. بنابراین، این نوشیدنی‌ها فاقد مواد مغذی مورد نیاز انسان یعنی؛ پروتئین‌ها، فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. مسأله مهم این است که الکل ارزش غذایی بسیار ناچیزی دارد. به همین دلیل، اکثر افراد الکلی از درجات مختلف سوء تغذیه اولیه و ثانویه رنج می‌برند. سوء تغذیه اولیه زمانی رخ می‌دهد که الکل، جایگزین مواد مغذی ضروری در رژیم غذایی انسان شود. سوء تغذیه ثانویه نیز زمانی اتفاق می‌افتد که بدن فرد مصرف کننده علی‌رغم دریافت مواد غذایی ارزشمند، جذب این نوع مواد مغذی دچار اشکال شود که در هر دو



صورت، سیستم ایمنی بدن فرد الکلی تضعیف شده و سلامت کلی وی به خطر می‌افتد. الکل با تداخل در روند هضم طبیعی بدن، جذب مواد مغذی حیاتی موجود در روده کوچک، به خصوص ویتامین‌های ب، ب۱۲، آ، قند خون، اسید فولیک، روی، لیبیدها و پروتئین‌ها را مهار می‌کند و باعث دفع آن‌ها از طریق ادرار می‌شود. در اصل، الکل از همان منابع ارزشمندی استفاده می‌کند که بدن ما برای انجام سایر عملکردهای ضروری به آن‌ها نیاز دارد. به گفته منابع معتبر، الکل حدود ۷ گرم کالری دارد، یعنی می‌تواند بخشی از کالری روزانه فرد الکلی را تأمین کند و منجر به اضافه وزن وی شود. اما وزن و ظاهر مصرف کنندگان الکل، شاخص مطمئنی برای بررسی وضعیت سلامت چنین افرادی نیست، چراکه علی‌رغم داشتن سلامت ظاهر و داشتن وزن نرمال نیز این احتمال قوی وجود دارد که افراد الکلی به سوءتغذیه مبتلا باشند.

با مصرف الکل ریسک سرطان را افزایش می‌دهید!

نوشیدن الکل به این معنی نیست که شما قطعاً به سرطان مبتلا خواهید شد. بلکه منظور این است که هر چقدر الکل بیشتری بنوشید، ریسک ابتلا به سرطان را تقویت می‌کنید. در واقع، وقتی یک فرد الکل می‌نوشد، بدن او این نوشیدنی را به یک ماده شیمیایی به نام استالندئید تبدیل می‌کند. استالندئید نه تنها باعث آسیب به سلول‌های بدن می‌شود، بلکه توان آن‌ها را برای احیای خودشان به پایین‌ترین سطح می‌رساند. همچنین، تغییرات هورمونی ناشی از خوردن الکل، منجر به افزایش سطح ترشح استروژن و انسولین می‌شود. این هورمون‌ها نوعی از پیام رسان‌های شیمیایی هستند که در صورت افزایش حجم‌شان در خون، تقسیمات سلولی دچار اختلال خواهند شد. این عارضه ریسک ابتلا به سرطان را تشدید می‌کند. موارد زیر جزو شایع‌ترین سرطان‌های مرتبط با مصرف الکل هستند:

- سرطان سینه
- سرطان روده
- سرطان دهان
- برخی از انواع سرطان گلو اعم از مری، حنجره و حلق
- سرطان کبد

بد نیست بدانید که مصرف همزمان سیگار و الکل، ریسک ابتلا به سرطان‌هایی مانند سرطان دهان و گلو را افزایش می‌دهد. این امر ریشه در اثر ترکیبی تنباکو و الکل دارد که باعث آسیب مضاعف به سلول‌های بدن می‌شود، از رشد مناسب اسپرم جلوگیری می‌کند و توانایی اسپرم‌ها برای حرکت به سمت تخمک را کاهش می‌دهد.

با مصرف الکل دچار مشکلات جنسی و باروری می‌شوید!

مصرف نوشیدنی‌های الکلی بر نرخ باروری زنان و مردان تأثیر منفی می‌گذارد و میل جنسی آن‌ها را کاهش می‌دهد. مصرف الکل، سمومی را وارد بدن می‌کند که می‌توانند منجر به استرس اکسیداتیو شوند. فرآیند اکسیداتیو به اسپرم آسیب می‌رساند و توانایی آن‌ها برای حرکت و نفوذ موفقیت‌آمیز به تخمک‌ها را کاهش می‌دهد. همچنین، نوشیدن الکل تعادل هورمون‌ها

به ویژه تستوسترون‌ها که برای تولید اسپرم ضروری هستند را بهم می‌ریزد. کاهش سطح تستوسترون نه تنها تولید اسپرم را کم می‌کند، بلکه می‌تواند بر میل جنسی و عملکرد جنسی مردان یا نعوظ نیز اثر نامطلوب بگذارد.

این مسأله در مورد زنان نیز صدق می‌کند. مصرف الکل می‌تواند باعث نامنظمی قاعدگی و کاهش کیفیت تخمک‌ها شود. با کاهش ذخیره تخمک‌ها، خطر ناباروری نیز افزایش می‌یابد. این مشکلات نه تنها از جنبه فیزیکی، بلکه از نظر روانی نیز سلامت افراد را تهدید نموده و باعث افزایش استرس و کاهش اعتماد به نفس جنسی آن‌ها می‌شود. تأثیرات منفی مصرف الکل در زنان باردار، هم باعث به خطر انداختن سلامت مادر می‌شود و هم سلامت جنین را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

در واقع، نوشیدن الکل در هر مرحله از بارداری، حتی در ابتدایی‌ترین مراحل نیز می‌تواند به کودک آسیب برساند. زیرا، الکل از جفت عبور می‌کند و وارد جریان خون جنین می‌شود. از آنجاییکه کبد جنین هنوز به‌طور کامل تشکیل نشده‌است، توانایی تجزیه و دفع الکل را ندارد. همین موضوع باعث می‌شود الکل برای مدت طولانی‌تری در بدن جنین باقی بماند و به سلول‌های در حال رشد آسیب‌های جدی‌تری وارد کند. البته، شدت این آسیب به مقدار نوشیدنی، الگوی نوشیدن و مرحله بارداری مادر بستگی دارد. متأسفانه، سندرم جنین الکلی یک اختلال مادام‌العمر است که در اثر مصرف الکل توسط مادران معتاد به الکل در دوران حساس بارداری ایجاد می‌شود.

با ترک الکل؛ جسمی سالم‌تر و روانی شادتری خواهید داشت!

الکل یک ماده اعتیادآور است که بر تمام جنبه‌های زندگی افراد تأثیر منفی می‌گذارد. اما، خوشبختانه ترک آن می‌تواند بسیاری از این اثرات منفی را معکوس کند. ترک الکل به بهبود خلق‌وخو و کاهش استرس، افزایش تمرکز و بهره‌وری، کنترل وزن و بهبود تناسب اندام، تقویت سیستم ایمنی و کاهش خطر عفونت‌ها، بهبود کیفیت خواب و افزایش انرژی، ترمیم کبد و کاهش ریسک ابتلا به سرطان‌ها کمک می‌کند. همچنین، ترک این نوشیدنی مضر نقش مثبتی در کاهش تنش‌های حاصل از مصرف الکل در روابط خانوادگی و اجتماعی افراد دارد. با این اوصاف اگر به دنبال تجربه یک زندگی شاد با روح و جسمی سالم هستید، همین امروز به کمک متخصصین امر، مصرف الکل را برای همیشه ترک کنید.



دخانیت و بررسی تاثیر منفی دخانیات در طول عمر

تحقیقات گسترده نشان داده‌اند که مصرف دخانیات از جمله سیگار، قلیان و سایر محصولات تنباکو، تأثیرات منفی قابل توجهی بر سلامت افراد دارند و می‌توانند به بیماری‌های جدی و مرگ زودرس منجر شوند. به موارد یادشده، این نکته را نیز اضافه کنید که سیگار کشیدن می‌تواند طول عمر انسان را به اندازه ده سال کاهش دهد. برآیند این اخبار تنها یک پیام دارد؛ مصرف دخانیات به خصوص از سن پایین، عامل اصلی کاهش طول عمر و افزایش مرگ‌ومیر در سراسر جهان، از جمله ایران است. برای آشنایی بیشتر با تأثیر منفی دخانیات در طول عمر، مطالعه این مطلب از سالنامه «بهداشت خانواده» را از دست ندهید.

دخانیت چیست؟

کلمه «دخانیت» جزو واژه‌هایی است که اکثر ما آن را بارها از زبان اطرافیان، مجریان اخبار، کارشناسان و ... شنیده‌ایم. اما آیا تا به حال از خود پرسیده‌اید که تعریف دقیق این کلمه چیست؟ بسیاری از مردم دخانیات را تنها برابر با سیگار و مواد مخدری چون کوکائین، تریاک و حشیش می‌دانند. در حالیکه دخانیات به طیف گسترده‌ای از محصولات ساخته‌شده از برگ‌های تنباکو یا حاوی نیکوتین اشاره دارد که برای مصرف از طریق کشیدن، جویدن یا استنشاق، استعمال می‌شوند. این محصولات به دو دسته کلی؛ محصولات تنباکویی مثل: سیگار، سیگار برگ، قلیون، پیپ، انقیه، تنباکوی جویدنی و ویپ؛ و مواد مخدری مثل: تریاک، حشیش، هروئین و کوکائین تقسیم‌بندی می‌شوند. البته، در دنیای مدرن امروز مواد مخدر نیز تحولات اساسی پیدا کرده‌اند و به شکل نوین‌تری عرضه می‌شوند. متأسفانه قشر نوجوان و جوان نیز بیش از سایر افراد به سمت این گروه از مخدرهای صنعتی نوظهور جذب می‌گردند.

جدیدترین مواد مخدر محبوب بین جوانان شامل؛ مواد مخدر مصنوعی مانند نمک حمام و ادویه، مواد روان‌گردان مانند ال‌اس دی، قارچ جادویی و اکستازی،

مواد محرک مانند شیشه و کوکائین و مواد استنشاقی مانند چسب و اسپری‌های آئروسول هستند که با نام‌های جذاب و فریبنده‌ای عرضه می‌شوند و خطرات بسیار جدی برای سلامت عمومی افراد به ویژه نوجوانان و جوانان دارند.

مصرف دخانیات چگونه طول عمر انسان را کاهش می‌دهد؟

هنگامیکه فرد مصرف‌کننده، یک ماده مخدر را استعمال می‌کند، هزاران عامل شیمیایی سمی را وارد بدن خود می‌کند که درجه سمی و خطرناک بودن آن‌ها به نوع مواد، روش و دوز مصرف بستگی دارد. به همین دلیل است که طبق مطالعات انجام شده، تخمین زده می‌شود که ۲۳ درصد از سیگاری‌های شدید بیش از بیست نخ سیگار در روز هرگز به سن ۶۵ سالگی نمی‌رسند! این بدان معنا است که از هر چهار فرد سیگاری یک نفر قبل از تولد ۶۵ سالگی خود می‌میرد. همچنین، از هر ۱۰ نفری که قبل از ۸۰ سالگی فوت می‌کنند، ۴ نفر بر اثر مصرف دخانیات کشته می‌شوند. علت اصلی این آمار فاجعه‌بار، ابتلای اکثر افراد وابسته به مواد مخدر، به بیماری‌هایی مثل: سرطان ریه، سرطان مری و دهان، بیماری‌های قلبی-عروقی، سکته مغزی و مشکلات حاد ریوی است. به‌طورکلی، موارد زیر جزو مهم‌ترین عوامل دخیل در کاهش عمر انسان به خاطر مصرف دخانیات هستند:



دخانیات و آسیب به مغز

با مصرف دخانیات؛ نیکوتین و سایر مواد شیمیایی از طریق ریه جذب شده و به مغز می‌رسند. مغز نیز با ترشح بیشتر دوپامین، باعث ایجاد حس لذت و آرامش موقت می‌شود. این چرخه معیوب هر بار، با نیاز به دریافت نیکوتین بیشتر برای رسیدن به لذت بالاتر ادامه پیدا می‌کند. نتیجه این امر، ایجاد اختلالات جدی در عملکرد مغز و سیستم عصبی بدن است. تحقیقات مختلف نشان داده‌اند، افرادی که معتاد به مصرف دخانیات اعتیاد هستند نسبت به افراد سالم، قشر مغزی نازک‌تری دارند. به عبارت دیگر، استعمال طولانی مدت دخانیات باعث از بین رفتن ماده خاکستری مغز می‌شود و مهارت‌های فکری از جمله قدرت حافظه، کنترل رفتار و سطح یادگیری را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد.

مصرف دخانیات و حتی قرار گرفتن در معرض نیکوتین و محصولات احتراقی مثل دود تنباکو و سیگارهای الکترونیکی، از جمله عوامل مهمی هستند که در سکتة مغزی ایسکمیک و سایر بیماری‌های عصبی مانند بیماری آلزایمر، زوال عقل، اسکیزوفرنی و ... نقش دارند. همچنین، مطالعات نشان داده‌اند که مصرف نیکوتین می‌تواند علائم افسردگی و اضطراب را تشدید نموده و سطح استرس را افزایش دهد. این آسیب‌ها در سنین نوجوانی تأثیرات منفی گسترده‌تری دارند. زیرا، مغز نوجوانان هنوز در حال رشد است و مصرف دخانیات می‌تواند به این رشد آسیب رسانده و منجر به اختلالات بلند مدت در عملکرد شناختی و رفتاری آن‌ها شود.

دخانیات و تضعیف سیستم ایمنی

استعمال دخانیات تأثیر پیچیده‌ای بر سیستم ایمنی بدن افراد دارد. مواد شیمیایی موجود در دود مواد مخدر (مانند نیکوتین و مونوکسید کربن)، می‌توانند عملکرد سلول‌های ایمنی و پاسخ‌های التهابی بدن را تغییر دهند که این تغییرات عموماً اثرات طولانی مدتی بر سیستم ایمنی بدن خواهند گذاشت. مصرف دخانیات منجر به کاهش عملکرد گلبول‌های سفید می‌شود و ریسک ابتلا به عفونت‌ها را افزایش می‌دهد. همچنین، مواد شیمیایی موجود در دخانیات باعث ایجاد التهاب مزمن در بدن می‌شوند. این نوع التهابات می‌توانند به بافت‌های سالم بدن آسیب برسانند.

آنتی‌بادی‌ها به عنوان مهم‌ترین اجزای سیستم ایمنی تطبیقی، نقشی حیاتی در شناسایی و خنثی‌سازی عوامل خارجی مانند: باکتری‌ها، ویروس‌ها، قارچ‌ها و سایر عوامل بیماری‌زا

(پاتوژن‌ها) دارند. این اجزای مهم در بدن فردی که دخانیات مصرف می‌کنند به پایین‌ترین سطح خود می‌رسد. نتیجه این عارضه، افزایش خطر ابتلا به عفونت‌های تنفسی مانند سرماخوردگی، آنفولانزا، ذات‌الریه، برونشیت و کاهش پاسخ سیستم ایمنی به واکسن‌ها و آنتی‌بیوتیک‌ها است. همچنین، دخانیات منجر به کاهش جریان خون و روند اکسیژن‌رسانی به بافت‌ها می‌شود که این امر پروسه بهبود زخم‌ها را نیز کند می‌کند. بد نیست بدانید که تنها ۹ ماه پس از ترک و با اجرای چند مورد از نکات تقویت‌کننده سیستم ایمنی، می‌توانید روند این تغییرات ساختاری را تا حدودی معکوس نمایید.

دخانیات و بیماری‌های تنفسی

مصرف دخانیات از اصلی‌ترین عوامل ایجاد و تشدید بیماری‌های تنفسی است که مستقیماً بر طول عمر انسان تأثیر دارد. استفاده از دخانیات می‌تواند به بافت ریه‌ها آسیب برساند، مانع از عملکرد صحیح آن‌ها شود و خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند آمفیزم، سرطان ریه و بیماری انسدادی مزمن ریه را افزایش دهد. وظیفه اصلی ریه‌های شما این است که خون غنی از اکسیژن را از طریق هوایی که در آن تنفس می‌کنید به بقیه بدن برساند و هنگام بازدم، دی اکسید کربن را دفع کند. مصرف دخانیات با ایجاد اختلال در این فرآیند، اثرات نامطلوب فراوانی بر سلامت ریه‌ها در تمام سنین می‌گذارد. به‌طورمثال، نوجوانانی که سیگار می‌کشند، عموماً ریه‌های کوچک‌تر و ضعیف‌تری نسبت به همسالان خود دارند. ریه این گروه از نوجوانان هرگز به اندازه کامل رشد نمی‌کند و هیچگاه نمی‌تواند با حداکثر ظرفیت خود کار کند.

مصرف بلند مدت دخانیات و دود حاصل از آن، مژک‌ها یا موهای ریز راه هوایی که کثیفی و مخاط را از ریه‌ها خارج می‌سازند را از بین می‌برد. وقتی این مژک‌ها از بین رفت، فرد مصرف‌کننده دچار سرفه‌های مزمن می‌شود. افراد سیگاری در مقایسه با افراد غیرسیگاری تا ۲۲ برابر بیشتر در معرض ابتلا به سرطان ریه در طول زندگی خود هستند. استعمال دخانیات علت اصلی سرطان ریه است که مسئول بیش از ۹۰ درصد مرگ و میرهای ناشی از سرطان ریه در کشورهایی است که استفاده از مواد مخدر، به خصوص سیگار در هر دو جنس دیده می‌شود و سالانه جان ۱/۲ میلیون نفر را می‌گیرد. همچنین، استعمال دخانیات، سیستم ایمنی ریه‌ها را تضعیف نموده و خطر ابتلا به عفونت‌هایی مانند ذات‌الریه و

برونشیت را افزایش می‌دهد.

دخانیات و ابتلا به سرطان‌ها

همانطور که قبلاً هم گفتیم، دخانیات حاوی هزاران ماده شیمیایی سمی و حداقل ۷۰ ماده سرطان‌زاست که نقش غیر قابل انکاری در کاهش طول عمر انسان دارند. این مواد به سلول‌ها آسیب می‌رسانند و باعث رشد غیرطبیعی آن‌ها و ایجاد سرطان می‌شوند. سرطان‌های حفره دهان، حلق، حنجره، مری، دهانه رحم، پانکراس، کبد و خون تنها برخی از سرطان‌های مرتبط با مصرف دخانیات هستند. آمارها نشان می‌دهند که استعمال دخانیات، ۲۵ درصد از کل مرگ و میرهای ناشی از سرطان جهان تشکیل می‌دهد و علت اصلی سرطان ریه است. بر همین اساس گفته می‌شود که احتمال ابتلا به سرطان ریه در طول عمر افراد سیگاری در مقایسه با افراد غیرسیگاری تا ۲۲ برابر بیشتر است.

شاید برایتان سؤال باشد که مصرف دخانیات چگونه باعث سرطان می‌شود. مواد شیمیایی خطرناک موجود در ترکیبات دخانیات از جمله: بنزن، فرمالدهید، ارسنیک، نیتروزامین‌ها و ... همگی می‌توانند سیستم ایمنی فرد مصرف‌کننده را تضعیف نموده و توانایی بدن برای شناسایی و از بین بردن سلول‌های سرطانی را کاهش دهند. همچنین، مصرف دخانیات کدهای سلولی انسان را نیز تغییر می‌دهد. این مواد شیمیایی با آسیب به سلول‌ها باعث جهش‌های ژنتیکی می‌شوند که این جهش‌ها غالباً منجر به رشد غیرقابل کنترل سلول‌ها و تشکیل تومورهای سرطانی می‌شوند.

دخانیات و بیماری‌های قلبی و عروقی

براساس داده‌های سازمان بهداشت جهانی، مصرف سیگار و استعمال دخانیات حدود ۱۰ درصد از کل بیماری‌های قلبی و عروقی را تشکیل می‌دهد. مواد شیمیایی موجود در دخانیات نه تنها باعث افزایش احتمال تشکیل لخته‌های خون در عروق می‌شوند، بلکه به تشکیل پلاک در شریان‌ها کمک می‌کنند، اکسیژن خون را کاهش می‌دهند و در نهایت باعث می‌شوند که قلب فرد مصرف‌کننده به سختی کار کند. همچنین، آسیب طولانی مدت به قلب به دلیل فشار ناشی از مصرف دخانیات، غالباً منجر به نارسایی قلبی می‌شود.

مواد مضر موجود در ترکیبات دخانیات به خصوص سیگار، باعث اختلال در ریتم طبیعی قلب و بروز آریتمی می‌گردد. طبق آمار منتشر شده در رسانه‌های علمی معتبر دنیا، افراد سیگاری

با ترک دخانیات؛ تا ۱۰ سال به عمر خود اضافه کنید!

اکنون که با مضرات مصرف دخانیات آشنا شدید، به خوبی می‌توانید درک کنید که استعمال این مواد افیونی به صورت مستقیم یا غیر مستقیم، چه تأثیرات منفی‌ای بر کیفیت زندگی، طول عمر و سلامت عمومی افراد باقی می‌گذارند. این تأثیرات می‌توانند کوتاه‌مدت یا بلندمدت باشند و در برخی موارد، حتی غیرقابل جبران هستند. به همین علت است که ترک دخانیات در هر سنی، بهترین تصمیم برای پیشگیری از مرگ زودرس و جلوگیری از ابتلا به انواع بیماری‌های ناشی از مصرف دخانیات است. اهمیت این موضوع را زمانی بیشتر درک می‌کنید که بدانید؛ میزان امید به زندگی از دست رفته تنها برای آن دسته از افرادی که به سیگار اعتیاد دارند به ازای هر بسته، حدود ۲۸ دقیقه است! با این حساب می‌توان گفت که سیگار کشیدن و استفاده از دخانیات، طول عمر انسان را حدود ۱۰ سال کاهش می‌دهد. این در حالی است که تنها ۲۰ دقیقه پس از ترک سیگار و سایر دخانیات، فشار خون به حالت طبیعی باز می‌گردد و ضربان قلب کاهش می‌یابد. در عرض ۲ تا ۱۲ هفته، در اثر بهبود گردش خون، عملکرد ریه نیز ارتقاء پیدا می‌کند. در عرض ۱ تا ۹ ماه، سرفه و تنگی نفس کاهش می‌یابد. پس از ۱۰ سال ترک، خطر ابتلا به سرطان ریه، تقریباً به نصف افراد سیگاری تقلیل پیدا می‌کند. بنابراین، هر روزی که سیگار نمی‌کشید، یک قدم به زندگی سالم‌تر و طولانی‌تر نزدیک می‌شوید و ۱۰ سال به طول عمر و جوانی خود می‌افزایید!

دو برابر بیشتر در معرض حمله قلبی یا سکته مغزی هستند و دو برابر بیشتر در معرض خطر مرگ ناشی از آن قرار دارند. خطر انفارکتوس حاد میوکارد، سکته مغزی، بیماری شریان محیطی، آنوریسم آئورت و مرگ ناگهانی، تنها بخشی از آسیب‌های ناشی از مصرف دخانیات بر عملکرد سیستم قلب و شریان‌های حساس این عضو حیاتی بدن هستند.

دخانیات، مشکلات جنسی و باروری

زنان و مردانی که دخانیات مصرف می‌کنند دو برابر بیشتر از افراد سالم در معرض مشکلات جنسی و ناباروری قرار دارند. مواد مخدر و محصولات تنباکو، از طرق مختلف به گردش خون و رگ‌های خونی آسیب می‌رسانند. این نوع آسیب‌ها فرآیند جریان خون به آلت تناسلی را کاهش می‌دهند. به همین علت، مردانی که دخانیات مصرف می‌کنند، اغلب دچار اختلال نعوظ هستند. بر همین اساس، زنانی که سیگار می‌کشند و یا معتاد به مصرف دخانیات هستند، میل جنسی کمتری را تجربه می‌کنند.

مواد شیمیایی مضر موجود در دخانیات، از یکسو با برهم زدن تعادل هورمون‌های مردانه و کاهش کیفیت اسپرم آن‌ها و از دیگر سو با آسیب به تخمک زنان و برهم زدن چرخه قاعدگی‌شان، باعث کاهش نرخ ناباروری شده و حتی خطر ابتلا به سرطان‌های مرتبط با دستگاه تناسلی مانند سرطان پروستات، سرطان دهانه رحم و سرطان بیضه را نیز افزایش می‌دهد. همچنین، اعتیاد به نیکوتین با تشدید علائم افسردگی و استرس و اضطراب، بر شدت میل جنسی مردان و زنان تأثیر منفی می‌گذارد. متأسفانه مصرف دخانیات، تبعاتی چون: بالا رفتن ریسک سقط جنین، حاملگی خارج رحمی، زایمان زودرس و نقایص مادرزادی را نیز برای زنان به همراه دارد.





جراحی‌های زیبایی پیامدها و عوارض

در چند دهه اخیر، جراحی‌های زیبایی نه تنها به عنوان ابزاری کارآمد برای رفع نقایص و تغییرات ظاهری افراد شناخته شده‌اند، بلکه به رویکردی محبوب برای افزایش اعتمادبه‌نفس، بهبود کیفیت زندگی و ارتقای منزلت اجتماعی آن‌ها نیز تبدیل شده‌اند. پیشرفت‌های علمی در حوزه جراحی زیبایی باعث شده تا بسیاری از افراد بتوانند به کمک این عمل‌ها، تغییرات پایدار و چشمگیری را در ظاهر خود ایجاد کنند. انتظارات واقع بینانه در مورد آنچه که به واسطه جراحی زیبایی می‌توان به دست آورد، تأثیر قابل توجهی بر رضایت فرد از نتیجه این عمل‌ها دارد. اما، علی‌رغم اینکه جراحی‌های زیبایی روشی نوین و محبوب برای تقویت یا تغییر شکل بخش‌های خاصی از بدن محسوب می‌شوند، نباید فراموش کرد که مثل هر عمل جراحی دیگری، ممکن است با خطرات بالقوه‌ای هم همراه باشند. این خطرات و عوارض از جنبه‌های گوناگون فیزیکی و روانی قابل بررسی هستند که در ادامه این مطلب از سالنامه «بهداشت خانواده» به توضیح هر یک از آن‌ها خواهیم پرداخت.

نه عارضه مهم جراحی‌های زیبایی که قبل از عمل باید بدانید!

در سال‌های اخیر، تب‌وتاب انجام عمل‌های زیبایی در بین زنان و مردان، به خصوص جوانان چنان گسترش یافته‌است که گاهی اوقات، متقاضیان عمل‌های جراحی زیبایی تنها جنبه‌های مثبت آن را در نظر گرفته و به امید رسیدن به تصویری بی‌نقص‌تر از خود، تن به انجام هر عملی می‌دهند. غافل از اینکه این عمل‌ها در کنار بی‌شمار مزایایی که دارند، می‌توانند خطرات و عوارض بالقوه‌ای را نیز به دنبال داشته باشند. این عوارض عموماً شامل موارد زیر هستند:

۱. عفونت

عفونت یکی از پیامدهای شایع جراحی‌های زیبایی است. فارغ از اینکه جراحی زیبایی

انجام شده روی شما کوچک باشد یا بزرگ، احتمال عفونت بعد از هر عمل جراحی وجود دارد. بنابراین، چه در حال برداشتن یک خال ساده باشید، چه عمل‌های جراحی سنگین مثل عمل بینی، همیشه این احتمال وجود دارد که مشکلی پیش بیاید و در نهایت دچار عفونت شوید. اگرچه، تب‌ر و تخصص پزشک جراح در به حداقل رساندن احتمال عفونت بسیار مهم است، اما عفونت پس از عمل معمولاً در اثر ضعف سیستم ایمنی بدن بیمار، استفاده از وسایل غیر استریل و یا عدم رعایت مسائل بهداشتی بوجود می‌آید. علائم عفونت بسته به نوع عمل جراحی و محل آن متفاوت است. اما، برخی از علائم مانند: قرمزی، تورم، درد، تب، لرز، ترشحات چرکی و احساس گرما جزو نشانه‌های رایج و مشترک عفونت هستند. اغلب عفونت‌ها با مصرف آنتی‌بیوتیک درمان

می‌شوند. ولی، نادیده گرفتن علائم عفونت و عدم انجام درمان‌های لازم، منجر به عوارض جدی برای بیمار خواهند شد. پس توصیه می‌کنیم، در صورتیکه هر یک از علائم نام‌برده را تجربه کردید، فوراً با جراح خود تماس بگیرید. همچنین، پس از جراحی، محل برش را تمیز و خشک نگه دارید و دستورالعمل‌های جراح خود را به دقت دنبال کنید تا ریسک عفونت را به حداقل ممکن برسانید.

۲. خونریزی و هماتوم

به تجمع خون در زیر پوست «هماتوم» می‌گویند که عموماً جزو عوارض شایع عمل‌های جراحی، به خصوص عمل لیفت صورت است. این عارضه زمانی رخ می‌دهد که یک رگ پس از اتمام جراحی شروع به نشت خون کند. هماتوم یا خونریزی معمولاً ۲۴ تا ۴۸ ساعت

پس از عمل جراحی ایجاد می‌شود. بسته به نوع عمل انجام شده، علائم هماتوم می‌تواند بسیار متفاوت باشد. هماتوم باعث می‌شود رنگ پوست بیمار آبی تیره یا سیاه به نظر برسد. حتی در بعضی موارد منجر به تشکیل یک توده کوچک و سفت می‌شود. به همین علت، خیلی از بیماران آن را با کبودی و تورم اشتباه می‌گیرند. در حالیکه تورم و کبودی متفاوت از هم هستند.

هماتوم ناشی از نشت خون در اثر آسیب به رگ‌های خونی بزرگ است. اما، کبودی نتیجه نشت خون از رگ‌های خونی کوچک است. کبودی به طور خودکار و با گذر زمان بهبود می‌یابد. هماتوم نیز در بیشتر موارد خودبه‌خود درمان می‌شود، اما اگر عوارض جدی باشد نیاز به مداخله پزشک و تخلیه به کمک عمل جراحی است. پس، در صورت مشکوک شدن به هماتوم، در اسرع وقت مجدداً به جراح خود مراجعه کنید. آمار نشان می‌دهد که مردان بیشتر از زنان در معرض ابتلا به هماتوم قرار دارند. همچنین، احتمال بروز هماتوم در افراد سیگاری، افراد با فشار خون بالا و کسانی که داروهای خاص مثل ایبuprofen و آسپرین استفاده می‌کنند، بیشتر است.

برای جلوگیری از هماتوم پس از جراحی زیبایی، توصیه می‌کنیم تا حد امکان از پوشیدن لباس‌های تنگ، انجام فعالیت‌های شدید و قرار گرفتن در معرض نور خورشید و سایر منابع نور ماوراء بنفش مانند تخت‌های برنزه، خودداری نمایید. زیرا پوشیدن لباس‌های جذب و فعالیت شدید می‌تواند خطر خونریزی را افزایش دهد و قرار گرفتن در معرض نور خورشید نیز باعث تیره شدن جای زخم می‌شود.

۳. سروما یا تجمع مایعات

منظور از «سروما» مایعی به نام سروزی است که پس از عمل جراحی در زیر پوست و در اطراف بافت برداشته شده، جمع می‌شود. سروماها جزو عوارض نگران‌کننده جراحی‌های زیبایی نیستند و اغلب در گذر زمان و به طور طبیعی بهبود می‌یابند. در موارد حاد نیز به راحتی می‌توانند توسط جراح زیبایی مدیریت شوند. بروز سروما بیشتر در عمل‌های جراحی سنگین مانند ابدومینوپلاستی دیده می‌شود. اکثر سروماها به صورت کیست یا توده‌ای در زیر پوست و در نزدیکی محل برش ظاهر می‌شوند. توجه داشته باشید که این توده‌ها به هیچ وجه سرطانی نیستند. ترشح شفاف یا زرد رنگ از محل برش، درد و قرمزی از جمله نشانه‌های سروما است.

سروماهای بسیار کوچک و خفیف عموماً نیازی به درمان پزشکی ندارند. زیرا، بدن قادر است مایع سروزی را در حین بهبودی پس از جراحی، جذب کند. اما اگر سروما بسیار بزرگ باشد یا محدودیت‌های حرکتی برای بیمار ایجاد کند، معمولاً پزشک جراح با استفاده از روش آسپیراسیون سوزنی، توده سروما را تخلیه می‌کند. سروماهایی که به صورت طبیعی یا از طریق آسپیراسیون برطرف نمی‌شوند، ممکن است عفونی شده و به آبسه تبدیل شوند. در این شرایط با مشاهده علائمی مانند: تب، تپش قلب سریع، ترشحات سفید یا خونی، سرگردانی و نوسان فشار خون باید فوراً به پزشک مراجعه نمایید.

۴. آسیب‌های عصبی

هر نوع عمل جراحی با احتمال آسیب‌های عصبی همراه است و شدت آن به نوع عملی که انجام می‌شود، بستگی دارد. در واقع، هر زمان که برشی روی بدن ایجاد می‌شود و رگ‌ها کشیده، بریده یا سوزانده می‌شوند، این احتمال وجود دارد که سیستم‌های عصبی آن ناحیه آسیب ببینند. جراحی‌های زیبایی مختلف مانند: بلفاروپلاستی، جراحی بینی، ریتیدکتومی، جراحی سینه، ابدومینوپلاستی و ... با طیفی از علائم درد یا احساسات غیر طبیعی خفیف همراه هستند. اما اگر این علائم بیشتر از سه ماه ادامه پیدا کنند، ممکن است نشان‌دهنده آسیب‌های عصبی باشند. این آسیب‌ها معمولاً به صورت گزگز کردن، درد یا حساسیت شدید ظاهر می‌شوند. انواع خاصی از آسیب عصبی نیز وجود دارد که منجر به نقص عصب حرکتی و فلج بعضی از عضلات می‌شود. اکثر آسیب‌های عصبی خفیف، به طور طبیعی و بدون نیاز به درمان‌های پزشکی طی ۶ ماه تا ۱ سال بهبود می‌یابند. برای درمان آسیب‌های عصبی جدی نیاز به مداخله پزشک است.

۵. تورم

التهاب یا تورم، واکنش بدن به هر نوع آسیب یا استرس است. این آسیب در حین عمل جراحی نیز ایجاد می‌شود. در این هنگام، سیستم ایمنی در حین ترمیم بافت‌ها و رگ‌های خونی محل عمل، علائمی مانند ورم و التهاب را بروز می‌دهد که یک واکنش کاملاً طبیعی بدن است. این ورم ممکن است در ساعات و روزهای بعد از جراحی نمایان شود که معمولاً نتیجه تجمع مایع در محل جراحی است، یا اینکه هفته‌ها یا حتی ماه‌ها پس از جراحی

رخ می‌دهد که اغلب نتیجه التهاب یا عفونت است. به‌طورکلی، سطح التهاب‌ها به نوع عمل جراحی، میزان جابه‌جایی بافت و فیزیولوژی ذاتی بدن بیمار بستگی دارند. در صورتیکه پروسه بهبود ورم بعد از عمل به دلایلی مانند عفونت یا واکنش آلرژیک به مواد جراحی، بیشتر از زمان طبیعی به طول انجامید، حتماً باید به پزشک جراح مراجعه کنید.

۶. اسکار یا جای زخم

اسکار نوعی بافت فیبروزی است که پس از عمل‌های جراحی و در پروسه ترمیم جای زخم ایجاد می‌شود. اسکارها تنوع بالایی دارند و بسته به شرایط سنی، مسائل ژنتیکی، نوع تکنیک جراحی و مراقبت‌های بعد از عمل توسط بیمار، می‌توانند وسیع یا سطحی باشند. در پروسه ترمیم زخم، بروز علائمی مانند قرمزی یا تیره شدن جای زخم، خارش، گزگز، سوزش و بی‌حسی ناپایدار در محل زخم کاملاً طبیعی است. باقی ماندن اسکار یا جای زخم برای بیماران عمل‌های جراحی زیبایی بسیار ناراحت کننده است. زیرا این افراد، عمل‌های زیبایی را به نیت بهتر شدن وضعیت ظاهری‌شان انجام می‌دهند. پس، از نظر آن‌ها ایجاد مشکلات جدید پوستی و ظاهری توجیهی ندارد. اما واقعیت این است که اسکار جزئی از عوارض جراحی‌های زیبایی است و گاهی اوقات، حتی با روش‌های درمانی مختلف نیز نمی‌توان اثرات آن را به طور کامل محو کرد.

انواع جای زخم‌های پس از عمل عبارتند از: اسکار آتروفیک، اسکار کلونید، اسکار انقباضی و اسکار هیپرتروفیک. جراحان زیبایی برای ترمیم و بهبود این اسکارها از انواع داروها و روش‌های درمانی مانند: کرم‌های آنتی اسکار، سیلیکون شیت، روش میکرودرم ابریژن، لیزر درمانی، تزریق استروئید، تزریق نانوفت، پیوند پویت و یا تزریق چربی به پوست استفاده می‌کنند. بهترین این روش‌ها باتوجه به سایز و عمق برش جراحی، وسعت اسکار و شرایط بیمار، توسط پزشک متخصص انجام می‌شوند. برای به حداقل رساندن وسعت اسکارها توصیه می‌کنیم حتماً دستورالعمل‌های مراقبتی جراح خود را جدی بگیرید. حتی الامکان کمتر در معرض نور خورشید باشید و از ضد آفتاب و کلاه آفتاب‌گیر مناسب استفاده کنید. همچنین، از خاراندن، فشار دادن و هرگونه فعالیتی که ممکن است محل زخم را ساییده یا خراب کند، دوری کنید. زیرا، هر گونه اصطکاک اضافی می‌تواند روند بهبود جای زخم را طولانی‌تر و اوضاع را بدتر کند.

۷. بیهوشی

بیهوشی یکی از مهم‌ترین روش‌های درمانی در جراحی‌های پزشکی است که استفاده از آن تأثیر بسزایی بر تجربه کلی بیماران، چه در حین عمل و چه پس از آن دارد. جراحان و پزشکان از بیهوشی برای غیر هوشیار کردن بیمار استفاده می‌کنند تا از تروماهای فیزیکی و روانی حاصل از انجام عمل خودداری نمایند. به این ترتیب، بیمار هیچ تجربه‌ای از درد و آنچه در حین عمل بر او گذشته نخواهد داشت. عمل‌های جراحی زیبایی معمولاً به دو شیوه بیهوشی منطقه‌ای و بیهوشی عمومی انجام می‌شوند. اگرچه، بیهوشی امری اجتناب‌ناپذیر در عمل‌های پزشکی است. اما لازم است بدانید، هر عملی که نیاز به بیهوشی داشته باشد، با خطرات بالقوه همراه است. این عوارض و خطرات بسته به نوع عمل جراحی زیبایی، نوع بیهوشی و شرایط بیمار متفاوت هستند. مواردی مثل: خواب آلودگی، استفراغ، درد عضلانی، منگی، گیجی، لرز و سردرد جزو علائم شایع بیهوشی و نشانه‌هایی مثل: مشکلات تنفسی، آسیب عصبی، سکنه مغزی، اختلال حافظه، واکنش‌های آلرژیک و مرگ از جمله عوارض نادر بیهوشی هستند. پزشکان و جراحان برای انجام عمل‌های سنگین مثل عمل بینی، از بیهوشی عمومی استفاده می‌کنند. در این نوع بیهوشی، بیمار هیچ نوع درک و حسی از درد، حرکت یا محیط اطراف خود ندارد. بیهوشی‌های عمومی معمولاً عوارض بیشتری نسبت به بیهوشی‌های موضعی دارند. در بیهوشی منطقه‌ای فقط بخشی از بدن بی‌حس می‌شود و بیمار کاملاً هوشیار است. برای کاهش اثرات منفی بیهوشی پس از جراحی‌های زیبایی، تا حد امکان استراحت کنید، آب و مایعات بیشتری بنوشید، غذای سبک بخورید و فعالیت سنگین انجام ندهید و در تمام موارد ابتدا با جراح خود مشورت کنید.

۸. آمبولی

آمبولی یکی از خطرناک‌ترین عوارض جراحی‌های زیبایی است که در اثر ورود لخته خون، هوا و چربی به جریان خون ایجاد شده و باعث مسدود شدن رگ‌ها می‌شود. بسته به اینکه این توده یا لخته‌ی در گردش، چه اندازه‌ای داشته باشد و در کدام رگ یا ناحیه بدن انسداد ایجاد کند، با عوارضی چون آمبولی ریه و سکنه مغزی همراه است. بدن انسان قادر است لخته‌های کوچک خون و چربی را بدون کمترین عارضه دفع نماید. اما لخته‌های بزرگ که عموماً در قسمت‌های تحتانی بدن

یا ریه‌ها به تله می‌افتند، عوارض جدی و حتی مرگباری را در پی دارند. بیمارانی که سن آن‌ها بالای ۴۰ سال است، بیشتر از بقیه افراد در معرض آمبولی پس از عمل جراحی زیبایی قرار دارند. البته، عواملی مثل: مصرف سیگار، استفاده از قرص‌های ضد بارداری و وجود هر نوع مشکلات زمینه‌ای نیز می‌تواند ریسک آمبولی را افزایش دهد.

به‌طور کلی، عمل‌های جراحی زیبایی با دو نوع آمبولی ترومبوز ورید عمقی و یا آمبولی ریه همراه هستند. تنفس کوتاه، غش کردن، ایجاد درد در قفسه سینه، سرفه با خلط خونی، ضربان قلب سریع، افت فشار خون، تب خفیف، تورم و درد در اندام تحتانی، از جمله علائم شایع آمبولی هستند. جراحان زیبایی همواره تلاش می‌کنند تا با آگاه‌سازی بیماران نسبت به مراقبت‌های قبل و بعد از عمل، تزریق هپارین یا داروی ضد لخته‌ی خون و مواردی از این دست، ریسک آمبولی را به حداقل ممکن برسانند. شما نیز می‌توانید با رعایت نکات مهمی مثل: مصرف مایعات کافی، عدم استفاده از سیگار حداقل تا ۴ هفته قبل و بعد از عمل و انجام فعالیت‌های سبک مثل پیاده‌روی بعد از عمل، از بروز آمبولی جلوگیری نمایید.

۹. پیامدهای روانی

همانطور که در ابتدای مطلب اشاره کردیم، عوارض جراحی‌های زیبایی تنها به مشکلات فیزیکی محدود نمی‌شوند، بلکه این نوع عمل‌ها پیامدهای روانی متعددی را نیز به همراه دارند که افسردگی و اضطراب جزو شایع‌ترین آن‌ها است. مسلماً تصمیم برای انجام جراحی‌های زیبایی برای بسیاری از افراد، با موجی از شک و تردیدها و ترس از نتیجه عمل همراه است. نوسانات احساسی مسئله مهمی است که معمولاً بیماران متقاضی عمل‌های جراحی طبق انتظارات خود از نتیجه عمل، الگوهای شخصیتی، نوع جراحی و ... به آن دچار می‌شوند. بخشی از این احساسات طبیعی و بخشی دیگر نیاز به درمان‌های کلینیکی دارند. موارد زیر رایج‌ترین پیامدهای روانی جراحی‌های زیبایی هستند:

- **هیجان و اضطراب:** هیجان بدیهی‌ترین حسی است که شما قبل و بعد از انجام عمل‌های زیبایی با آن مواجه می‌شوید. قبل از عمل شوق انجام کاری که مدت‌ها به آن فکر کرده‌اید را دارید و بعد از عمل نیز قاعداً پس از مدت‌ها انتظار بالاخره قرار است نتیجه تصورات ذهنی‌تان را با چشم خود ببینید. اما، هر لحظه ممکن است این

هیجان جای خود را به اضطراب بدهد. این اضطراب عموماً ناشی از نگرانی بابت روند بازبایی، نتیجه نهایی یا واکنش دیگران به تغییرات شما است.

- **سردرگمی و پشیمانی:** بعد از عمل جراحی زیبایی، بدن شما بسته به نوع عمل، دستخوش تغییرات کوچک و بزرگی می‌شود. ذهن شما برای پردازش این تغییرات نیاز به زمان دارد. به همین علت، ممکن است احساسات متناقضی را تجربه کنید. مثلاً یک لحظه احساس خلسه کنید، اما لحظه‌ای دیگر مضطرب شوید. حتی امکان دارد بارها تصمیم خود را زیر سؤال ببرید و احساس پشیمانی کنید یا حتی به این فکر کنید که کار اشتباهی مرتکب شده‌اید.

- **ناامیدی و بی‌قراری:** یکی دیگر از احساسات رایج پس از جراحی‌های زیبایی، بی‌صبری است. مسلماً هر عمل زیبایی پیامدهای خاص خود را دارد و بهبودی کامل، مستلزم گذشت زمان است. اما بعضی از بیماران بدون توجه به روند بهبودی و با مشاهده علائمی مانند تورم و کبودی، دچار یأس و ناامیدی می‌شوند. این بی‌تابی و بی‌قراری ممکن است سلامت روان این افراد را در دراز مدت تحت تأثیر قرار دهد.

افسردگی و از دست دادن اعتماد به نفس:

قاعداً جراحی‌های زیبایی با هدف رفع نقص فیزیکی و یا زیباسازی بیشتر انجام می‌شوند. پس هنگامیکه فرد به هر دلیل، از نتیجه عمل خود ناراضی است، ممکن است دچار افسردگی و از دست دادن اعتماد به نفس شود. این افسردگی در میان افرادی که انتظارات غیر واقع‌بینانه از نتایج عمل زیبایی خود دارند بیشتر دیده می‌شود.

به‌طور کلی، مشاوره با پزشکان و جراحان مجرب و معتمد، آگاهی از عواقب عمل، رعایت دستورالعمل‌های جراح و داشتن انتظارات واقع‌بینانه در مورد نتیجه عمل، کلید سلامت عاطفی و فیزیکی شما برای انجام هر نوع عمل زیبایی است.

تلفن همراه و بررسی تأثیر آن بر سلامت جسم و روان

این روزها، گوشی‌های هوشمند به قدری همه جا حضور دارند که تقریباً ۷۰ درصد احتمال می‌دهیم خود شما نیز مشغول خواندن این مطلب از طریق تلفن همراهتان باشید! واقعیت این است که از میان تمام پیشرفت‌های تکنولوژیکی که در چند سال اخیر انجام شده، اختراع گوشی هوشمند یکی از متحول‌کننده‌ترین آن‌ها بوده‌است. این ابزارهای جذاب به ما کمک می‌کنند تا تقریباً تمام نیازهای اساسی خود، از خدمات خرید آنلاین و تحویل غذا گرفته تا بانکداری و خرید خانه را با کمترین زحمت و در کمترین زمان برآورده کنیم. اما، علی‌رغم تمام مزایایی که گوشی‌های هوشمند برای ما به ارمغان آورده‌اند، استفاده از آن‌ها قطعاً با معایب و انتقاداتی نیز همراه است. استفاده نادرست از این ابزارهای قدرتمند، اثرات عمیق و همه‌جانبه‌ای بر جسم و روان افراد دارد. این تأثیرات نه تنها در کوتاه مدت، بلکه در دراز مدت نیز می‌توانند مشکلات جدی ایجاد کنند که در این مطلب از سالنامه «بهداشت خانواده» قصد داریم به بررسی ابعاد گوناگون آن‌ها بپردازیم.

می‌دهد و منجر به احساس انزوا و تنهایی می‌شود. از سوی دیگر، تجربه نشان داده‌است که ارتباطات مجازی به ندرت به اندازه ارتباطات حضوری عمیق و معنادار می‌شوند. این مسأله به تدریج باعث حس تنهایی و نارضایتی از روابط می‌گردد.

۳. افزایش سطح اضطراب و استرس

اعتیاد به تلفن‌های همراه منجر به سندرم اضطراب سم‌زدایی دیجیتال شده‌است که در اثر جدا شدن طولانی مدت از گوشی همراه ایجاد می‌شود. این نوع اضطراب معمولاً با علائمی مثل عرق کردن، لرزش، احساس بی‌قراری و حتی تپش قلب همراه است. ترس از دست دادن اتفاقات مهم یا اخبار جدید در شبکه‌های اجتماعی، وابستگی به تأیید اجتماعی از طریق دریافت لایک و کامنت و ... جزو مهم‌ترین دلایل ابتلا به اضطراب سم‌زدایی دیجیتال هستند که این سطح از اضطراب و استرس، بسته به شدت وابستگی فرد ممکن است کم یا زیاد باشد.

۴. اختلال در خواب

نور ساطع شده از صفحه نمایش تلفن همراه یعنی نور آبی، باعث اختلال در تولید ملاتونین طبیعی بدن می‌شود. استفاده از این ابزار

عزت نفس پایین افراد نیز نقش داشته‌باشد. تمایل به مقایسه خود با دیگران و تأیید شدن از طریق لایک و کامنت، گاهی منجر به تصویر مخدوش شده‌ای از خود و احساس بی‌ارزشی ناشی از آن می‌شود که این اثر مخرب در بین گروه سنی نوجوان، تبعات گسترده‌تری را در پی دارد. در واقع، در رسانه‌های اجتماعی کاربران فقط بهترین لحظات زندگی بلاگرها و فعالان این پلتفرم‌ها را می‌بینند که این موضوع باعث می‌شود خواسته یا ناخواسته، دائماً زندگی خود را با این تصاویر ایده‌آل مقایسه کنند و دچار احساس افسردگی و بی‌کفایتی شوند. همچنین، دریافت بازخوردهای منفی یا عدم دریافت لایک و کامنت کافی نیز می‌تواند بر روحیه افراد تأثیر منفی بگذارد و احساس تنهایی و ناامیدی را در آن‌ها تقویت کند.

۲. انزوا از تعاملات اجتماعی

اعتیاد به تلفن‌های هوشمند، منجر به کاهش تعاملات اجتماعی در دنیای واقعی با دوستان، خانواده و همسالان می‌شود. وقتی مردم دائماً در حال چک کردن تلفن همراه خود برای به روزرسانی یا پاسخ به نوتیفیکیشن‌ها هستند، زمان کمتری را صرف تعامل با دنیای اطرافشان می‌کنند. این امر، شانس ایجاد روابط معنادار یا گفتگوهای سالم با افراد مختلف را کاهش

شش اثر منفی اعتیاد به تلفن همراه بر سلامت روان

در حالیکه بسیاری از مردم در مورد اعتیاد به تلفن‌های هوشمند شوخی می‌کنند، چه باور کنیم، چه نکنیم؛ شواهد علمی نشان می‌دهند که این نوع اعتیاد یک بیماری واقعی است. در حدود یک دهه گذشته، تلفن‌ها از ابزاری برای برقراری ارتباط، به یک دستگاه دیجیتال یکپارچه تبدیل شدند که اکنون می‌توان به کمک آن‌ها و تنها با چند ضربه روی صفحه نمایش، به کل جهان به صورت مجازی دسترسی پیدا کرد. دقیقاً، همین میزان از جذابیت و کارایی باعث ایجاد کششی قدرتمند در افراد شده تا به سختی بتوانند در برابر ترک آن مقاومت کنند. از کیفیت پایین خواب گرفته تا افزایش سطح استرس، اضطراب و افسردگی، اعتیاد به گوشی‌های هوشمند می‌تواند عوارض روحی و روانی زیادی داشته باشد که در ادامه مطلب به مهم‌ترین آن‌ها اشاره می‌کنیم:

۱. افسردگی و کاهش اعتماد به نفس

رسانه‌های اجتماعی که میلیون‌ها نفر در روز به واسطه تلفن همراه به آن‌ها متصل می‌شوند، در حالیکه ما را قادر می‌سازند تا با دیگران ارتباط برقرار کنیم و تجربیات خود را به اشتراک بگذاریم، می‌توانند در شکل‌گیری احساس بی‌کفایتی و



مدیریت درستی روی نحوه استفاده از این ابزارهای کاربردی نداشته باشید، بعید نیست که به یک یا مجموعه‌ای از مشکلات جسمی زیر دچار شوید:

۱. سندرم گردن پیامکی

شاید با شنیدن نام این سندرم خنده‌تان گرفته باشد. اما متأسفانه سندرم گردن پیامکی جزو شایع‌ترین آسیب‌های اسکلتی-عضلانی در عصر دیجیتال است. این عارضه زمانی اتفاق می‌افتد که شما برای تماشای محتویات تلفن همراه خود، برای ساعت‌ها گردن‌تان را به سمت پایین متمایل می‌کنید. خم کردن سر به سمت پایین برای نگاه کردن به تلفن همراه، می‌تواند فشار زیادی بر گردن و ستون فقرات وارد کند که باعث درد یا گرفتگی گردن، شانه‌ها و کمر می‌شود. البته، قوز پشت و دردهای مزمن ناشی از آن نیز، از جمله تبعات منفی استفاده مداوم از گوشی‌های همراه هستند.

۲. سندرم تونل کوبیتال

اگر برای ارسال پیامک به آرنج‌های خود تکیه می‌دهید یا آن‌ها را خم می‌کنید تا گوشی را روی گوش خود نگه دارید، به زودی دچار سندرم تونل کوبیتال خواهید شد! این مشکل عصبی که به دلیل فشار بر روی عصب اولنار (عصب

است که باعث حس اطمینان‌جویی در فرد شده و با علائمی مانند کسالت، تحریک‌پذیری، عصبانیت، افسردگی و اضطراب همراه است.

۶. کاهش بهره‌وری و عملکرد

استفاده بیش از حد از تلفن‌های هوشمند با کاهش عملکرد در محل کار، مدرسه و دیگر عرصه‌های زندگی اجتماعی مرتبط است. چک کردن مداوم تلفن همراه برای اطلاع از اعلان‌ها یا مرور رسانه‌های اجتماعی، تمرکز فرد را به طور مکرر مختل می‌کند که این اتلاف زمان منجر به عقب‌افتادن کارها و افزایش فشار برای جبران آن‌ها می‌شود. نتیجه این امر، چیزی جز عملکرد کاری ضعیف‌تر، نمرات پایین‌تر در مدرسه، افزایش سطح استرس به دلیل فشار برای انجام کار و در نهایت، ممانعت از پیشرفت در عرصه‌های مختلف زندگی نیست.

شش اثر منفی اعتیاد به تلفن همراه بر سلامت جسم

تلفن‌های هوشمند روش برقراری ارتباط، یادگیری و سرگرمی ما را تغییر داده‌اند. این پلتفرم‌ها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که اعتیادآور باشند و از الگوریتم‌هایی استفاده می‌کنند که محتوای کاربران را بر اساس ترجیحات و تعاملات آن‌ها تغذیه کنند. بنابراین، اگر

قدرتمند قبل از خواب به خصوص تا دو ساعت قبل از خواب، می‌تواند تولید ملاتونین را تا ۵۰ درصد کاهش دهد. ملاتونین همان هورمونی است که چرخه خواب و بیداری انسان را تنظیم می‌کند. بنابراین، وقتی این چرخه مختل می‌شود، افراد سخت‌تر به خواب می‌روند و یا بیشتر از خواب می‌پرند. مغز و بدن به زمان نیاز دارند تا از حالت فعالیت به حالت استراحت تغییر کنند. استفاده از تلفن همراه قبل از خواب، این فرآیند را مختل می‌کند که نتیجه آن، ایجاد حس خستگی در طول روز، اختلالات خلقی، عدم هوشیاری لازم و افزایش ریسک ابتلا به مشکلات روان است. در واقع، حتی اگر فرد به خواب نیز برود، ممکن است کیفیت خوابش کاهش یابد و در طول شب دائم از خواب بپرد.

۵. اختلالات خلقی

جالب است بدانید که بعضی از افراد، دچار وابستگی عاطفی به تلفن همراه‌شان هستند. به طوریکه، عدم دسترسی به این وسیله یا ناتوانی در چک کردن مداوم آن، می‌تواند باعث بهم ریختگی خلق و خوی آن‌ها شود. همانطور که قبلاً هم گفتیم، اعتیاد به گوشی‌های هوشمند به شدت با اختلالات روانی مانند اضطراب، کسالت و تنهایی مرتبط است. تمایل به بررسی دائمی اعلان‌ها، از جمله رفتارهای اعتیادگونه‌ای

اولنار یا عصب زند زیرین) در ناحیه آرنج ایجاد می‌شود، با بی‌حسی یا سوزن سوزن شدن انگشت حلقه و انگشتان کوچک و درد در قسمت داخلی آرنج یا ساعد همراه است. در موارد شدید حتی ممکن است فرد دچار ضعف در دست و کاهش توانایی در گرفتن اشیاء شود. طی مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۵ انجام شد، علاوه بر سندرم تونل کوبیتال، استفاده بیش از حد از تلفن‌های همراه می‌تواند منجر به درد انگشت شست، درد عصب میانی یا درد کف دست و به‌طور کلی کاهش قدرت فیزیکی دست کاربران شود.

۳. آرتریت انگشت شست

استفاده طولانی مدت و مکرر از تلفن همراه می‌تواند باعث بروز مشکلات مفصلی و عضلانی در دست‌ها، به ویژه انگشت شست شود که آرتریت انگشت شست از جمله آن‌ها است. در واقع، حرکات تکراری مثل: تایپ کردن، اسکرول کردن و نگه داشتن تلفن همراه می‌تواند فشار زیادی بر مفصل شست و سایر انگشت‌ها وارد کنند. این عارضه منجر به حساسیت در ناحیه مفصل شست، کاهش دامنه حرکتی این انگشت و درد در پایه انگشت شست، به ویژه هنگام گرفتن اشیاء یا اعمال فشار به آن می‌گردد.

۴. چاقی و اضافه وزن

استفاده افراطی از تلفن همراه و سپردن همه کارها به این ابزار دیجیتالی، زمینه را برای کم‌تحركی و ابتلا به چاقی فراهم می‌کند. این موضوع به ویژه در میان نوجوانان و جوانان که زمان زیادی از روز را صرف استفاده از تلفن‌های هوشمند می‌کنند، بسیار شایع است. وقتی فرد برای مدت طولانی گوشه‌ای می‌نشیند یا دراز می‌کشد، سطح متابولیسم (سوخت‌وساز) بدنش کاهش می‌یابد. از سوی دیگر، نور آبی ساطع شده از صفحه نمایش تلفن‌های همراه می‌تواند باعث تحریک اشتها و افزایش احساس گرسنگی افراد شود. این موضوع به ویژه در میان افرادی که قبل از خواب از تلفن همراه استفاده می‌کنند، بیشتر دیده می‌شود. مجموع این عوامل باعث چاقی و اضافه وزن می‌گردد که خود چاقی نیز منشأ بسیاری دیگر از بیماری‌های بالینی مانند: مشکلات قلبی، فشار خون و دیابت است.

۵. کاهش بینایی

طول موج کوتاه‌تر نور آبی که از گوشی‌های هوشمند ساطع می‌شوند، می‌تواند باعث

خستگی چشم، خشکی چشم و حتی آسیب به قرنیه شود. در واقع، این عارضه تحت عنوان سندرم بینایی کامپیوتر نیز شناخته می‌شود که با علائمی مثل تاری دید، سردرد و درد گردن همراه است. استفاده طولانی مدت از تلفن همراه، به خصوص در کودکان، می‌تواند خطر ابتلا به نزدیک بینی را افزایش دهد. در موارد حاد نیز گزارش شده که فرد مبتلا به تلفن همراه، درگیر بیماری‌های چشمی آسیب زنده‌ای مثل: نابینایی موقت در یکی از چشم‌ها، دژنراسیون ماکولا، التهاب یا زخم قرنیه و حتی از دست دادن بینایی می‌شود.

۶. کاهش شنوایی

گوش دادن به موسیقی یا تماشای برنامه‌های ویدیویی یکی از لذت بخش‌ترین کارهایی است که می‌توانید با تلفن همراهتان انجام دهید. البته، به این شرط که از هدفون‌های روگوشی به جای هدفون‌های داخل گوشی استفاده کنید و صدا را در سطح ایمن (زیر ۶۰ درصد حداکثر) نگه دارید. زیرا، هرگونه صدای ناهنجار و بلند، باعث آسیب به سلول‌های مویی گوش داخلی می‌شود. همچنین، استفاده طولانی مدت از گوشی همراه برای مکالمات تلفنی نیز موجب آسیب به این عضو حیاتی بدن می‌گردد. استفاده طولانی مدت از تلفن همراه می‌تواند باعث گرم شدن باتری و انتقال گرما به گوش شود که ساختارهای گوش داخلی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و در دراز مدت باعث کاهش قوه شنوایی می‌شود. علاوه بر این، تلفن‌های همراه امواج الکترومغناطیسی در محدوده فرکانس ۸۰۰ تا ۲۰۰۰ مگاهرتز ساطع می‌کنند. این امواج می‌توانند بر سیستم شنوایی تأثیر بگذارند، به ویژه اگر تلفن همراه خود را به مدت طولانی نزدیک گوش‌تان نگه دارید.

راهکارهای عملی برای استفاده بهتر از تلفن همراه؛ بدون آسیب به سلامت جسم و روان

باتوجه به نقش گسترده تلفن‌های همراه و ماهیت ضروری آن‌ها در زندگی روزمره ما، عملاً جایی برای حذف آن‌ها وجود ندارد. در واقع، اگر شما با شیوه‌های درست استفاده از این وسیله کاربردی آشنا باشید، ابداعی به انجام اینکار نیست. خوشبختانه مطالعات علمی نشان داده‌اند که حتی یک اصلاح کوچک در سبک استفاده از گوشی‌های هوشمند می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر سلامت روان و اعتیاد به این وسیله کاربردی داشته باشد. به‌طورمثال، مطالعه‌ای که از آوریل ۲۰۱۹ تا نوامبر ۲۰۲۰

در آلمان انجام شد، نشان داد که کاهش استفاده از تلفن همراه به میزان یک ساعت در روز به مدت یک هفته، منجر به کاهش افسردگی و اضطراب و بهبود فعالیت بدنی می‌شود. به این ترتیب، برای جلوگیری از معتاد شدن به تلفن همراه، لازم است که موارد زیر را رعایت کنید:

- برای استفاده بهینه از گوشی همراه، محدوده زمانی تعیین کنید.
- نور آبی ساطع شده از صفحه نمایش تلفن همراه را با فعال کردن گزینه‌هایی مثل حالت شبانه، به حداقل ممکن برسانید.
- از فیلترهای نور آبی یا عینک‌های مخصوص استفاده کنید تا از آسیب به چشم‌ها جلوگیری شود.
- تا حد امکان تلفن همراه را هم سطح با چشم‌ها نگه دارید تا از قوز کردن کمر، فشار به گردن و شانه‌ها جلوگیری نمایید.
- از قانون ۲۰-۲۰-۲۰ برای سلامت چشم‌های خود استفاده کنید. به این معنی که هر ۲۰ دقیقه، ۲۰ ثانیه به چیزی در فاصله ۲۰ سانتی‌متری خود نگاه کنید تا از خستگی چشم‌ها جلوگیری شود.
- اعلام‌های غیر ضروری تلفن همراهتان را خاموش کنید تا کمتر دچار حواس‌پرتی و استرس ناشی از چک کردن آن‌ها شوید.
- ترجیحاً، قانونی برای منع استفاده از تلفن همراه هنگام رفتن به رختخواب، غذا خوردن، درس خواندن و ... برای خود وضع نموده و به آن پایبند باشید.
- تلفن همراه خود را در یک مکان مرکزی شارژ کنید و از استفاده از آن در شب خودداری نمایید.
- به کودکان و نوجوانان، درباره خطرات استفاده افراطی از تلفن همراه و اهمیت مدیریت زمان آموزش دهید.
- در جمع‌های دوستانه و خانوادگی، کمتر از گوشی همراه خود استفاده کنید.
- به جای استفاده از تلفن همراه قبل از خواب، فعالیت‌هایی مانند کتاب خواندن یا مدیتیشن را جایگزین کنید.
- از برنامه‌های ورزشی و تناسب اندام، برای تشویق به تحرک بیشتر استفاده نمایید.

همه چیز در مورد طبع ها، تحقیقی بر طب سنتی

طبعت سرده یا گرم؟ بلغمی هستی یا صفراوی؟ مزاجم بهم ریخته چی بخورم خوب بشم؟ و، کمتر ایرانی است که شاهد این نوع مکالمات در زندگی روزمره خود نبوده باشد. در واقع، این سبک دیالوگ‌ها ریشه در نفوذ عمیق طب سنتی و مفاهیم مربوط به طبع و مزاج در فرهنگ غنی کشور عزیزمان ایران دارند. این مفاهیم نه تنها در بحث سلامت و درمان، بلکه در انتخاب غذاها، سبک زندگی و حتی روابط اجتماعی مردم ما نیز تأثیرگذار هستند. اما به راستی منظور از طبع گرم و سرد یا خشک و تر چیست؟ اصلاً خود کلمه «طبع» به چه معناست؟ چرا متخصصین طب سنتی بر این باورند که طبع غالب بدن، نقش تعیین کننده‌ای در حالات جسمی و روحی انسان دارد؟ اگر شما نیز مشتاق دریافت پاسخ این دست سؤالات هستید، مطالعه این مطلب از سالنامه «بهداشت خانواده» را از دست ندهید.

منظور از طبع یا مزاج در طب سنتی چیست؟

طبع (طبیعت) یک مفهوم کلیدی در درک مبانی طب سنتی است که بر اساس آن افراد به عنوان سالم و بیمار طبقه‌بندی می‌شوند. این اصل، نقش مهمی در تعیین راه‌های حفظ سلامتی و همچنین درمان بیماری‌ها دارد. برخلاف تصور بعضی از مردم، مقوله مزاج، امری کاملاً واقعی، علمی و اثبات شده‌است که برای اولین بار توسط بقراط پزشک و دانشمند یونانی و سپس جالینوس دیگر دانشمند یونانی به شکل یک نظریه پزشکی و علمی نظریه اخلاط چهارگانه مطرح شد. بقراط بر این باور بود که بدن هر فرد از چهار نوع مایع یا خلط اصلی شامل: خون دم، بلغم، صفراوی زرد و صفراوی سیاه یا سودا تشکیل شده‌است. به باور وی، عدم تعادل بین این خلط‌ها منجر به بهم خوردن تعادل بدن انسان و بیمار شدن او می‌گردد.

جالینوس با توسعه این نظریه و ترکیب آن با ویژگی‌های جسمی و روحی افراد، مفهومی به نام مزاج را عنوان کرد. این نظریات در گذر زمان توسط دانشمندان دیگری چون ابوعلی سینا و زکریای رازی گسترش یافتند، تا جاییکه به مفهوم امروزی‌شان رسیدند. بر این اساس، طبع از ترکیب چهار عنصر اصلی جهان یعنی آب سرد و تر، آتش گرم و خشک، خاک

خشک و سرد و هوا گرم و تر

نشأت گرفته‌است و

مزاج، حاصل تعادل

یا عدم تعادل بین

این عناصر یا

خلط‌ها در بدن

انسان است.

در واقع، طبع

بیشتر به

ویژگی‌های

ذاتی و فیزیولوژیکی بدن افراد اشاره دارد. اما مزاج، علاوه بر ویژگی‌های جسمی، ویژگی‌های روحی، روانی و رفتاری افراد را نیز در بر می‌گیرد. به این ترتیب، مزاج می‌تواند تحت تأثیر عوامل مختلف مانند: تغذیه، سبک زندگی، سن، فصل و محیط تغییر کند.

چرا طبع شناسی در طب سنتی مهم است؟

همانطور که گفتیم، در طب سنتی مبنا بر این است که هر فرد دارای طبعی ذاتی است که بر تعادل جنبه‌های مختلف جسمی، روحی و روانی او تأثیر می‌گذارد. به همین علت است که طبع‌شناسی نه تنها در تشخیص، پیشگیری و درمان بیماری‌ها نقش تعیین کننده‌ای دارد، بلکه به افراد کمک می‌کند تا با شناخت کافی از طبع غالب بر بدن خود؛ سبک زندگی، نوع تغذیه و فعالیت‌های بدنی‌شان را نیز به گونه‌ای تنظیم کنند که بتوانند تجربه بهزیستی بهتری داشته باشند. یکی از جنبه‌های مثبت طبع‌شناسی، هماهنگ شدن با طبیعت و تغییرات فصلی است.

این امر به افراد کمک می‌کند تا تغذیه خود را مطابق با نوع طبع و ویژگی‌های هر فصل متعادل سازند. این هماهنگی تأثیر به سزایی در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های روحی و

جسمی و کاهش هزینه‌های درمانی دارد. آگاهی از نوع طبع حتی در تعیین نوع فعالیت بدنی نیز دخیل است. مثلاً، ورزش‌های آرام‌بخش مانند یوگا بهترین انتخاب برای افراد با طبع گرم و خشک یا صفراوی و ورزش‌های پرتحرک گزینه‌ای مناسب برای افراد با طبع سرد و تر یا بلغمی هستند.

شناخت انواع طبع ها؛ از گرم تا سرد، از خشک تا تر

در طب سنتی نه طبع؛ سرد، گرم، تر، خشک، گرم و مرطوب دمو، سرد و مرطوب یا بلغمی، گرم و خشک یا صفراوی، سرد و خشکی یا سوداوی و معتدل وجود دارد که عموم مردم بیشتر با همان چهار طبع دمو، بلغمی، صفراوی و سوداوی بیشتر آشنا هستند. این طبع‌ها از ترکیب چهار خلط دم، بلغم، صفرا و سودا با چهار عنصر اصلی جهان؛ آب، باد، خاک و آتش حاصل شده‌اند. بر این اساس، در طبع گرم و خشک عنصر آتش، در طبع سرد و مرطوب عنصر آب، در طبع گرم و مرطوب عنصر باد و در طبع سرد و خشک عنصر خاک غالب هستند. در ادامه به ویژگی‌های خاص هر یک از این طبع‌ها اشاره می‌کنیم.

همه چیز درباره طبع صفراوی یا گرم و خشک

طبع گرم و خشک نتیجه

عدم تعادل خلط صفرا

بر سایر اخلاط

است که باعث

شکل‌گیری افراد

با مشخصات

ظاهری و

ویژگی‌های

خلقی زیر

می‌شود:



ده مشخصه ظاهری و خلقی افراد با طبع صفراوی

۱. صفراوی‌ها عموماً افرادی قد بلند با اندام لاغر و صورتی کشیده هستند که رگ‌های دست‌شان برجسته و آشکار است.
۲. رنگ پوست این افراد معمولاً گندم‌گون بوده و به سمت زردی متمایل است.
۳. این افراد اکثراً بدن کم‌مویی دارند، اما موهای سرشان ضخیم، پر پشت و مجعد با طبیعت خشک و کم چرب است.
۴. عجل، پر انرژی و فعال بودن جزو ویژگی‌های بارز آن‌ها است.
۵. تحریک‌پذیری، خشم آنی، تندخویی و عصبانیت نیز از جمله خصلت‌های رفتاری افراد صفراوی است.
۶. این افراد عموماً حافظه خوبی دارند، خلاق و مبتکر هستند و به دلیل داشتن حس برتری‌جویی، روحیه رهبری بالایی دارند.
۷. افراد صفراوی معمولاً با مشکل خواب مواجه هستند.
۸. میل جنسی در افراد صفراوی معمولاً بالا است.
۹. صفراوی‌ها تمایل زیادی به خوردن ترشیجات، آلبیمو و غذاهای با طبع سرد دارند.
۱۰. دمای بالای بدن این افراد، تحمل گرما را برای آن‌ها سخت و کلافه‌کننده می‌کند.

شایع‌ترین بیماری‌های افراد با طبع صفراوی

- گرمی طبع افراد صفراوی باعث شده تا مستعد جوش و التهابات پوستی باشند.
- خشکی طبع از جمله دلایل خشک شدن مداوم پوست و موی این دسته از افراد است. به همین دلیل مستعد بیماری‌هایی مثل آگزما، خشک هستند.
- افراد صفراوی عموماً درگیر یبوست هستند.
- احتمال ابتلای افراد با طبع گرم و خشک به بیماری صفرا و مشکلات کبدی بیشتر است.
- بدلیل خشکی مغز، بیماری‌های روانی مثل اسکیزوفرنی و اختلال دوقطبی در میان این افراد بیشتر دیده می‌شود.
- گرمی طبع از جمله دلایل کلافگی، عصبانیت و استرس افراد صفراوی است.
- سردردهای میگرنی از جمله شکایات شایع افراد با طبع گرم و خشک است.

باید و نبایدهای غذایی افراد با طبع صفراوی

- اگر صفراوی هستید غذاهای با طبع خنک و مرطوب مثل: هندوانه، خیار، ماست، سبزیجات برگ‌دار و سوپ‌های سرد را بیشتر در رژیم غذایی خود بگنجانید.
- نوشیدنی‌های خنک مانند آب هندوانه، آب زرشک، آب لیمو و شربت سکنجبین بهترین انتخاب برای افراد با طبع صفراوی هستند.
- خوردن ادویه‌جات، غذاهای سرخ شده، غذاهای پر چرب، قهوه، شکلات و غذاهای با طبع گرم و خشک تأثیر نامطلوبی بر سلامت افراد صفراوی دارد و علایم آن‌ها را تشدید می‌کند.

همه چیز درباره طبع دموی یا گرم و مرطوب

این طبع از ترکیب عنصر هوا و عنصر آتش تشکیل شده‌است. افراد با این طبع دارای ویژگی‌های کلی زیر هستند:

ده مشخصه ظاهری و خلقی افراد با طبع دموی

۱. دموی‌ها اکثراً افرادی با پوست سفید، جثه بزرگ و اندامی عضلانی هستند.
۲. پوست گلگون و سرخ رنگ افراد با طبع دموی، گاهی باعث می‌شود تا رگ‌های خونی ریز نزدیک به سطح پوست‌شان نیز دیده شود.
۳. این افراد بدن گرم و مرطوبی دارند و در برابر سرما تحمل بیشتری از خود نشان می‌دهند.
۴. افراد دموی عموماً موهایی نرم، پر پشت و براق دارند.
۵. خون‌گرمی و خوش‌رویی از جمله ویژگی‌های بارز دموی‌ها است.
۶. افراد دموی عموماً اشتها، خوبی دارند و به خوردن شیرینی‌جات علاقه‌مند هستند.
۷. این افراد حافظه خوب و سریعی دارند، اما معمولاً بی‌نظم هستند و تصمیم‌گیری برایشان چندان سخت نیست.
۸. ولخرجی، ریسک‌پذیری، بیش‌فعالی جنسی، شوخ طبعی و قدرت طلبی از دیگر خصوصیات بارز افراد دموی است.
۹. وضعیت خواب دموی‌ها بهتر از افراد صفراوی است.
۱۰. افراد با طبع گرم و مرطوب معمولاً آرام هستند و کمتر نشانه‌هایی از تندخویی و عصبانیت را بروز می‌دهند.

شایع‌ترین بیماری‌های افراد با طبع دموی

- طبق آمار، بیماری عروق کرونر قلب و سکنه‌های قلبی و مغزی در افراد با طبع گرم و مرطوب شایع‌تر است.
- گرمی طبع دموی‌ها از جمله دلایل التهابات پوستی، جوش و دمل‌های چرکی در این دسته از افراد است.
- طبع گرم افراد دموی باعث شده تا بیش از سایر طبع‌ها در معرض مشکلات فشار خون باشند.
- مرطوب بودن طبع، زمینه را برای افزایش وزن و چاقی افراد دموی فراهم می‌کند.
- اسکیزوفرنی و مانیک جزو اختلالات روانی شایع بین افراد دموی است.
- مشکلات گوارشی مثل نفخ و سوءهاضمه در افراد دموی بیشتر دیده می‌شود.

باید و نبایدهای غذایی افراد با طبع دموی

- صرف غذاهای متعادل و کم‌چرب مثل: سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل و پروتئین‌های کم‌چرب بهترین رژیم غذایی برای افراد دموی است.
- خوردن بیش از حد غذاهای سرخ‌کردنی و پر چرب، فست‌فودها و شیرینی‌جات می‌تواند علایم افراد دموی را تشدید کند، پس نباید در خوردن آن‌ها افراط کنند.
- استفاده از نوشیدنی‌ها و دمنوش‌های با طبع خنک به افراد دموی توصیه می‌شود.

همه چیز درباره طبع بلغمی یا سرد و مرطوب

طبع بلغمی حاصل ترکیب عنصر آب و عنصر باد است که افراد با این نوع طبع ویژگی‌های کلی زیر را دارند:

ده مشخصه ظاهری و خلقی افراد با طبع بلغمی

۱. پوست سفید و نرم با چشمانی درشت و صورت‌هایی پر و گرد، از جمله خصوصیات ظاهری مهم افراد بلغمی است.
۲. بلغمی‌ها معمولاً چاق هستند و از اضافه وزن رنج می‌برند.
۳. طبع سرد این نوع افراد باعث شده تا نسبت به هوای سرد تاب‌آوری کمتری از خود نشان دهند.

۴. بلغمی‌ها عموماً موهایی نازک، کمی چرب، براق، نرم و لخت دارند.
۵. خونسردی، تنبلی و کم‌تحریکی جزو خصلت‌های بارز افراد بلغمی است.
۶. بلغمی‌ها روحیه آرام و صبوری دارند. مهربان و دلسوز هستند و به سختی به دیگران اعتماد می‌کنند.
۷. معمولاً کسالت و خستگی در چهره افراد بلغمی بیشتر مشاهده می‌شود.
۸. بلغمی‌ها معمولاً آرام و صبور اما منفی‌نگر هستند و روابط اجتماعی خوبی دارند.
۹. اکثر بلغمی‌ها عاشق خوردن شیرینی‌جات، ادویه‌ها و گرمی‌جات هستند.
۱۰. افراد بلغمی عموماً خوش خواب هستند و علاقه زیادی به خوابیدن دارند.

شایع‌ترین بیماری‌های افراد با طبع بلغمی

- سردی و رطوبت طبع بلغمی‌ها باعث شده تا مستعد ابتلا به سرماخوردگی و عفونت‌های تنفسی باشند.
- نفخ، سوءهاضمه و یبوست، از جمله مشکلات گوارشی بلغمی‌ها است.
- تمایل به رطوبت و سردی طبع افراد بلغمی، دلیلی بر چاقی و اضافه وزن آن‌ها است.
- کاهش انرژی و تمایل به تنبلی این افراد می‌تواند منجر به افسردگی و خستگی آن‌ها شود.
- آرتريت روماتوئید، روماتیسم، سفتی و مشکلات مفصلی در بین افراد بلغمی شایع‌تر است.
- نازایی، آلزایمر، ام اس و لوپوس از جمله بیماری‌های رایج بین این افراد است.

باید و نبایدهای غذایی افراد با طبع بلغمی

- غذاهای با طبع گرم و خشک مثل ادویه‌ها مانند زنجبیل، دارچین، فلفل سیاه، گوشت قرمز، حبوبات و غلات کامل نقش پر رنگی در اصلاح این مزاج دارد.
- افراد بلغمی باید مصرف غذاهای سرد و مرطوب مانند ماست، دوغ، ترشی‌جات و غذاهای خام را محدود کنند.
- استفاده از نوشیدنی‌های گرم مثل چای زنجبیل، چای دارچین و دمنوش‌های گیاهی برای افراد بلغمی بسیار مفید است.

همه چیز درباره طبع سودایی یا سرد و خشک

در تعریف طب سنتی، طبع سودایی حاصل ترکیب عنصر خاک و عنصر آب است که موارد زیر بیانگر بارزترین ویژگی‌ها و خصوصیات این افراد است:

ده مشخصه ظاهری و خلقی افراد با طبع سودایی

۱. پوست تیره و خشک، چهره‌ای لاغر و استخوانی و قد نسبتاً بلند، جزو نشانه‌های ظاهری مشترک بین افراد سودایی است.
۲. سودایی‌ها عموماً بدنی سرد دارند. به همین علت، اکثراً دست و پاهای‌شان یخ و سرد است.
۳. موهای افراد سودایی معمولاً نازک، خشک و شکننده است.
۴. سودایی‌ها افراد چندان پر انرژی نیستند و خیلی زود خسته می‌شوند.
۵. افراد با طبع سرد و خشک اغلب دارای پوستی زبر هستند و مشکل چندانی از نظر مو ندارند.
۶. اکثر افراد سودایی ساکت، درون‌گرا و متفکر به نظر می‌رسند.
۷. افراد با طبع سودایی معمولاً به جزئیات توجه زیادی دارند و هنرمندان خوبی از آب در می‌آیند.
۸. سودایی‌ها چندان معاشرتی نیستند و تنهایی را ترجیح می‌دهند.
۹. افراد سودایی مستعد افسردگی، اضطراب و نگرانی هستند.
۱۰. سودایی‌ها معمولاً کم‌می‌خوابند و به خوردن غذاهای شور علاقه بیشتری دارند.

شایع‌ترین بیماری‌های افراد با طبع سودایی

- بیماری‌هایی مثل لیکن پلان، پسوریازیس و اگزما، از جمله مشکلات پوستی شایع بین سودایی‌ها است.
- اغلب سودایی‌ها وسواس فکری و عملی دارند و بدبین هستند.
- به دلیل سردی و خشکی طبع، ریسک ابتلا به افسردگی و اضطراب در افراد سودایی بیشتر است.
- کاهش انرژی و کم‌خونی ممکن است در این افراد بیشتر مشاهده شود.
- اکثر افراد سودایی درگیر خشکی پوست و یبوست هستند.
- سردی طبع در افراد سودایی می‌تواند منجر به درد، سفتی عضلات و آرتروز

مفاصل شود.

باید و نبایدهای غذایی افراد با طبع سودایی

- افراد سودایی می‌توانند با خیال راحت از انواع غذاهای گرم و مرطوب مثل: سوپ‌ها، آش‌ها، غذاهای آب‌پز، گوشت قرمز، حبوبات و غلات کامل میل کنند.
- مصرف نوشیدنی‌های گرم مانند چای زنجبیل، چای دارچین، دمنوش نعناع و ... برای افراد سودایی سودآور است.
- سودایی‌ها باید در مصرف غذاهای سرد و خشک مثل ترشی‌جات، غذاهای مانده و غذاهای خام احتیاط کنید.

آیا می‌توان طبع افراد را تغییر داد؟

- طبع انسان ریشه در ویژگی‌های ذاتی و فیزیولوژیکی او دارد و از دوران جنینی شکل می‌گیرد، به همین علت قابل تغییر نیست. اما، مزاج انسان (تعادل یا عدم تعادل طبع) را می‌توان از طرق مختلف مثل: اصلاح سبک زندگی، اصلاح رژیم غذایی و بهبود شرایط محیطی تغییر داد. البته، عامل سن نیز در اصلاح مزاج مؤثر است. برای تنظیم مزاج خود توصیه می‌کنیم به موارد زیر توجه کنید:
- غذاهای متناسب با طبع خود را میل کنید و خوردن غذاهای فست فودی، سرخ شده و پر چرب را به حداقل ممکن برسانید.
 - ورزش منظم، مدیریت استرس و خواب کافی را سرلوحه زندگی خود قرار دهید.
 - آن دسته از گیاهان دارویی که متعادل کننده مزاج‌تان هستند را نوش جان کنید (زیر نظر متخصص طب سنتی).
 - از راهکارهای ایمن طب سنتی مثل حجامت و فصد، برای متعادل سازی طبع‌تان استفاده کنید.

چگونه می‌توان نوع طبع را تشخیص داد؟

تشخیص درست طبع هر فرد، نیاز به دانش کافی در حوزه طب سنتی، علوم گیاهی و تجارب بالینی دارد که اینکار حتماً باید توسط افراد متخصص صورت گیرد. زیرا، تشخیص نادرست طبع منجر به توصیه‌های نادرست غذایی و درمانی می‌شود و حتی ممکن است به سلامت افراد آسیب برساند. متخصصین حوزه طبع‌شناسی با اتکا به تجارب خود و با استفاده از روش‌های گوناگون مانند بررسی علائم جسمی، روحی، رفتاری و حتی نبض‌شناسی، می‌توانند طبع افراد مختلف را تشخیص دهند.



نقش رژیم‌های غذایی در کاهش وزن از توهم تا واقعیت

در چند دهه اخیر، چاقی و اضافه وزن به یک معضل جهانی در حوزه بهداشت عمومی تبدیل شده‌است که نه تنها کشورهای توسعه یافته، بلکه کشورهای در حال توسعه را نیز تحت‌تأثیر قرار داده‌است. با توجه به خطرات سلامتی مرتبط با چاقی و سودای رسیدن به وزن ایده‌آل به هر قیمت، بسیاری از مردم به ویژه جوانان، به رژیم‌های کاهش وزن افراطی و غیر علمی روی آورده‌اند. همین موضوع باعث شده تا این افراد بیش از پیش تحت‌تأثیر تبلیغات وسوسه‌کننده رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی با وعده لاغری در کمترین زمان قرار بگیرند و با امیدهای واهی و غیر علمی، راهی سفر پر فراز و نشیب کاهش وزن شوند.

اکثر این رژیم‌های غذایی افراطی، مبتنی بر به حداقل رساندن کالری و محدود کردن کربوهیدرات و چربی‌ها هستند. مشکل اینجاست که این رژیم‌ها شاید در کوتاه‌مدت منجر به کاهش وزن شوند. اما در عمل، چون متعادل نیستند باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شوند، عضلات را به تحلیل می‌برند و در درازمدت ممکن است بازگشت داشته باشند. بین واقعیت کاهش وزن و توهم لاغر شدن سریع، حقایق تغذیه‌ای مهمی وجود دارد که ما در این مطلب از سالنامه «بهداشت خانواده» قصد داریم به بررسی مهم‌ترین آن‌ها بپردازیم.

در مسیر لاغری چه چیز واقعی و چه چیز توهم است؟

رژیم غذایی بخشی مهمی از مدیریت وزن است و رسیدن به وزن ایده‌آل، یک مسیر سینوسی است که ممکن است بارها از ادامه آن منصرف شوید؛ به خصوص اگر در دام تبلیغات‌های اغراق‌آمیز کاهش وزن، با وعده‌های غیر واقعی هم افتاده باشید. در واقع، برای لاغری اصولی و ایمن، ابتدا باید بدانید که چه چیزی درست و واقعی و چه چیزی توهم و وعده است!

بزرگ‌ترین توهمات درباره رژیم‌های غذایی کاهش وزن

بزرگ‌ترین دروغی که به مردم درباره رژیم‌های لاغری گفته می‌شود، ایجاد تغییرات معجزه‌آسا در کمترین زمان است. حتماً شما هم بارها تبلیغات‌های ماهواره‌ای که وعده کاهش ۱۰ تا ۲۰ کیلو وزن در مدت زمانی مثلاً ۷ روزه را می‌دهند، دیده‌اید. یا اکثر ما هنوز هم به یاد

پرخاصگری، اختلالات گوارشی، افت قند خون و سایر مشکلات سلامتی مواجه شده‌اند. در حقیقت، هیچ یک از رژیم‌های لاغری سریع و افراطی، پایدار نیستند. زیرا اساساً بر مبنای اصلاح سبک زندگی طراحی نشده‌اند. به همین علت، فرد پس از اتمام دوره رژیم، اغلب دچار اختلالات خوردن می‌شود و مجدداً به روال سابق باز می‌گردد، البته با وزنی بیشتر از قبل! یکی دیگر از باورهای نادرست و خطرناک درباره روش‌های مختلف لاغری، باور مناسب بودن آن‌ها برای تمام گروه‌های سنی با هر نوع وضعیت سلامت است! این در حالی است که افراد گوناگون، دارای سوابق ژنتیکی، سنی، وزنی، جنسی، سطح فعالیت و وضعیت سلامت منحصر به خود هستند که باعث می‌شود، نیازهای غذایی و روش‌های لاغری کاملاً متفاوت داشته باشند. این تنوع در نیازهای فردی نشان می‌دهد که هیچ‌گونه روش لاغری یکسان و جهانی وجود ندارد که برای همه افراد مناسب باشد. به‌طورمثال، ممکن است

داریم که چگونه دمنوش‌های لاغری شرکتی خاص را به عنوان معجزه قرن برای کاهش وزن معرفی می‌کردند. این رژیم‌ها اساساً از نظر علمی رد هستند، چون در واقعیت هیچ رژیمی نمی‌تواند بدون آسیب به سلامت افراد، در کمتر از چند روز آن‌ها را به وزن ایده‌آل برساند. در این میان، رژیم‌های غذایی زیادی وجود دارند که ادعا می‌کنند با به حداقل رساندن کالری دریافتی، حذف کامل یک گروه غذایی یا تک غذایی می‌توانند افراد را در مدت زمانی کوتاه، لاغر و خوش اندام کنند. البته، این ادعای آن‌ها در عمل امکان‌پذیر است، اما سؤال اصلی اینجاست که به چه قیمتی؟ وقتی شما بدن خود را از گروه‌های غذایی ضروری محروم می‌کنید نه تنها متابولیسم بدن‌تان کند می‌شود، بلکه ممکن است دچار سوءتغذیه هم بشوید.

گواه این ادعا، اعتراف بسیاری از کسانی است که پس از پیروی از رژیم‌های لاغری افراطی با عوارضی مثل: ریزش مو شدید،

رژیم غذایی فستینگ برای یک نفر، شفافبخش و برای دیگری عامل ابتلا به چندین مرض باشد. همچنین، این باور که می‌توان بدون تحرک و فعالیت بدنی به وزن دلخواه رسید نیز از اساس غلط است. چراکه، ورزش نقش کلیدی در کاهش وزن پایدار و بهبود سلامت عمومی افراد دارد. لاغری بدون ورزش، یعنی به بدن خود این اجازه را می‌دهید که به جای چربی، از عضلات تان به عنوان منبع انرژی استفاده کند. این موضوع نه تنها برای سلامتی مضر است، بلکه می‌تواند باعث کاهش متابولیسم پایه بدن، بازگشت وزن و حتی افزایش وزن بیشتر در بلند مدت شود.

مهم‌ترین واقعیات درباره رژیم‌های غذایی کاهش وزن

رعایت تعادل در هر چیز، از جمله تغذیه، یکی از اصول کلیدی برای حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها است. بدن انسان برای رسیدن به بهترین عملکرد، به مجموعه‌ای متعادل از پروتئین‌های باکیفیت، کربوهیدرات، فیبر، اسیدهای چرب ضروری، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آب نیاز دارد. هر یک از این درشت مغذی و ریز مغذی‌ها، نقش خاصی در بدن ایفا می‌کنند. بنابراین، حذف یا مصرف بیش از حد هر کدام از آن‌ها می‌تواند به سلامتی افراد آسیب برساند. مثلاً، رژیم‌های غذایی حذف کننده کربوهیدرات یا چربی با برهم زدن تعادل بدن در دریافت منابع اولیه مورد نیاز، باعث اختلال در عملکرد متابولیسم، کمبود انرژی و بیماری‌های گوناگون می‌شوند.

واقعیت این است که هر انسانی، به مقدار متعادل شده‌ای از تمام گروه‌های غذایی نیاز دارد. پس، به جای پیروی از رژیم‌های غذایی محدود کننده یا تک غذایی، سعی کنید لیستی متنوع از انواع گوشت قرمز و سفید، سبزیجات، غلات کامل، حبوبات، آجیل‌ها و میوه‌ها را در برنامه غذایی خود قرار دهید و با کنترل حجم وعده‌ها و میزان کالری دریافتی و مصرفی، به راحتی و به مرور زمان وزن کم کنید. ورزش و تحرک کافی دیگر عامل مهم در لاغری اصولی است. انجام ورزش‌های هوازی مانند پیاده‌روی، دویدن یا شنا همراه با تمرینات مقاومتی مثل وزنه‌برداری، بهترین راه برای کاهش چربی و حفظ عضلات است.

ترکیب یک رژیم غذایی سالم با فعالیت بدنی منظم، منجر به تغییرات پایدار وزن و اصلاح سبک زندگی می‌شود. به این ترتیب، فرد بدون از دست دادن عضلات و دچار شدن به اختلالات خلقی، تنها با تغییرات کوچک و مستمر می‌تواند به وزن ایده‌آل خود برسد. در پروسه کاهش وزن،

توجه به این واقعیت مهم است که هر فردی نیازها و شرایط فیزیولوژیکی منحصر به خود را دارد. این تفاوت‌ها باعث می‌شوند که بدن افراد مختلف نسبت به رژیم‌های غذایی گوناگون پاسخ‌های متفاوتی بدهد. به خصوص، اگر پای بیماری‌های زمینه‌ای نیز در میان باشد. متخصصین تغذیه بهترین مرجع برای کمک به شما جهت تنظیم یک رژیم غذایی منحصر به فرد، کامل و مغذی هستند.

آیا خوردن صبحانه به کاهش وزن کمک می‌کند؟

همه ما بارها شنیده‌ایم که صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی در روز است و برای رسیدن به وزن کمتر، باید هر روز صبحانه خورد، اما آیا این ادعا واقعاً درست است؟ صبحانه در واقع به ما این انرژی را می‌دهد تا در طول روز با قدرت و تمرکز بیشتری کار و فعالیت کنیم. این بدان معنا نیست که خودبه‌خود می‌تواند به کاهش وزن افراد کمک کند. لاغری با میزان کالری دریافتی و مقدار کالری مصرفی ارتباط مستقیم دارد. پس اگر هر روز بیش از کالری مورد نیازتان صبحانه بخورید نه تنها لاغر نمی‌شوید، بلکه ممکن است دچار افزایش وزن هم بشوید. در واقع، چگونه صبحانه خوردن است که می‌تواند به شما در مسیر لاغری کمک کند.

با خوردن صبحانه‌ای کامل و مقوی که شامل انواع پروتئین‌های باکیفیت، چربی‌های سالم، فیبر و کربوهیدرات‌های غیرنشاسته‌ای است، می‌توانید روند کاهش وزن را سرعت ببخشید. صبحانه سالم باعث افزایش متابولیسم، تنظیم قند خون و کنترل گرسنگی می‌شود. استفاده از تخم مرغ، کینوا، قهوه (در حد متعادل)، مغزچجات، میوه‌های انرژی‌بخش، جو پرک، غلات کامل و اسموتی‌های سالم و خانگی، نه تنها انرژی مورد نیاز بدن‌تان را برای تمام روز فراهم می‌کنند، بلکه مانع از پرخوری عصبی و مشکلات خلقی می‌شوند.

رژیم فستینگ و حقایق درباره آن

رژیم فستینگ یا روزه‌داری دوره‌ای، یکی از رژیم‌های محبوب است که احتمالاً شما هم بارها نام آن را شنیده‌اید. این رژیم غذایی، شباهت‌های زیادی با همان روزه گرفتن ما در ماه رمضان دارد. هر دو این روش‌ها شامل دوره‌هایی از پرهیز از غذا و نوشیدنی هستند و هر دو می‌توانند تأثیرات مثبتی بر سلامت جسمی و روحی افراد داشته باشند. با این تفاوت که در طول دوره فست، نوشیدن قهوه و چای بدون قند آزاد است. رژیم فستینگ شکل‌های

متفاوتی دارد. فستینگ ۸/۱۶ یعنی ۸ ساعت آزاد و ۱۶ ساعت فست، فستینگ ۲/۵ یعنی پنج روز آزاد و ۲ روز فست، فستینگ ۱ روز در میان و فستینگ ۲۴ ساعته ۱ یا ۲ بار در هفته به مدت ۲۴ ساعت فست جزو رایج‌ترین مدل‌های رژیم روزه‌داری هستند که هر کس می‌تواند با توجه به خصوصیات فردی و وضعیت سلامت خود، مناسب‌ترین آن را انتخاب کند. قبل از انتخاب رژیم فستینگ برای لاغری، لازم است موارد زیر را مدنظر داشته باشید:

- رژیم فستینگ مناسب همه افراد نیست. اگر باردار هستید، دیابت دارید، درگیر اختلال خوردن هستید و یا از بیماری زمینه‌ای خاصی رنج می‌برید، ابتدا با پزشک متخصص مشورت کنید.
- در رژیم فستینگ هیچ محدودیتی برای استفاده از انواع گروه‌های غذایی وجود ندارد. بنابراین، شما آزاد هستید که مواد حاوی کربوهیدرات، پروتئین، چربی و ... را استفاده کنید. به شرط آنکه مدیریت درستی روی کالری دریافتی خود داشته باشید.
- اگر به اصول رژیم فستینگ پایبند باشید، دچار گرسنگی یا پرخوری عصبی نمی‌شوید.
- این باور که رژیم فستینگ باعث عضله سوزی می‌شود کاملاً نادرست است. در واقع عضله سوزی زمانی اتفاق می‌افتد که شما بدن را از دریافت درشت مغذی‌هایی مانند کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و پروتئین‌ها محروم کنید.
- فستینگ تأثیر مثبتی در ترمیم سلول‌ها، کنترل سطح قند خون، کلسترول و فشار خون دارد.
- رژیم فستینگ باعث افزایش چربی‌سوزی و تسریع در روند لاغری می‌شود.
- رژیم فستینگ نیاز به برنامه‌ریزی غذایی دقیق، برای اطمینان از دریافت منابع مورد نیاز بدن دارد. پیروی غیر اصولی از رژیم غذایی فستینگ ممکن است باعث سرگیجه، ضعف، تهوع، مشکلات گوارشی و اختلال در روند کاهش وزن شود.
- برای رسیدن به بهترین نتایج لاغری در رژیم فستینگ، از پرخوری در ساعات غیر فست خودداری نمایید.
- رژیم فستینگ به طور خودکار باعث لاغری سریع نمی‌شود.
- در رژیم فستینگ از خوردن آب کافی غافل نشوید.

هشت واقعیت مهم درباره رژیم کتوژنیک

کتوژنیک نیز دیگر رژیم لاغری نام آشنایی است که در چند سال اخیر بین جوانان و بلاگرهای اینستاگرامی بسیار محبوب شده است. نتایج سریع در کاهش وزن و تبلیغات گسترده در شبکه های اجتماعی، از جمله دلایل شهرت این رژیم غذایی است. در رژیم کتوژنیک، مصرف کربوهیدرات ها به حداقل ممکن می رسد و مصرف پروتئین و چربی ها جایگزین می شود. به این ترتیب، بدن برای دریافت انرژی به جای منبع اصلی یعنی گلوکز، از چربی استفاده می کند. به این حالت کتوز می گویند. بسیاری از افراد توانسته اند از طریق رژیم کتوژنیک، به نتایج کاهش وزن سریع و ملموس دست یابند. اما، واقعیت این است که رژیم کتوژنیک هم مانند بسیاری دیگر از رژیم های لاغری ترند شده، در کنار فواید بسیارش با انتقاداتی نیز همراه است که در ادامه به آن ها اشاره می کنیم:

۱. همه افراد نمی توانند از رژیم کتوژنیک استفاده کنند. زیرا این رژیم غذایی با محدود کردن گروه کربوهیدرات ها و تمرکز بر مصرف چربی، باعث آسیب های احتمالی به سلامت زنان باردار، بیماران کلیوی و کبدی و بیماران خاص می شود.
۲. هدف از اجرای رژیم کتوژنیک، خوردن بیش از حد انواع غذاهای چرب نیست، بلکه در این رژیم قرار است با کاهش سهم کربوهیدرات ها، چربی ها را جایگزین کنید تا به بهترین نتایج کاهش وزن برسید.
۳. رژیم کتوژنیک بر مبنای کم کردن کربوهیدرات ها و نه حذف کلی آن ها، طراحی شده است.
۴. در رژیم کتوژنیک، به دلیل از دست دادن آب به خصوص در روزهای اول، فرد با کاهش وزن محسوسی مواجه می شود که اغلب ناپایدار است.
۵. با اجرای این رژیم، فرد به خاطر استفاده از پروتئین و چربی بیشتر، کمتر احساس گرسنگی می کند.
۶. آمار نشان می دهد که رژیم کتوژنیک به بهبود سلامت متابولیک و متعادل سازی قند خون، کلسترول و فشار خون کمک می کند.
۷. کتوژنیک یک رژیم غذایی مؤثر برای بیماران مبتلا به صرع است و پیروی از آن توسط افراد سالم باعث افزایش انرژی و تمرکز آن ها می شود.
۸. قبل از هرگونه اقدام جهت استفاده از رژیم کتوژنیک، ابتدا با پزشک متخصص مشورت کنید. همچنین، با برنامه ریزی دقیق می توانید به کاهش وزن خود کمک کنید.

نکات طلایی قبل از انتخاب رژیم غذایی کاهش وزن

انتخاب رژیم غذایی مناسب برای کاهش وزن، یکی از مهم ترین تصمیم هایی است که می توانید برای سلامتی خود بگیرید. لذا توصیه می کنیم قبل از انجام اینکار، ابتدا هدف خود را تعیین کنید و در راه رسیدن به اندام ایده آل، همواره نگاه واقع بینانه ای به ویژگی های فردی، شرایط فیزیولوژیکی و سبک زندگی خود داشته باشید. در این مسیر، آگاهی از نکات زیر می تواند برای دستیابی به نتایج بهتر مفید باشد:

- کنترل کالری از طریق تغذیه متعادل و فعالیت بدنی منظم، کلید کاهش وزن پایدار است. بنابراین، عادات غذایی طولانی مدت و سالم را جایگزین روش های سریع و فوری کنید.
- تبلیغات کاهش وزن سریع مثل لاغری ۱۰ کیلویی در یک ماه اغلب غیرواقعی و گمراه کننده هستند. کاهش وزن سالم و پایدار معمولاً حدود ۰.۵ تا ۱ کیلوگرم در هفته است.
- لاغری اصولاً یک مسیر مستقیم نیست. بلکه ممکن است در این راه با استپ وزنی، احتباس آب، اختلالات هورمونی و ... مواجه شوید. پس مهم است که صبور باشید و رویکرد خود را در صورت

نیاز با شرایط جدید تطبیق دهید.

- به این باور برسید که هیچ مکمل، دارو، رژیم و یا راه میانبری برای کاهش وزن ایمن وجود ندارد. رژیم های غذایی مد روز ممکن است نتایج سریعی ارائه دهند، اما اغلب ناپایدار و بالقوه مضر هستند. کاهش وزن مؤثر مستلزم تغییر در شیوه زندگی، خواب خوب و فعالیت بدنی کافی است.
- در پروسه لاغری هدف، محروم کردن خود از خوردن غذا و تحمل گرسنگی های طولانی مدت نیست. در واقع، خوردن آگاهانه و توجه به سیگنال های گرسنگی و سیری بدن است که به شما کمک می کند از غذای خود لذت بیشتری ببرید و پرخوری نکنید.
- کاهش وزن به طور یکنواخت در سراسر بدن اتفاق می افتد. یعنی شما نمی توانید انتخاب کنید که از کجای بدن چربی کم کنید. کاهش چربی یک نقطه خاص از بدن مانند شکم، ران، پهلوی ... فقط یک افسانه است.
- فراموش نکنید که خصوصیات ژنتیکی بدن هر فرد بر فرم اندام، اندازه و توزیع چربی در بدن تأثیر می گذارند. بنابراین، گاهی اوقات ممکن است به زعم داشتن سبک غذایی سالم و ورزش منظم، باز

هم بعضی از جنبه های شکل و فرم بدن شما به طور ژنتیکی با تغییرات قابل توجه مواجه نشوند. پس، با پذیرش تمایلات طبیعی بدن تان، به تعیین اهداف واقعی تر برای دستیابی به اندامی متناسب کمک کنید.

- کاهش وزن صرفاً یک چالش فیزیکی نیست. بلکه، جنبه های ذهنی و عاطفی افراد را نیز در بر می گیرد. مدیریت این عوامل از طریق ذهن آگاهی، مدیتیشن یا درمان بسیار مهم است.
- ذهنیت همه یا هیچ را کنار بگذارید. زیرا کمال گرایی منجر به ناامیدی و تسلیم شدن در هنگام اشتباه می شود. در عوض، یک رویکرد انعطاف پذیر اتخاذ نموده و به خودتان اجازه دهید، بدون احساس گناه اشتباه کنید.
- کاهش وزن سخت است، اما حفظ آن پس از کاهش وزن بسیار چالش برانگیزتر است. حفظ وزن کنونی، مستلزم تلاش مداوم و تنظیم سبک زندگی است. بسیاری از افراد، در صورت بازگشت به عادات قبلی دوباره چاق می شوند. ایجاد عادات پایدار مانند فعالیت بدنی منظم و غذا خوردن آگاهانه، برای موفقیت طولانی مدت در این مسیر بسیار مهم است.

نقش مواد غذایی در سلامت پوست و مو

داشتن پوستی شفاف، در کنار موهایی سالم و درخشان، جزو مهم‌ترین المان‌های زیبایی‌شناسی در عصر حاضر هستند. چراکه سلامت این اعضا، از یک سو نشان از سلامت عمومی بدن دارند و از سوی دیگر، بر حس رضایت فرد از خود، تأثیر مثبت می‌گذارند. بسیاری از افراد برای داشتن پوستی صاف و موهایی زیبا، انواع و اقسام ماسک مو و روتین‌های پوستی موجود در بازار را امتحان می‌کنند، غافل از اینکه آنچه میل می‌کنند بیش از هر محصول تجاری، سلامت پوست و موی آن‌ها را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. در واقع، مصرف یا عدم مصرف بعضی از غذاها، همان حلقه مفقوده‌ای است که افراد را از دستیابی به سالم‌ترین پوست و مو باز می‌دارد.

داشتن یک زندگی سالم که در آن پایبندی به اصول سالم‌خواری، دوری از دخانیات و انجام ورزش‌های روزانه بیش از هر برنامه دیگری در اولویت قرار دارد، یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای ارتقای سلامت پوست و مو است. واقعیت این است که پیروی از رژیم‌های غذایی غنی شده با مواد مغذی مورد نیاز بدن، به شفافیت پوست و استحکام موها کمک می‌کند. در حالیکه یک رژیم غذایی بد، ثمری جز ابتلا به انواع مشکلات پوستی، جوش، ریزش مو و ... ندارد. بنابراین، اگر می‌خواهید پوستی درخشان، موهایی زیبا و ناخن‌هایی سالم داشته باشید، این مطلب از سالنامه «بهداشت خانواده» را با دقت مطالعه کنید تا کلیدی‌ترین نکات درباره اینکه چگونه غذا بخورید تا خوب و عالی به نظر برسید را در اختیارتان بگذاریم.

پوست و مو به کدام منابع غذایی نیاز دارند؟

پوست بزرگ‌ترین عضو بدن انسان است که به عنوان سد اولیه در برابر آسیب‌های فیزیکی و عوامل بیماری‌زا عمل می‌کند. همچنین، پوست مانع از دفع مایعات شده و از ما در برابر اشعه ماوراء بنفش خورشید محافظت می‌کند. به طور مشابه، موهای بدن نیز همچون عایق حرارتی عمل نموده و اثرات مضر نور آفتاب به پوست سر را کنترل می‌کنند. وضعیت سلامت پوست و مو به فاکتورهای مهمی مثل: نوع رژیم غذایی، رده سنی و شرایط محیطی افراد گره خورده است. بدیهی است که کنترل بعضی از این پارامترها، مثل گذر زمان و عوامل جغرافیایی، از حیطه قدرت افراد خارج است اما قطعاً مدیریت آنچه می‌خورید به خودتان وابسته است.

انواع مواد مغذی از جمله: پروتئین، آنتی اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و کلاژن‌ها می‌توانند به بهبود سلامت پوست و مو کمک کنند. در واقع افرادی که پوست و موی درخشان‌تری دارند؛ عادت‌های روزانه سالمی هم دارند! استرس، کمبود خواب، استعمال دخانیات، خوردن بیش از حد کافئین و الکل و در نهایت عدم توجه به کیفیت آنچه می‌خورید، منجر به نازک شدن و شکنندگی موها و بیماری‌های پوستی می‌شود. ورزش کردن، خوب غذا خوردن و تکمیل رژیم غذایی با منابع غذایی زیر می‌تواند به بهبود وضعیت ظاهری و کیفیت زندگی افراد کمک کند:

پروتئین و کلاژن

پروتئین‌ها نقش کلیدی در سلامت کلی بدن به خصوص، پوست و موها دارند. در این میان، کلاژن به عنوان فراوان‌ترین پروتئین موجود در بدن انسان، بیش از سایر انواع پروتئین به درخشندگی موها و داشتن پوستی صاف و بشاش کمک می‌کند. این پروتئین که جنس ساختاری و فیبری دارد، به حفظ خاصیت ارتجاعی و استحکام پوست کمک نموده و از چین و چروک و افتادگی این عضو مهم جلوگیری می‌کند. در واقع، کلاژن بلوک اصلی ساختمان پوست، ماهیچه‌ها، استخوان‌ها، تاندون‌ها، رباط‌ها و سایر بافت‌های همبند بدن انسان را تشکیل می‌دهد.

کلاژن، ساختار دیواره‌های فولیکول‌های مو را تقویت می‌کند و با افزایش گردش خون در پوست سر، اکسیژن و مواد مغذی را به فولیکول‌ها می‌رساند که این فرآیند، تأثیر فوق‌العاده‌ای در افزایش رشد موها دارد. پس، برای جلوگیری از پیری پوست و ریزش مو، بهترین کار پیروی از رژیم‌های غذایی متعادل شده با انواع پروتئین‌ها مانند: حبوبات، غلات کامل، مغزجات، گوشت قرمز بدون چربی، گوشت مرغ، غذاهای دریایی، لبنیات و تخم مرغ است.

ویتامین‌ها و مواد معدنی

همانطور که قبلاً هم گفتیم، سالم و زیبا به نظر رسیدن ظاهر انسان تا حد زیادی در گرو سبک زندگی و کیفیت تغذیه او است. این بدان معنی است که بدن ما علاوه بر پروتئین و سایر درشت مغذی‌ها، به ریز مغذی‌های مهمی چون ویتامین‌ها و مواد معدنی نیز نیاز دارد. وقتی که شما مقدار متعادلی از انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی را به صورت روزانه دریافت می‌کنید، سیستم ایمنی تقویت شده و بدن‌تان عملکرد بهتری خواهد داشت. این به معنای داشتن پوستی هیدراته و موهایی براق و سالم است. مواد معدنی و ویتامین‌ها عناصر اصلی در چرخه گردش سلولی هستند که خوراک لازم برای سلامت پوست و مو را تأمین می‌کنند.

خیلی از افراد به اشتباه تصور می‌کنند که بهترین راه برای تأمین این ریزمغذی‌ها، خوردن انواع و اقسام مولتی‌ها و مکمل‌هاست. حتی گاهی هنگام خرید محصولات بهداشتی پوست و مو نیز تلاش می‌کنند تا کالایی را انتخاب کنند که فرمولاسیون آن‌ها حاوی لیست بلندی از ویتامین‌ها و مواد معدنی باشد. اگرچه، اینکار از اساس غلط نیست و حتی برای بسیاری از افراد می‌تواند راهگشا باشد، اما نکته اصلی اینجاست که وقتی شما با تنظیم یک رژیم غذایی متعادل و کامل می‌توانید راحت‌تر از آنچه فکر می‌کنید این منابع را به طور طبیعی فراهم کنید، چرا روش‌های هزینه‌بر را انتخاب می‌کنید!

برای رسیدن به این مهم ابتدا باید بدانید؛ برای داشتن بدنی سالم به مقدار ناچیزی مصرف بیش از حد این مواد مغذی ممکن است اثر ویتامین یا ماده معدنی دیگر را از بین ببرد ۱۳ نوع ویتامین و ۲۱ نوع ماده معدنی ضروری نیاز دارید که در این بین، بعضی از این ریزمغذی‌ها بیش از بقیه در سلامت و زیبایی پوست و مو دخیل هستند:

ویتامین آ: این ویتامین به حفظ و جایگزینی بافت‌های پوست و کاهش آسیب‌های ناشی از اشعه یو وی، تنظیم تولید چربی مورد نیاز پوست و جلوگیری از ظهور چروک‌ها و خطوط ریز روی پوست صورت کمک می‌کند. همچنین، ویتامین آ یک ماده مغذی مهم برای تولید سلول‌های مو است که با مرطوب نگه‌داشتن پوست سر، مانع از خشکی آن‌ها می‌شود. این ماده مغذی به خوبی توسط هویج، سیب زمینی شیرین و سبزیجات برگ سبز تامین می‌شود.

ویتامین دی: ویتامین دی که عموم مردم آن را با نام ویتامین آفتاب می‌شناسند، به بهبود عملکرد سلول‌های پوست کمک کرده و از آسیب‌های محیطی و پیری زودرس جلوگیری می‌کند. ویتامین دی با خواص آنتی اکسیدانی خود، نقش مؤثری در جوانسازی پوست دارد. این ویتامین یک ریزمغذی مهم در تحریک رشد مجدد موها است که به افزایش ضخامت و سلامت کلی آن‌ها کمک می‌کند. بنابراین، اگر درگیر پوستی ناسالم همراه با ریزش مو هستید، توصیه می‌کنیم مصرف مواد غذایی غنی شده با این ویتامین مانند: شیر گاو، شیر سویا، روغن کبد ماهی، تخم مرغ و ماهی‌های چرب را در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانید. همچنین، قرار گرفتن در معرض نور خورشید، باعث سنتز این ویتامین در پوست می‌شود. حداقل ۳۰ دقیقه پیاده‌روی در فضای باز می‌تواند میزان جذب ویتامین دی را افزایش دهد.

آهن: آهن یک ماده معدنی حیاتی است که کمبود آن منجر به ریزش مو، خشکی پوست و رنگ‌پریدگی می‌شود. این ماده، مسئولیت حمل اکسیژن به فولیکول‌های مو را برعهده دارد تا فرآیند رشد مو به درستی انجام شود. همچنین، آهن به تولید هموگلوبین خون کمک می‌کند و اکسیژن را به سلول‌های پوست می‌رساند تا از این طریق شادابی و طراوت پوست را فراهم کند. توجه داشته باشید که مصرف بیش از حد آهن می‌تواند سمی باشد. برای تأمین آهن مورد نیاز بدن‌تان کافی است غذاهایی چون: گوشت قرمز، دل و جگر، ماهی، حبوبات، صدف، تخم کدو، اسفناج، خرمالو، انگور و زردآلو را در رژیم غذایی خود لحاظ کنید.

ویتامین سی: این ویتامین در اصل یک آنتی اکسیدان همه کاره است که از سلول‌های پوست در برابر تخریب و واکنش‌های اکسیداتیو محافظت می‌کند. این ماده مغذی در تولید کلاژن نیز نقشی سازنده دارد و مانع از افتادگی و چروک پوست می‌شود. همچنین، ویتامین سی با تولید کلاژن، استحکام ریشه‌های مو را افزایش داده و از ریزش و شکنندگی آن‌ها جلوگیری می‌کند. جالب است بدانید که این ویتامین جذب آهن را نیز افزایش می‌دهد. به‌این‌ترتیب، بهترین کار برای حفظ درخشندگی مو و جوانی پوست‌تان استفاده از منابع غذایی حاوی ویتامین سی مانند: انواع مرکبات، کیوی، توت فرنگی، فلفل دلمه‌ای، کلم بروکلی، گواوا و ... است.

ویتامین ب: کسانی که سابقه ریزش مو دارند به خوبی مکمل‌های تقویتی مو مانند بیوتین یا ب۷ و بیانتین یا ب۵ را می‌شناسند. ویتامین‌های گروه ب جزو حیاتی‌ترین ریز مغذی‌های مورد نیاز پوست و مو هستند. چون نه تنها به ترمیم پوست، کاهش التهاب و حفظ رطوبت آن کمک می‌کنند، بلکه با تولید کراتین مؤثر، باعث افزایش ضخامت مو شده و از ریزش آن جلوگیری می‌نمایند. پس اینبار که خواستید از آمپول‌های بیوتین-بیانتین استفاده کنید ابتدا مطمئن شوید که رژیم غذایی‌تان حاوی مقدار متعادلی از انواع سبزیجات برگ‌دار، شیر، ماست، برنج قهوه‌ای، نان‌های سبوس‌دار، ماهی، گوشت قرمز و حبوبات باشد.

ویتامین ای: این ویتامین نیز همانند ویتامین سی، یک آنتی اکسیدان منحصربه‌فرد است که تأثیر غیر قابل انکاری در مراقبت از پوست در برابر عوامل مخرب محیطی مانند آفتاب دارد. ویتامین ای می‌تواند اشعه مضر یو وی را به خوبی جذب کند. این ویتامین با بهبود جریان خون در پوست سر، به تقویت فولیکول‌های مو کمک کرده و از ریزش مو جلوگیری می‌کند. همچنین، ویتامین ای به عنوان یک نرم‌کننده طبیعی عمل نموده، مانع از دوشاخه شدن انتهای موها شده و به نرمی و درخشندگی آن‌ها کمک می‌کند. مغزها و دانه‌ها، روغن‌های گیاهی، ماهی‌های چرب، تخم مرغ، فلفل دلمه‌ای، قرمز، کلم بروکلی، اسفناج، کدو حلواپی، آووکادو، انبه، کیوی و زیتون بهترین منابع برای تأمین ویتامین ای هستند.

روی یا زینک: کمبود روی، منجر به ریزش مو و بروز التهابات پوستی می‌شود. این ماده معدنی برای تنظیم تولید سبوم و روغن طبیعی پوست سر، مرطوب نگه‌داشتن موها، تولید کلاژن و کاهش التهاب و قرمزی پوست ضروری است. محصولات لبنی، گوشت قرمز، حبوبات، صدف، آجیل و دانه‌ها سرشار از زینک هستند.

امگا ۳ و چربی‌های سالم

اسیدهای چرب امگا ۳ نه تنها برای سلامت کلی بدن حیاتی هستند، بلکه به عنوان یک ماده مغذی زیباساز برای پوست و مو نیز شناخته می‌شوند. این اسیدهای ضروری با حفظ رطوبت طبیعی پوست، از خشکی و کم‌آبی آن جلوگیری نموده و کمک می‌کنند تا پوستی نرم، لطیف و جوان داشته باشید. همچنین، اسیدهای چرب امگا ۳ با حفظ یکپارچگی کلاژن پوست، مانع از ایجاد خطوط ریز، چین، چروک و افتادگی آن می‌شوند. اسیدهای چرب امگا ۳؛ پوست سر و فولیکول‌های مو را تغذیه می‌کنند، رشد موی سالم را تقویت می‌کنند و معضلاتی مثل خشکی پوست سر، شوره سر و شکستگی مو را به حداقل می‌رسانند. از آنجاییکه بدن انسان قادر به سنتز امگا ۳ نیست، لازم است مواد غذایی مهمی مانند: ماهی‌های چرب (سالمون، ماهی خال مخالی، ساردین)، دانه کتان، دانه چیا، گردو و دانه کنف را در رژیم روزانه خود بگنجانید.

هیدراتاسیون

هیدراته نگه‌داشتن بدن، به فرآیند سم‌زدایی و پاکسازی پوست انسان کمک می‌کند و باعث درخشندگی و سلامت موها می‌شود. هنگامیکه آب کافی به پوست نمی‌رسد، بدن تلاش می‌کند تا با تولید چربی اضافی، این کمبود را جبران کند که نتیجه آن چیزی جز مسدود شدن منافذ



پوست و ایجاد آکنه نیست. بنابراین، پوست برای نرم، صاف و لطیف ماندن به رطوبت بالا نیاز دارد. نوشیدن آب کافی به حفظ الاستیسیته و سطح آبرسانی پوست کمک می‌کند و مانع از حساسیت، قرمزی و شرایطی مانند اگزما می‌شود.

موها نیز برای سالم ماندن، درست به اندازه پوست بدن به هیدراتاسیون متکی هستند. مصرف آب کافی باعث رشد بهتر مو، کاهش خشکی و جلوگیری از دو شاخه شدن آن‌ها می‌شود. نوشیدن آب آشامیدنی سالم و تمیز، با تغذیه پوست سر و فولیکول‌های مو از نازک شدن و ریزش آن‌ها جلوگیری می‌کند. بنابراین، نه تنها توصیه می‌کنیم روزی ۸ لیوان آب بنوشید، بلکه تأکید می‌کنیم که از خوردن سبزیجات تازه و میوه‌های آبدار مانند: خیار، هندوانه، پرتقال و ... غافل نشوید. همچنین، شما می‌توانید با محدود کردن مصرف کافئین و الکل، از کم‌آبی بدن جلوگیری نموده و به سلامت پوست و موهای خود کمک کنید.

مهمترین رازهای تغذیه‌ای برای داشتن پوست و موی سالم

شما می‌توانید روی بهترین محصولات مراقبت از پوست و مو و حتی پیچیده‌ترین درمان‌ها سرمایه‌گذاری کنید، اما همانطور که در ابتدای مقاله اشاره کردیم، آنچه می‌خورید نیز تأثیر غیر قابل انکاری بر نحوه رفتار پوست و موهای شما دارد. به این ترتیب، پیروی از رژیم‌های غذایی متعادل شده با انواع میوه‌ها، سبزیجات، پروتئین‌های بدون چربی، فیبر و غلات کامل بزرگ‌ترین راز تغذیه‌ای برای داشتن موهایی درخشانده و پوستی صاف و شاداب است. همچنین، دوری از مصرف غذاهای قندی و فست فودی با شاخص گلیسمی بالا که باعث نوسانات هورمونی و التهاب بدن می‌شوند نیز تأثیر فوق‌العاده‌ای در زیبایی ظاهری افراد دارد.

جالب است بدانید که برخی تحقیقات نشان داده‌اند؛ مصرف زیاد لبنیات ممکن است با ایجاد اختلالات پوستی از جمله آکنه مرتبط باشد، پس در مصرف این نوع مواد غذایی زیاده‌روی نکنید. به یاد داشته باشید که هر چه سن انسان بالاتر می‌رود، حفظ شادابی و سلامت پوست و مو سخت‌تر می‌شود، زیرا فرآیندهای طبیعی پیری بدن فعال شده و معکوس کردن آن‌ها دشوار است. بنابراین، با ایجاد همین تغییرات کوچک در رژیم غذایی خود، از زیبایی و اصالت خدادادی‌تان محافظت نمایید.



تأثیر تغذیه در سلامت خواب

لذت یک خواب آرام و راحت، تجربه به ظاهر ساده‌ای است که خیلی از افراد از نعمت داشتن آن محروم هستند. این در حالی است که خواب، یک سوم از روز ما را تشکیل می‌دهد. بنابراین، وقتی فرد نمی‌تواند به راحتی بخوابد و یا پروسه خواب ناقصی دارد، روز خود را با کسالت و انرژی پایین شروع می‌کند که این امر، به طور مستقیم یا غیر مستقیم روی کیفیت زندگی افراد تأثیر منفی می‌گذارد. داشتن خواب خوب و کامل، به پارامترهای مختلفی وابسته است که از بین آن‌ها، تغذیه به عنوان عنصر کلیدی شناخته می‌شود. همچنین، زمان‌بندی وعده‌های غذایی از طریق استراتژی‌هایی مانند تغذیه منظم، منجر به نتایج مثبت خواب انسان می‌شود. برای دریافت اطلاعات بیشتر درباره ارتباط بین تغذیه و بهداشت خواب، همراه ما باشید.

چرا داشتن یک خواب خوب و کامل مهم است؟

خواب، بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی انسان است که هرگونه اختلال یا کمبود آن می‌تواند سلامت بیولوژیکی و وضعیت روانی افراد را تحت تأثیر قرار دهد. شاید با خودتان فکر کنید که خواب تنها یک نیاز ساده است که صرفاً خستگی‌تان را رفع می‌کند. اما واقعیت این است که خواب، چیزی فراتر از یک ابزار غریزی برای تمدد انرژی فیزیکی بدن انسان است. در واقع، خواب یک نیاز ضروری برای بهتر شدن پروسه رشد و ترمیم، بهبود وضعیت عاطفی و شناختی، تنظیم اشتها، بهینه کردن عملکرد سیستم ایمنی و بهزیستی کلی انسان است. تحقیقات علمی نشان داده‌اند که محرومیت از خواب، با نقص در عملکردهای ذهنی و توانایی‌های شناختی انسان مانند: توجه، حافظه، استدلال و حل مسئله در اکثر رده‌های سنی به ویژه در میان جوانان در مقایسه با افراد مسن مرتبط است.

با اینکه تخمین زده شده که یک فرد سالم و بالغ، به روزی حداقل ۷ تا ۹ ساعت خواب در روز نیاز دارد. اما، داده‌های اپیدمیولوژیک نشان می‌دهند که میانگین خواب شبانه به دلیل افزایش سطح استرس عمومی، ساعات کار طولانی، تماشای تلویزیون و حضور در شبکه‌های اجتماعی، حدود ۲۰ دقیقه کاهش یافته است. در این میان، بی‌خوابی شایع‌ترین نوع اختلال خواب است. رابطه بین خواب و تغذیه یک ارتباط دوسویه است، یعنی هم تغذیه بر کیفیت و مدت خواب تأثیر می‌گذارد و هم خواب بر انتخاب‌های غذایی و متابولیسم بدن مؤثر است. بنابراین، با پیروی از یک رژیم غذایی سالم و داشتن خواب کافی و باکیفیت، می‌توانید این چرخه را به نفع خود تغییر دهید و سلامت جسم و روح‌تان را بهبود ببخشید.

ریز مغذی‌هایی که ساعت خواب بدن‌تان را متحول می‌کنند!

سلامت کلی انسان در گرو داشتن یک رژیم غذایی کامل و متعادل است که این رژیم باید شامل انواع پروتئین‌ها، اسیدهای چرب ضروری، کربوهیدرات‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی کافی باشد. اما، متأسفانه به نظر می‌رسد غذایی که انسان مدرن امروز میل می‌کند، فاقد مواد مغذی لازم است. زیرا، تغییرات گسترده‌ای در شیوه‌های تولید، فراوری و مصرف غذا صورت گرفته که نتیجه آن افزایش تقاضا برای خوردن غذاهای کم‌مغذی و پرکالری است. بنابراین، اگر داشتن یک خواب آرام و راحت، مهم‌ترین دغدغه حال حاضر شما است، توصیه می‌کنیم رژیم غذایی روزانه خود را با ریز مغذی‌های زیر غنی کنید:

- **ملاتونین:** ملاتونین، یک هورمون کلیدی و سیگنال‌دهنده اصلی بدن برای تنظیم زمان خواب و بیداری انسان است. به همین علت، به آن [هورمون خواب] نیز می‌گویند. ملاتونین به طور طبیعی در پاسخ به تاریکی تولید می‌شود و به بدن کمک می‌کند تا برای خواب آماده شود. اگرچه بدن انسان قادر به سنتز این هورمون است. اما، شما می‌توانید با مصرف بعضی از مواد غذایی مثل: گیلاس، گردو، بادام و جو دوسر، به ترشح بهتر و بیشتر این هورمون کمک کنید. در صورتیکه اختلالات جدی خواب دارید، بهتر است زیر نظر پزشک متخصص، از مکمل‌های ملاتونین استفاده نمایید.
- **تریپتوفان:** تریپتوفان یکی از نه اسید آمینه ضروری برای سلامت انسان است که نقش مهمی در تولید سروتونین و ملاتونین دارد. این انتقال‌دهنده عصبی به طور غیر مستقیم به تنظیم خلق‌وخو، اشتها و چرخه خواب و بیداری افراد کمک می‌کند. از آنجاییکه بدن انسان قادر به سنتز و تولید این ریزمغذی حیاتی نیست، شما باید آن را از طریق رژیم غذایی خود تأمین کنید. پس مصرف گوشت، ماهی، تخم مرغ، لبنیات، حبوبات، مغزجات و غلات کامل را در برنامه غذایی خود قرار دهید. همچنین، برای افزایش تأثیر تریپتوفان بر خواب، توصیه می‌کنیم مواد غذایی نام‌برده را با کربوهیدرات‌های پیچیده مثل: تخم مرغ با نان سبوس‌دار، جو دوسر با

- **منیزیم:** منیزیم یک ماده معدنی ضروری است که به بهبود کیفیت خواب از طریق آرامش سیستم عصبی، کاهش استرس و تنظیم ملاتونین کمک می‌کند. **بنابراین، اگر بدن شما دچار کمبود منیزیم باشد، عموماً دچار اختلالات خواب، گرفتگی عضلات، افت انرژی و ضعف و بی‌حالی می‌شوید. برای تأمین این ماده مغذی می‌توانید از انواع سبزیجات برگ‌دار، ماهی، شکلات تلخ، غلات کامل، آجیل و حبوبات استفاده کنید. همچنین، استفاده از مکمل‌های غنی شده با منیزیم یک تا دو ساعت قبل از خواب نیز نقش مؤثری در تنظیم چرخه خواب و بیداری شما دارد.**
- **کلسیم:** با مصرف غذاهای غنی از کلسیم یا مکمل‌های مناسب، می‌توانید خوابی آرام و باکیفیت را تجربه کنید. این ماده معدنی ضروری نه تنها نقش کلیدی در سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها دارد، بلکه در کنار سایر ریز مغذی‌هایی مثل منیزیم و ویتامین دی به آرامش عضلات، تنظیم سیستم عصبی و خواب بهتر کمک می‌کند. برای تأمین مقدار کلسیم مورد نیاز بدن‌تان تنها کافی است مصرف ماهی‌های استخوان‌دار، لبنیات، حبوبات، سبزیجات برگ‌دار، آجیل و غلات غنی شده با کلسیم را در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهید.
- **ویتامین‌های گروه ب:** جالب است بدانید که کمبود ویتامین‌های گروه ب، به خصوص ویتامین‌های ب ۵ و ب ۶ تأثیر عمیقی بر اختلالات خواب و عملکرد سیستم عصبی بدن انسان دارند. مصرف ویتامین‌های گروه ب در طول روز می‌تواند به بهبود انرژی

و کاهش خستگی کمک کند که به نوبه منجر به بهبود خواب می‌شوند. برای تأمین این گروه از ویتامین‌ها لزوماً نیاز به مصرف مکمل‌ها نیست، بلکه شما می‌توانید با خوردن مقدار متعادلی از انواع گوشت‌ها، لبنیات، سبزیجات برگ سبز، غلات، آجیل و دانه‌ها، این ریز مغذی‌های ضروری را تأمین نمایید.

با مصرف این مواد غذایی، بهتر و بیشتر بخوابید!

همانطور که در بخش قبل اشاره کردیم، ملاتونین و سروتونین دو انتقال‌دهنده عصبی مهم در تنظیم زمان و کیفیت خواب انسان هستند که در کنار سایر ریز مغذی‌ها شما را به خوابی آرام و راحت دعوت می‌کنند. پس، برای تجربه چنین خوابی توصیه می‌کنیم مواد غذایی زیر را در جیره غذایی خود قرار دهید:

- **شیر گرم:** نوشیدن یک لیوان شیر گرم نیمه چرب قبل از خواب، قطعا نقش مؤثری در آرامش عضلات، ترشح هورمون تریپتوفان، تنظیم کلسیم مورد نیاز بدن و تجربه یک خواب راحت دارد.
- **گیلاس:** قبل از خواب، یک مشت گیلاس تازه یا یک لیوان آب گیلاس بدون قند مصرف کنید تا راحت‌تر از هر زمان دیگری به خواب بروید، زیرا این میوه خوشمزه حاوی ملاتونین است.
- **موز:** تریپتوفان، منیزیم و پتاسیم سه ماده غذایی مهم موجود در ترکیبات موز هستند که همگی به تنظیم چرخه خواب و بیداری انسان کمک می‌کنند. بنابراین، توصیه می‌کنیم قبل از خواب یک عدد موز متوسط را میل نموده و یا از مخلوط موز و ماست استفاده کنید.
- **بادام:** بادام یک منبع غنی از منیزیم است که به آرامش عضلات، بهبود خواب و کاهش استرس کمک می‌کند. پس، بهتر است خوردن حدود ۱۰ تا ۱۵ عدد بادام را به عنوان یک میان وعده مغذی در برنامه غذایی خود قرار دهید.
- **جو دوسر:** مصرف کربوهیدرات‌های پیچیده مثل جو دوسر، تأثیر به سزایی در جذب بهتر تریپتوفان دارد. علاوه‌براین، جو دوسر حاوی مقدار قابل توجهی ملاتونین است. برای بهره‌مندی از اثرات مثبت این ماده غذایی، یک



- قاشق کوچک از پودر جو دوسر را با مقداری شیر گرم و کمی عسل مخلوط نموده و قبل از خواب میل کنید.
- **تخم مرغ:** تخم مرغ حاوی تریپتوفان و ویتامین دی است که به تولید ملاتونین کمک می کنند. این بدان معنی است که مصرف یک عدد تخم مرغ آب پز یا نیمرو به عنوان شام سبک، شما را به خوابی آرام و راحت می برد.
- **ماهی های چرب:** با مصرف مقدار متعادلی از انواع ماهی های چرب مثل سالمون و تن، بعید بنظر می رسد که درگیر بی خوابی شوید. زیرا این منابع غذایی حاوی امگا ۳ و ویتامین دی هستند که به تنظیم خواب کمک می کنند.
- **شکلات تلخ:** حتما شما هم درباره

- فواید بی شمار شکلات تلخ در سلامت انسان زیاد شنیده اید. بد نیست بدانید که مصرف یک تکه کوچک شکلات تلخ (با حداقل ۷۰ درصد کاکائو) به عنوان دسر بعد از شام، خواب بهتری را برای تان به ارمغان می آورد. توجه داشته باشید که نباید در مصرف شکلات تلخ زیاده روی کنید چون حاوی کافئین است.
- **اسفناج:** اگر می خواهید کلسیم و منیزیم مورد نیاز بدن تان را به سالم ترین شکل ممکن تأمین کنید، بهتر است از اسفناج پخته شده و یا سالاد اسفناج در کنار وعده غذایی شام خود استفاده کنید تا خوابی آرام و بی نقص را تجربه کنید.
- **عسل:** عسل یک ماده غذایی مفید با اثرات معجزه آساست که حتی خواب

- انسان را نیز بهبود می بخشد. حل کردن یک قاشق چای خوری عسل در شیر گرم یا چای بابونه و نوشیدن آن قبل از خواب، باعث آرامش بیشتر، رفع اضطراب و بهبود کیفیت خواب انسان می شود.
- **چای بابونه:** اگر به فکر تهیه یک نوشیدنی سالم و مفید برای داشتن خوابی آرام و راحت هستید، حتما چای بابونه را امتحان کنید. این چای خوش عطر به کاهش استرس و التهاب بدن کمک می کند. منیزیم و کلسیم موجود در گل برگ های خشک شده این گیاه دارویی، نقش آرام بخش و تسکین دهنده را دارند.

خواب راحت می خواهید؟ این عادات را ترک کنید!

- مصرف بعضی از غذاها و نوشیدنی ها، سیکل طبیعی و نرمال خواب انسان را مختل می کنند. به همین علت، توصیه می کنیم موارد زیر را عایت کنید:
- **کافئین:** کافئین یک محرک قوی است که سیستم عصبی را تحریک می کند و می تواند باعث بی خوابی شود. پس، بهترین کار این است که حداقل ۶ ساعت قبل از خواب از خوردن قهوه، چای سیاه، نوشابه، نوشیدنی های انرژی زا و شکلات تلخ خودداری نمایید.
- **الکل:** اگر به خوردن الکل عادت دارید، بهتر است این عادت را برای حداقل سه تا چهار ساعت قبل از خواب ترک کنید، چون این ماده مضر برای بدن انسان، باعث کاهش کیفیت خواب و بیدار شدن مداوم از خواب می شود.
- **غذاهای چرب و پرکالری:** فست فود، خوراکی های سرخ شده، پیتزا و ... غذاهای پرکالری و بعضا چربی هستند که هضم سختی دارند و باعث ناراحتی معده و اختلال در سیستم خواب می شوند. بنابراین، توصیه می کنیم تا حد امکان شام را سبک و زود هنگام میل نمایید و از مصرف غذاهای سنگین قبل از خواب خودداری کنید.
- **شکر و کربوهیدرات های ساده:** شیرینی جات، نوشابه، آب نبات، دسرهای شیرین و ... همگی باعث اختلال در ترشح گلوکز قند خون می شوند. این عارضه خواب آرام و راحت شبانه تان را تحت تأثیر قرار داده و باعث کسالت و افت انرژی انسان می گردند.
- **نیکوتین:** متأسفانه در سال های اخیر مصرف دخانیاتی مثل سیگار و قلیان، بیش از پیش افزایش یافته است که استفاده از این مواد مخرب، علاوه بر به خطر انداختن سلامت عمومی بدن، باعث بهم خوردن چرخه طبیعی خواب انسان نیز

می شوند.

- **استفاده از غذاهای تند و پر ادویه:** غذاهایی که با انواع و اقسام ادویه جات تهیه می شوند ریسک مشکلات گوارشی، نفخ و ناراحتی معده را افزایش می دهند. بنابراین، بهتر است تا سه ساعت قبل از خواب از مصرف غذاهای تند خودداری نمایید.
 - **پروتئین های سنگین:** اگر می خواهید آسوده و راحت بخوابید، بهترین کار خوردن یک شام سبک است. زیرا، خوردن غذاهای پرکالری و طبخ شده با پروتئین های سنگین مثل گوشت گاو و گوشت گوسفند باعث سنگین شدن معده، رفلاکس و مشکلات گوارشی می شود.
 - **غذاها و تنقلات نمکی:** از مصرف غذاهای پرنمک مثل: چیپس، پفک، غذاهای کنسروی و ... قبل از خواب خودداری کنید. زیرا، این محصولات غذایی نه تنها ریسک ابتلا به فشار خون و بیماری های قلبی را افزایش می دهند، بلکه باعث تشنگی و افزایش نیاز به نوشیدن آب شده و پروسه خواب شبانه را مختل می کنند.
- به طور کلی، خواب از طریق مکانیسم های بیولوژیکی و رفتاری، بر دریافت کل انرژی و کیفیت هضم و جذب غذاها و مواد مغذی تأثیر می گذارد. در واقع، کیفیت رژیم غذایی و دریافت مواد مغذی لازم برای بدن انسان می توانند مسیرهای هورمونی تنظیمی را برای تغییر کمیت و کیفیت خواب تحت تأثیر قرار دهند. پس، به کمک یک رژیم غذایی با پروتئین بالا و غنی شده با انواع مواد مغذی، محدود کردن غذاهای پرکالری و با شاخص گلیسمی پایین، افزایش مصرف برخی از میوه ها و سبزیجات، به بهبود کیفیت خواب شبانه خود کمک کنید. اگر با وجود رهنمودهای این مطلب، همچنان دچار اختلال خواب هستید، بهتر است هر چه زودتر به پزشک متخصص مراجعه کنید.

تأثیر تغذیه بر یادگیری

بسیاری از ما خاطراتی از تأکید والدین مان بر اهمیت خوردن صبحانه قبل از رفتن به مدرسه را به یاد داریم. این تأکید، معمولاً به این دلیل بود که آن‌ها آگاهانه یا ناآگاهانه از عواقب گرسنگی مغز در دریافت درست انبوهی از اطلاعات و مفاهیم مطلع بودند. البته، نقش تغذیه در بهبود عملکرد مغز و بدن انسان، تنها به صبحانه خوردن و جامعه محصلین محدود نمی‌شود، بلکه برای همه افراد در هر سن و شرایطی حیاتی است. مغز به عنوان مرکز کنترل بدن، برای رسیدن به بیشترین میزان بازدهی و عملکرد، به اکسیژن کافی و مواد مغذی نیاز دارد. گرسنگی یا تغذیه نامناسب می‌تواند تأثیرات منفی گسترده‌ای بر عملکرد شناختی، خلق‌و‌خو، میزان یادگیری و سلامت کلی افراد داشته‌باشد. برای درک بهتر تأثیر تغذیه سالم بر فرآیند یادگیری، همراه ما باشید.

یادگیری و فرآیند آن

یادگیری عبارت است از: کسب دانش، مهارت‌ها، رفتارها یا نگرش‌های جدید از طریق تجربه، مطالعه، تمرین یا آموزش. این فرآیند شامل مجموعه پیچیده‌ای از مراحل دریافت، پردازش، ذخیره‌سازی، بازیابی و به‌کارگیری اطلاعات است. یادگیری مؤثر و پایدار مستلزم انگیزه، توجه، تمرکز، تمرین، تکرار و سلامت فیزیکی و روانی است. سلامت فیزیکی نیز در گرو پیروی از یک رژیم غذایی سالم، متعادل و مغذی است. در این میان، مغز به عنوان سیستم مرکزی پردازش اطلاعات در بدن، بیش از هر عضو دیگری به انرژی نیاز دارد. جالب است بدانید، با وجود اینکه وزن مغز تنها دو درصد از وزن بدن را تشکیل می‌دهد، حدود بیست درصد از انرژی کل بدن را مصرف می‌کند! با این حساب، شما زمانی چیزی را خوب یاد می‌گیرید که از قبل، مواد مغذی لازم اکسیژن و انرژی برای عملکرد بهتر مغزتان را تأمین کرده باشید.

تغذیه سالم چگونه بر روند یادگیری تأثیر می‌گذارد؟

بر کسی پوشیده نیست که یک رژیم غذایی کامل و مغذی، به حفظ سلامت عمومی بدن کمک می‌کند. اما آنچه که بسیاری از مردم از آن آگاه نیستند این است که کیفیت تغذیه، به صورت مستقیم بر فرآیند یادگیری نیز اثر می‌گذارد. در واقع، تغذیه مناسب پیش نیاز یادگیری بهتر است. پیروی از یک رژیم غذایی سالم و متعادل مزایای زیر را برای سیستم مغز



و فرآیند یادگیری به همراه دارد:

- **تأمین انرژی مورد نیاز مغز:** گلوکز یا قند، مهم‌ترین ماده تأمین‌کننده انرژی مورد نیاز مغز است که با خوردن مواد نشاسته‌ای و غذاهای حاوی کربوهیدرات فراهم می‌گردد. این ماده، به عنوان سوخت اصلی مغز شناخته می‌شود. جالب است بدانید که مغز یک انسان بالغ به طور متوسط به حدود ۱۲۰ گرم گلوکز در روز نیاز دارد. پروسه انتقال گلوکز به مغز، در ابتدا با دریافت مواد غذایی حاوی کربوهیدرات آغاز می‌شود. سپس کربوهیدرات‌ها طی فرآیندی پیچیده تجزیه می‌شوند تا به گلوکز تبدیل گردند. در نهایت گلوکز از طریق روده جذب شده و به واسطه خون به سلول‌های مختلف بدن از جمله نوروهای مغز فرستاده می‌شود. در شرایطی که مغز به گلوکز دسترسی نداشته باشد، از کتون‌ها و لاکتات به عنوان منابع جایگزین استفاده می‌کند.
- **بهبود ارتباطات عصبی:** کیفیت ارتباطات عصبی نوروهای مغز، تأثیر غیر قابل انکاری در میزان یادگیری و عملکرد حافظه انسان دارد. در واقع ارتباطات عصبی، پایه و اساس یادگیری هستند. این نوع ارتباطات نیاز به منابع تغذیه‌ای دارند. برای اینکه ارتباطات عصبی مغز به بهترین شکل صورت گیرند به طیف گسترده‌ای از مواد مغذی از جمله: امگاها، پروتئین، اسیدهای آمینه، آنتی اکسیدان‌ها، منیزیم، زینک، کولین، آهن، پروبیوتیک‌ها و هزاران ماده مغذی دیگر نیاز دارند. این مواد مغذی به حفظ ساختار نوروها، تقویت سیناپس‌ها، بهبود انتقال سیگنال‌های عصبی و افزایش انعطاف‌پذیری عصبی کمک می‌کنند.
- **تولید انتقال دهنده‌های عصبی:** انتقال دهنده‌های عصبی پل ارتباطی بین نوروها هستند. بدن برای تولید این مواد شیمیایی انتقال دهنده‌های عصبی به منابع ارزشمندی چون: پروتئین و اسیدهای آمینه، ویتامین‌ها، مواد معدنی و ... نیاز دارد. تغذیه سالم با تأثیر بر عملکرد این انتقال دهنده‌ها، به بهبود خلق‌وخو، تقویت حافظه و تمرکز، تنظیم ساعت خواب، یادگیری بهتر و بسیاری از عملکردهای دیگر بدن کمک می‌کند.

برای یادگیری بهتر چه غذاهایی بخوریم؟

هنگامیکه شما تصمیم می‌گیرید یک فعالیت، مهارت یا موضوع جدید را یاد بگیرید، مغزتان برای پردازش و ذخیره‌سازی اطلاعات تازه نه تنها نیاز به تقویت مسیرهای عصبی موجود دارد، بلکه باید زمینه را برای تشکیل ارتباطات جدید نوروئی نیز فراهم کند. این فرآیند پیچیده انرژی زیادی را از مغز می‌گیرد، به همین علت مغز شما به طور متوسط به حدود ده تا بیست درصد انرژی بیشتر از حالت عادی نیاز دارد. البته، این مقدار بسته به پیچیدگی موضوع، سطح تمرکز، مدت زمان یادگیری، وضعیت روانی فرد و سلامت کلی مغز می‌تواند بیشتر هم باشد. اکنون به خوبی درک می‌کنید که چرا برای یادگیری بهتر، به تغذیه سالم و مقوی نیاز دارید.

یک رژیم غذایی کامل و متعادل باید حداقل نیازهای غذایی بدن شما به منابع مهمی چون پروتئین، اسیدهای آمینه، اسیدهای چرب ضروری، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آب را تأمین کند. اگرچه بدن در همه حال به این رژیم غذایی نیازمند است، اما اگر قصد یادگیری موضوعات جدید را دارید بهتر است که سرانه برخی از غذاها را در جیره روزانه خود افزایش دهید تا مغزتان با پویایی بیشتری عمل کند. پس فرقی نمی‌کند که محصول هستید یا خانه‌دار، پیر هستید یا جوان، در هر مرحله سنی و هر شرایطی، اگر قصد یادگیری بهتر و تقویت حافظه خود را دارید، توصیه می‌کنیم منابع غذایی زیر را به رژیم غذایی‌تان اضافه کنید:

تخم مرغ

تخم مرغ یک ماده غذایی کامل، انرژی بخش و مفید برای تقویت حافظه و بهبود فرآیند یادگیری است. تخم مرغ به دلیل داشتن صدها ماده مغذی مهم مثل: کولین، تیروزین، تربیتوفان، ویتامین‌های گروه ب، اسیدهای چرب امگا ۳ و انواع آنتی اکسیدان‌ها به طور مستقیم و غیرمستقیم بر سلامت مغز، حافظه و توانایی یادگیری تأثیر می‌گذارد. این ماده غذایی خوشمزه و خوش خوراک، یک پروتئین کامل به حساب می‌آید که همه اسیدهای آمینه ضروری را در ترکیباتش دارد. تخم مرغ، مغز را در برابر استرس اکسیداتیو محافظت و به بهبود حافظه و یادگیری کمک می‌کند. بنابراین، شما می‌توانید تخم مرغ را به شکل‌های گوناگون مانند آبپز، نیمرو یا املت همراه با سبزیجات، سالادها و ساندویچ‌های مختلف میل نمایید.

توت‌ها

توت‌ها میوه‌های کوچک، خوشمزه و مفیدی هستند که می‌توانند از سیستم مغز برای یادگیری مسائل جدید پشتیبانی کنند. این میوه‌ها سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی مثل: آنتی‌سیانین، کوئرستین و ویتامین سی هستند و به انعطاف‌پذیری عصبی سلول‌های مغز کمک می‌کنند. توت‌ها به ویژه زغال‌اخته، بلوبری، توت فرنگی و تمشک، ارتباط بین نوروها را تقویت می‌کنند، خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش می‌دهند و روند یادگیری را سرعت می‌بخشند. توت‌ها نقش مثبتی در اکسیژن‌رسانی به مغز دارند و باعث افزایش گردش خون در بدن می‌شوند. شما می‌توانید انواع توت را به صورت تازه، منجمد یا خشک شده در دسرهای مختلف، سالادها و یا به صورت مربا استفاده کنید.

مرکبات

مرکباتی مثل: پرتقال، نارنگی، گریپ فروت، لیمو شیرین و ...، بهترین تأمین‌کننده ویتامین‌ها و آنتی اکسیدان‌های طبیعی مورد نیاز بدن هستند. این گروه از میوه‌ها سرشار از گلوکز یا قند هستند که به عنوان سوخت اصلی مغز شناخته می‌شود. مرکبات حاوی قندهای طبیعی (فروکتوز) هستند که به عنوان منبع سریع انرژی عمل نموده و به تمرکز بیشتر و عملکرد بهتر مغز کمک می‌کنند. همچنین، مرکبات جزو میوه‌های آبدار محسوب می‌شوند. در نتیجه، می‌توانند بدن را هیدراته نگه دارند. این مسأله از آن جهت حائز اهمیت است که مانع از خستگی بدن، کاهش تمرکز و اختلال در عملکرد مغز می‌شوند.

شکلات تلخ

فلاونول‌ها، کافئین، منیزیم و آنتی‌اکسیدان‌ها، تنها بخشی از ده‌ها ماده مغذی موجود در شکلات تلخ حداقل ۷۰ درصد هستند که می‌توانند عملکرد مغزتان را متحول کنند. تحقیقات علمی نشان داده‌اند که شکلات تلخ باعث ترشح اندورفین و سروتونین در مغز می‌شود که به عنوان هورمون‌های احساس خوب شناخته می‌شوند. تنها چند گاز کوچک از شکلات تلخ باعث افزایش اکسیژن‌رسانی به مغز می‌شود و به یادگیری بهتر و تمرکز بیشتر افراد کمک می‌کند. همچنین، این خوراکی خوشمزه کاهش دهنده استرس و اضطراب نیز هست. با این حساب، خوردن تکه‌ای شکلات تلخ حافظه کوتاه مدت و بلند مدت شما را تقویت می‌کند و توانایی حل مسئله، تفکر خلاق و یادگیری‌تان را ارتقاء می‌دهد.

آجیل

اگر می‌خواهید مغزتان مثل ساعت کار کند و همه چیز را در کمترین زمان یاد بگیرید، به رسم پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها سعی کنید همیشه یک مشت آجیل همراه خود داشته باشید. مغزیجاتی مثل پسته، گردو، بادام زمینی، بادام و ... سرشار از امگا ۳، آنتی‌اکسیدان‌ها، پروتئین گیاهی، منیزیم، نیاسین، آهن و بسیاری دیگر از مواد مفید و مغذی هستند که هر یک می‌توانند به تأمین انرژی پایدار مورد نیاز مغز و انجام درست عملکردهای پیچیده آن کمک کنند. مصرف منظم و متعادل آجیل، به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم نه تنها استرس و اضطراب را از شما دور می‌کند، بلکه خلق‌وخوی شما را نیز بهتر می‌کند. پس با خوردن آجیل، هم خستگی مغزتان را تعدیل کنید و هم پروسه یادگیری‌تان را تسریع ببخشید.

آووکادو

آووکادو حاوی مقادیر زیادی اسیدهای چرب تک غیراشباع است. براساس نتایج مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۲ انجام شد، اسیدهای چرب تک غیراشباع نقش مثبتی در محافظت از سلول‌های گلیال مغز آستروسیت‌ها دارند که از انتقال دهنده‌های عصبی حامل اطلاعات پشتیبانی می‌کنند. به همین علت، آووکادو می‌تواند به بهبود شرایط یادگیری و افزایش توانایی‌های شناختی مغز کمک کند. همچنین، ویتامین‌های مختلف موجود در آووکادو به خصوص ویتامین ای، جزو آنتی‌اکسیدان‌های قوی به شمار می‌آیند که از سلول‌های مغزی در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند. این امر در بهبود حافظه و یادگیری سریع‌تر، مفید و ارزشمند است.

ماهی

طی مطالعاتی که توسط محققان دانشکده پزشکی دانشگاه پیتزبورگ انجام شده‌است، مشخص شد بزرگسالانی که حداقل یک بار در هفته ماهی پخته یا آب پز (غیر سرخ شده) مصرف می‌کنند، حجم ماده خاکستری مغزشان به میزان قابل توجهی در بخش‌هایی از مغز که با حافظه و شناخت مرتبط است، بهبود یافته‌است. بنظر می‌رسد این مقوله به امگا ۳ به خصوص دوکوزاهگزانوئیک اسید مرتبط باشد. زیرا بیشتر بافت مغز و سیستم عصبی از چربی تشکیل شده‌است که این ماده در غذاهای دریایی به وفور یافت می‌شود. به

همین علت، ماهی بهترین غذای مغز به حساب می‌آید. مصرف ماهی‌های چرب مثل: قزل‌آلا، ساردین، ماهی خال‌مخالی و شاه‌ماهی به عملکرد طبیعی مغز، بهبود اتصالات انتقال دهنده‌های عصبی و ذخیره و بازیابی بهتر اطلاعات کمک می‌کند. پس اگر می‌خواهید هنگام یادگیری مسائل مختلف شاهد بهترین کارکرد مغزتان باشید، از خوردن ماهی‌های چرب غافل نشوید.

سبزیجات تیره و رنگی

سبزیجات برگ‌دار مانند کلم پیچ، اسفناج، کلم بروکلی، کلم و ... سرشار از مواد مغذی مفید برای مغز مانند ویتامین سی و کا، لوئین، فولات و بتا کاروتن هستند. تحقیقات نشان می‌دهد که این غذاهای گیاهی می‌توانند به جلوگیری از پروسه زوال شناختی کمک کنند. همچنین، سبزیجات به خصوص انواع تیره و رنگی آن مانند فلفل دلمه‌ای، منبع غنی از منیزیم به شمار می‌آیند که برای عملکرد بهتر عضلات و سیستم‌های عصبی به ویژه نورون‌های مغز لازم و ضروری هستند. ترکیبات آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی سبزیجات گوناگون، می‌توانند به کاهش خطر بیماری‌های مزمن مانند آلزایمر و دیگر اختلالات شناختی کمک کنند.

خوردن کدام مواد غذایی روند یادگیری را مختل می‌کند؟

همانقدر که خوردن مواد غذایی سالم به پویایی بهتر مغز و بهبود روند یادگیری کمک می‌کند، تغذیه ناسالم نیز باعث اختلال در ارتباطات عصبی مغز شده و تمرکز و یادگیری را سخت و کند می‌کند. در واقع، خوردن بعضی

از غذاها مانند: نان سفید،

برنج سفید و سیب‌زمینی

منجر به افزایش

التهاب، کاهش

تمرکز، اختلال

در حافظه

و کاهش

سطح

انرژی

مغز

می‌شوند.

پس توصیه

می‌کنیم از خوردن

مواد غذایی زیر

خودداری نموده و یا

مصرف آن‌ها را به خصوص

برای کودکان و نوجوانان به حداقل

ممکن برسانید:

• غذاهای فرآوری شده و فست‌فودها: به

دلیل داشتن مقادیر بالای چربی‌های ترانس، قندهای افزوده و نمک

• قندهای افزوده و شیرینی‌جات: به

دلیل ایجاد نوسانات شدید قند خون

• نوشیدنی‌های الکلی: به دلیل آسیب

به سلول‌های عصبی

• کافئین بیش از حد: به دلیل ایجاد

اضطراب، بی‌قراری، عدم تمرکز در

یادگیری و اختلال در خواب

• غذاهای سرشار از چربی‌های اشباع: به

دلیل ایجاد التهاب در مغز و کاهش

عملکرد شناختی

• مواد غذایی حاوی افزودنی‌های مصنوعی:

به دلیل ایجاد سردرد، اضطراب و

اختلال در تمرکز و یادگیری

• غذاهای شور: به دلیل بالا بردن فشار

خون و کاهش جریان خون

• غذاهای با شاخص گلیسمی بالا: به

دلیل نوسان سطح قند خون و بهم

زدن پروسه تمرکز، خستگی و اختلال

در یادگیری

• غذاهای آزرشی‌زا (در افراد حساس): به

دلیل ایجاد التهاب، سردرد و اختلال در

افراد حساس به موادی مانند لاکتوز

و گلوتن

به‌طورکلی، برای بهبود روند یادگیری و عملکرد

مغز، بهتر است از یک رژیم غذایی متعادل و

سرشار از مواد مغذی مانند: سبزیجات، میوه‌ها،

غلات کامل، پروتئین‌های کم‌چرب و چربی‌های

سالم مانند امگا-۳ استفاده کنید.



طلاق: راه حل نهایی؟!

تا همین چند دهه پیش، پدیده «طلاق» یکی از چالش برانگیزترین مباحث در فرهنگ بسیاری از جوامع، از جمله فرهنگ کشور ما بود. در واقع، در آن دوران طلاق گرفتن به عنوان جنگی تمام عیار علیه باورها، ارزش‌ها و ساختارهای اجتماعی جامعه شناخته می‌شد! براساس همین باورها، طلاق نه یک تصمیم شخصی، بلکه یک عمل ضد اجتماعی و ضد فرهنگی تلقی می‌گردید. اما، خوشبختانه با مدرن شدن جوامع و فرهنگ سازی بیشتر در این حوزه، اکنون بسیاری از تابوهای گذشته کمرنگ شده‌اند و زوجین دیگر به هر قیمتی در روابط زناشویی ناعادلانه و ناسالم باقی نمی‌مانند. بالاین‌حال، همچنان این سؤال اساسی مطرح است که آیا طلاق راه حل نهایی است؟ در پاسخ به این سوال، باید به شرایط و دلایل طلاق توجه کرد. طلاق آخرین و بهترین راه حل برای آن دسته از افرادی است که تحت خشونت و سوءرفتار، خیانت، ظلم به فرزندان و اختلافات غیر قابل حل هستند. برای بررسی ابعاد بیشتر مقوله طلاق و تبعات آن همراه ما باشید.

اعتماد می‌شوند. اعتماد ستون اصلی هر رابطه است. وقتی پایه‌های این ستون تخریب شد، بازسازی دوباره آن بسیار سخت خواهد بود. زیرا احیای این نوع روابط آسیب دیده، نیاز به تلاش، صبر و تعهد هر دو طرف دارد که بسیاری از زوجین حاضر به پرداخت بهای آن نیستند و طلاق را به زندگی مجدد با یکدیگر ترجیح می‌دهند.

آن را به جان بخرند و از همسر خود جدا شوند.

افرادیکه تحت روابط زناشویی خیانت‌آمیز هستند؛

یکی از دردناک‌ترین مسائلی که انسان می‌تواند در یک رابطه زناشویی تجربه کند، درد طلاق است! بررسی‌ها نشان داده‌است ۸۰ درصد از آن‌ها ریشه در خیانت یکی از طرفین و یا هر دو آن‌ها دارد. خیانت، بیش از هر چیز باعث از بین رفتن اعتماد و صداقت می‌شود. در واقع، پس از افشای خیانت تمام

مسائل به صورت

دومینو وار

مغلوب

عدم

طلاق برای چه کسانی راه حل آخر است؟

پدیده طلاق نه تنها در داخل کشور ما، بلکه در بسیاری از جوامع دیگر نیز با چالش‌های متعدد همراه است و طبیعتاً هیچ فرهنگی به طور ذاتی مدافع طلاق و جدایی نیست. اگرچه، ازدواج همواره به عنوان یک نهاد اجتماعی مهم، و پایه‌ای برای تشکیل خانواده و حفظ نظم اجتماعی شناخته می‌شود. اما واقعیت این است که نمی‌توان به صرف سنتی بودن آن، از بررسی و نقد آن چشم‌پوشی کرد. پس در کنار ارزشمند تلقی کردن ازدواج باید بگوییم که همه ازدواج‌ها به سعادت و خوشبختی ختم نمی‌شوند. در نتیجه، طلاق برای افرادی با شرایط زیر، به عنوان آخرین و حتی بهترین راهکار برای پایان دادن به یک رابطه ناسالم و مخرب شناخته می‌شود:

افرادیکه تحت روابط زناشویی خشونت‌آمیز هستند؛

طلاق برای آن دسته از افرادی که تحت خشونت خانگی قرار دارند، نجات‌بخش است. این خشونت صرفاً به تنبیه‌های فیزیکی ختم نمی‌شود، بلکه می‌تواند ابعاد بسیار گسترده‌تری داشته باشد. خشونت عاطفی، روانی، جنسی یا اقتصادی ابعاد دیگری از خشونت خانگی هستند که می‌توانند عرصه را برای فرد قربانی تنگ کنند. در نتیجه، فرد برای حفظ سلامت جان و روان خود، راهی به جز طلاق ندارد. این مقوله برای افرادیکه صاحب فرزند یا فرزندان هستند، پیچیده‌تر هم می‌شود. زیرا، زندگی در چنین فضایی به طور مستقیم یا غیر مستقیم باعث ایجاد ترس و وحشت فرزندان شده و صدمات جبران‌ناپذیری را به پیکر روانی آن‌ها وارد می‌کند. به این ترتیب، اکثر زنان یا مردانی که تحت خشونت خانگی هستند با وجود ترس از تلافی، وابستگی مالی به همسر و فرآیند قانونی دشوار طلاق، ترجیح می‌دهند که درد



افرادی که تحت روابط زناشویی ناعادلانه و نابرابر قرار دارند؛

عدم تعادل در قدرت، توزیع ناعادلانه مسئولیت‌ها یا رفتارهای کنترل‌گرانه و سلطه‌جویانه، دیگر عوامل مؤثر در تمایل زوجین به طلاق هستند. در چنین رابطه‌ای فرد سلطه‌گر با کنترل همه‌چیز، از اتخاذ تصمیمات مهم زندگی گرفته تا دیکته کردن باید و نبایدهای گوناگون، باعث از بین رفتن عزت نفس و استقلال فرد قربانی و سلب حریم خصوصی وی می‌شود. از سوی دیگر، در روابط ناعادلانه معمولاً مسئولیت‌ها به صورت متوازن تقسیم نمی‌شوند، بلکه یک طرف تمام بار زندگی را بر دوش می‌کشد و طرف مقابل فارغ از نقش خود در زندگی زناشویی، از پذیرش مسئولیت‌ها سر باز می‌زند. به این ترتیب، رفتارهای کنترل‌گرانه، عدم احترام به حقوق فردی، سوءاستفاده روانی و عاطفی و موارد این چنین باعث می‌شوند که طرف قربانی برای خارج شدن از سلطه همسر خود، تن به طلاق و جدایی بدهد.

افرادی که درگیر روابط زناشویی فاقد صمیمیت و احترام هستند؛

فضای سرد و خصمانه در زندگی زناشویی، دیگر

عامل مهم جدایی زوج‌ها است. روابط زناشویی سالم و پایدار بر پایه عشق، صمیمیت، همکاری و احترام بنا می‌شوند. بنابراین، وقتی این احساسات قشنگ جای خود را به بی‌تفاوتی و سردی می‌دهند، فردی که بی‌مهری می‌بیند به مرور زمان دچار احساس تنهایی شدید، انزوا و نارضایتی می‌شود. این رنج عاطفی در نهایت ادامه زندگی را برای فرد بی‌معنا می‌کند. در این نقطه از زناشویی اصطلاحاً طرفین درگیر طلاق عاطفی می‌شوند و نمی‌توانند یک ارتباط عمیق و معنادار را با یکدیگر تجربه کنند. در چنین شرایطی، طلاق می‌تواند به عنوان یک راه‌حل نهایی برای پایان دادن به این رنج‌های عاطفی و شروع یک زندگی جدید در نظر گرفته شود. البته، درست است که داشتن یک زندگی زناشویی سرد و بی‌روح منجر به آسیب‌های روحی و روانی گوناگون از جمله افسردگی، اضطراب و کاهش عزت نفس می‌شود، اما در روابط اینچنینی بهتر است طلاق به عنوان آخرین گزینه پیش‌روی زوجین قرار گیرد. زیرا، شرکت در جلسات مشاوره فردی و زناشویی عموماً می‌تواند زن و شوهرها را نسبت به احساسات و کمبودهای یکدیگر آگاه نموده و مجدداً راهی برای ادامه یک زندگی سالم و توأم با عشق و مهر را فراهم کند.

افرادی که درگیر اختلافات اساسی و غیر قابل حل هستند؛

در یک ازدواج سالم و نرمال، قطعاً هر دو طرف به دلیل تفاوت‌های شخصیتی، فرهنگی، تربیتی، تحصیلی و خانوادگی دچار اختلاف نظرهایی می‌شوند. اما از آنجاییکه طرفین درک درستی از این تفاوت‌ها دارند، تلاش می‌کنند تا با اتکا به اهرم‌های عاطفی و تکنیک‌های مختلف، مشکلات خود را با کمترین چالش حل نمایند. در این میان، زوج‌هایی هم هستند که به خاطر تعارضات بنیادین مثل تفاوت در ارزش‌ها، اهداف زندگی، سبک‌های شخصیتی و باورهای مذهبی و فرهنگی، دچار اختلافات بعضاً غیر قابل حل هستند. در این شرایط، اگر یک یا هر دو طرف تمایلی به تغییر یا سازش نداشته باشند، این اختلافات به طور مداوم ادامه می‌یابند تا جاییکه حسی جز نفرت و دشمنی نسبت به هم باقی نمی‌ماند. به این ترتیب، ناسازگاری‌های رفتاری، جنسی، خانوادگی و ... می‌تواند زمینه را برای طلاق و پایان دادن به این رنج‌های عاطفی فراهم کند.

افرادی که در یک رابطه زناشویی آسیب‌زا برای فرزندان قرار دارند؛

خانواده، اولین و مهم‌ترین نهاد شکل‌دهنده پایه‌های شخصیتی و اخلاقی در فرزندان است. کودکان و نوجوانانی که در خانواده‌های ناسالم، آشفته و پر تنش زندگی می‌کنند، اغلب با انواع مشکلات روحی و روانی در بزرگسالی مواجه می‌شوند. به همین علت، ایجاد فضایی امن و پر از آرامش و عشق از جمله وظایف مهم والدین است. وجود خشونت فیزیکی، عاطفی یا روانی در خانواده، اختلافات و مشاجرات مداوم بین والدین، بی‌ثباتی محیطی و مواردی از این دست، باعث ایجاد احساس بی‌ارزشی، اضطراب و افسردگی در فرزندان می‌شود. در این شرایط، پدر یا مادر با تصمیم به جدایی، تلاش می‌کنند تا از آسیب‌های روحی و جسمی بیشتر به فرزندان خود جلوگیری نمایند. اگرچه، طلاق به عنوان یک راه حل ضروری در این شرایط می‌تواند تبعات روانی، اقتصادی و اجتماعی خاص خود را داشته باشد. اما، قطعاً اثرات مخرب آن کمتر از ماندن در یک محیط ناامن، متشنج و پر از تنش است. توجه داشته باشید که تصمیم به طلاق در چنین خانواده‌هایی باید با دقت و تفکر گرفته شود و همراه با حمایت‌های عاطفی، روانی و مالی باشد.



کسانیکه در حال زندگی با فرد فاقد سلامت روان هستند؛

زندگی زناشویی پایدار، مستلزم شکل‌گیری یک رابطه سالم بین دو فرد نرمال است. بنابراین، داشتن سلامت روحی و ثبات روانی، جزو مؤلفه‌های مهم در امر ازدواج است. زندگی زناشویی با چالش‌های فراوانی همراه است. بنابراین، سلامت روان به افراد کمک می‌کند تا بهتر بتوانند احساسات، نیازها و انتظارات خود را به طور واضح و سازنده بیان کنند. این امر برای حل تعارضات و ایجاد تفاهم در روابط زناشویی ضروری است. در این میان، زندگی در کنار فردی که روان سالم و متعادلی ندارد، باعث ایجاد انواع سوءتفاهم‌ها و تنش‌ها در رابطه می‌شود. همچنین، نوسانات خلقی و عاطفی افراد روان بیمار، به مرور زمان منجر به کم‌رنگ شدن حس همدلی و حمایت بین همسران خواهد شد. زنان و مردانی که ناچار به ادامه زندگی در کنار همسر بیمار خود هستند، چاره‌ای جز پذیرفتن نقش مراقب یا حمایت‌کننده در کنار سایر وظایف خود ندارند. این بار مسئولیت، به مرور زمان باعث خستگی و فرسودگی عاطفی فرد سالم می‌شود.

طلاق و تبعات آن

طلاق و جدایی جزو مهم‌ترین و پیچیده‌ترین تصمیمات زندگی یک فرد است که تبعات گسترده‌ای را برای وی، فرزندان و اطرافیانش دارد. فرد مطلقه پس از جدایی، با انواع چالش‌های روانی، اجتماعی، مالی و حقوقی روبه‌رو می‌شود. بنابراین، اگر با هر منطقی، به این نتیجه رسیده‌اید که طلاق تنها راه نجات شما از یک زندگی ناسالم است، توصیه می‌کنیم با تبعات این تصمیم بیشتر آگاه شوید:

• تبعات مالی و اقتصادی: پروسه طلاق

با پرداخت هزینه‌های حقوقی از جمله پرداخت مهریه، نفقه، تقسیم دارایی و بدهی‌ها همراه است. همچنین، هزینه‌های مربوط به دادگاه و کارهای اداری نیز باید در نظر گرفته شود. پیدا کردن جایی برای زندگی به خصوص برای کسانیکه از شبکه حمایتی خوبی برخوردار نیستند نیز می‌تواند چالشی بفرنج و نگران‌کننده باشد. به‌طورکلی، تبعات مالی طلاق عموماً برای زنان و مردانی که از داشتن شغل و یا درآمد مکفی محروم هستند، بیشتر است.

• تبعات اجتماعی: در جوامع سنتی، هنوز

هم طلاق با واکنش‌های منفی و حتی طرد شدن از سوی دوستان و خانواده

همراه است. نگاه‌های سنگین جامعه و تغییر روابط ممکن است باعث حس سرخوردگی و انزوای طرفین شود. بسیاری از افراد مطلقه برای فرار از پرسش‌های دوست و آشنا و جلوگیری از تجاوز آن‌ها به حریم شخصی‌شان، فعالیت‌های اجتماعی خود را محدود می‌کنند. از سوی دیگر، پس از جدایی ممکن است نقش‌های اجتماعی زن و شوهر نیز تغییر کنند. مثلاً، زن مجبور به دریافت حق حضانت فرزند یا فرزندان و مراقبت از آن‌ها شود.

• تبعات روانی و عاطفی: بعد از طلاق،

اکثر افراد دچار حس شکست و ناامیدی می‌شوند و فرآیند سوگ را که شامل مراحل انکار، خشم، چانه‌زنی، افسردگی و پذیرش است، پشت سر می‌گذارند. بسته به نگرش‌ها و تیپ شخصیتی فرد، تبعات روانی و عاطفی طلاق و دوران سوگ می‌تواند متفاوت باشد. مثلاً، بعضی از افراد منزوی و گوشه‌نشین می‌شوند، بعضی دیگر افسردگی شدید می‌گیرند و برخی افراد تا مدت‌ها با کمبود عزت نفس دست‌وپنجه نرم می‌کنند.

• تبعات حقوقی: تبعات حقوقی طلاق

می‌تواند بسیاری از جنبه‌های زندگی زوجین و فرزندان را تحت‌تأثیر قرار دهد. حق ارث، حق حضانت فرزندان، نفقه، نحوه تقسیم دارایی و بدهی‌ها، مهریه همسر، اثبات طلاق و ثبت آن، تنها بخشی از چالش‌های حقوقی طلاق هستند که هر یک بسته به شرایط ازدواج و زوج‌ها می‌توانند پیچیدگی‌های قانونی جدیدی را ایجاد کنند.

قبل از طلاق، این راهکارها را امتحان کنید!

اصل بر این است که طلاق به عنوان آخرین راه حل برای پایان دادن به یک رابطه زناشویی غلط و ناسالم انتخاب شود. یعنی پس از آنکه تمام راه‌های ممکن برای بهبود رابطه امتحان شده باشد. بنابراین، قبل از هر تصمیمی در این مورد، پیشنهاد می‌کنیم که راهکارهای زیر را امتحان کنید:

• این واقعیت مهم را بپذیرید که هیچ

رابطه زناشویی بی‌نقص و بدون چالشی وجود ندارد. پس به جای مقایسه و یا تمرکز بر نقاط ضعف همسر خود، روی نقاط قوت و ویژگی‌های مثبت

او تمرکز کنید.

- بدون هیچگونه قضاوت و پیش‌داوری، گفت‌وگویی صادقانه با همسر خود داشته باشید و در فضایی توأم با آرامش احساسات، نیازها و نگرانی‌های خود را به روشنی بیان کنید. سپس به پاسخ‌های همسران با دقت گوش کنید. تا جای ممکن از سرزنش کردن و انگشت اتهام گرفتن به سمت یکدیگر خودداری کنید. به جای بحث و دعوا، تمرکز خود را روی حل مسائل بگذارید.
- مراجعه به مشاورین و روانشناسان خانواده می‌تواند نقش مؤثر و سازنده‌ای در رفع مشکلات و سوءتفاهم‌های زوجین داشته باشد. شرکت در کارگاه‌های بهبود رابطه یا مهارت‌های ارتباطی نیز دیگر راهکار مفید برای مدیریت تعارضات، زیر نظر افراد حرفه‌ای و متخصص است.

همانند دوران آشنایی، زمان‌هایی را به گردش و وقت‌گذرانی دو نفره اختصاص دهید. از این فرصت برای صحبت درباره علایق و اهداف مشترک و ابراز محبت و قدردانی به همسر خود استفاده کنید.

- در تمامی موارد زندگی، شفاف عمل کنید و دست از پنهان‌کاری بردارید.
- اگر همسر شما درگیر مشکلات جسمی زمینه‌ای و یا اختلالات روانی است، سعی کنید شرایط او را درک نموده و برای بهبود وضعیتش به پزشکان مجرب مراجعه کنید.

• اگر فرزندی یا فرزندان دارید، از بروز اختلافات در حضور آن‌ها خودداری کنید. سعی کنید در زمینه تربیت فرزندان با هم همکاری کنید و اختلاف نظرها را کنار بگذارید.

- با کوچک‌ترین مشکل و بحران، عجلانه تصمیم نگیرید و حرف طلاق را پیش نکشید. به خود و همسران فرصت بدهید تا با آرامش بیشتر شرایط را آنالیز کنید.

• بهبود هر رابطه‌ای نیاز به گذر زمان دارد. پس با فرصت دادن به خود و همسران، زمینه را برای کسب بهترین نتایج فراهم کنید.

در نهایت، اگر با وجود همه این راهکارها و تلاش‌ها، رابطه زناشویی شما بهبود نیافت، طلاق می‌تواند راه‌حلی ضروری برای پایان دادن به یک رابطه زناشویی ناسالم باشد.

تأثیر تغذیه بر سلامت جنسی

اکثر افراد به خوبی می‌دانند که بهره‌مندی از یک رژیم غذایی کامل، متعادل و مغذی می‌تواند به افزایش سطح انرژی و سلامت عمومی بدن آن‌ها کمک کند. اما، یکی از جنبه‌هایی که ممکن است دانش کمتری درباره آن داشته باشند، تأثیر تغذیه بر سلامت جنسی است. پس اگر شما نیز درگیر این چالش هستید که آیا چیزی که می‌خورید واقعا می‌تواند بر میل جنسی‌تان تأثیر بگذارد یا خیر؟ باید بگوئیم که پاسخ مثبت است. یک رژیم غذایی سالم و متعادل که شامل انواع غذاهای غنی از مواد مغذی است نه تنها می‌تواند از میل جنسی شما حمایت کند، بلکه تجربه جنسی لذت بخش‌تری را برای‌تان به ارمغان می‌آورد. در مقابل، تغذیه نامناسب می‌تواند منجر به مشکلاتی نظیر کاهش میل جنسی، اختلالات نعوظ، خستگی مزمن و عدم تعادل هورمونی شود. در ادامه این مطلب از سالنامه «بهداشت خانواده» به بررسی تأثیر تغذیه بر سلامت جنسی و معرفی لیستی از مواد غذایی مفید و مضر در این زمینه می‌پردازیم.

منظور از سلامت جنسی چیست؟

سلامت جنسی از جمله مهم‌ترین ارکان سلامت جسمی، عاطفی و روانی است که بر پایه آگاهی شخصی و پذیرش خود تعریف می‌شود. سلامت جنسی شامل توانایی صمیمیت با شریک زندگی و برقراری ارتباط صریح در مورد نیازها و تمایلات جنسی است. بنابراین، مفهومی فراتر از نبود بیماری یا اختلالات جنسی را در بر می‌گیرد. طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی (WHO): سلامت جنسی حالتی از رفاه جسمی، عاطفی، روانی و اجتماعی در رابطه با تمایلات جنسی است که مستلزم رویکردی مثبت و محترمانه به روابط جنسی و همچنین امکان داشتن تجربیات جنسی لذت‌بخش و ایمن، بدون از هرگونه اجبار، تبعیض و خشونت است. براین اساس، برای دستیابی به سلامت جنسی، باید حقوق جنسی همه افراد محترم شمرده شود.

بدیهی است که سلامت جنسی و رفاه کلی افراد به ویژه زوجها، نقش پر رنگی در توسعه اجتماعی و اقتصادی جوامع و کشورها دارد. تمایلات جنسی؛ در افکار، خیال‌پردازی‌ها، خواسته‌ها، باورها، نگرش‌ها، ارزش‌ها، رفتارها، اعمال نقش‌ها و بسیاری دیگر از جنبه‌های پیچیده زندگی افراد، تأثیرات مثبت و منفی عمیقی را به جا می‌گذارد. به‌طورکلی، سلامت

جنسی را نمی‌توان بدون در نظر گرفتن گسترده تمایلات جنسی که زیربنای رفتارها و نتایج مهم مرتبط با سلامت جنسی است، تعریف، درک یا عملیاتی کرد.

چه ارتباطی بین تغذیه و سلامت جنسی افراد وجود دارد؟

کیفیت و نوع غذا بر سلامت بدن افراد تأثیر می‌گذارد و این تأثیر شامل اندام‌های جنسی نیز می‌شود. به عنوان مثال، مسائلی مانند چاقی و دیابت ممکن است ناشی از رژیم غذایی نامناسب باشند که اغلب منجر به اختلال نعوظ در مردان می‌شوند. میل جنسی افراد تحت تأثیر عوامل گوناگون از جمله سلامت جسمانی، تعادل هورمون‌ها و رفاه عاطفی آن‌ها است. پس اگر نگران میل جنسی خود هستید، با خوب غذا خوردن می‌توانید سلامت و کیفیت زندگی‌تان را بهبود ببخشید. خوردن وعده‌های غذایی مقوی و مغذی نه تنها از ابتلا به بیماری‌های مزمن جلوگیری می‌کند، بلکه در پیشگیری از اختلالات جنسی نیز نقش دارد. برخی خوراکی‌ها و الگوهای غذایی می‌توانند با تأثیر بر سطح هورمون‌های بدن، میل جنسی را افزایش یا کاهش دهند. به عنوان مثال، رژیم‌های غذایی سرشار از غذاهای فرآوری شده، چربی‌های ناسالم و قند ممکن است

تعادل هورمونی را مختل نموده و میل جنسی را کم کنند. از سوی دیگر، رژیم‌های غذایی سرشار از غلات کامل، میوه‌ها، سبزیجات، پروتئین‌های بدون چربی و چربی‌های سالم می‌توانند از سلامت هورمونی حمایت کرده و میل جنسی سالم را تقویت نمایند. جریان خون مناسب برای برانگیختگی و عملکرد جنسی، حیاتی است. رژیم‌های غذایی سرشار از چربی‌های اشباع، چربی‌های ترانس و کلسترول با افزایش ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی مانند تصلب شرایین، روند اکسیژن رسانی به اندام‌های جنسی را مختل نموده و بر میل جنسی مردان و زنان تأثیر منفی می‌گذارند. شایان ذکر است که سلامت جنسی تنها در گرو تغذیه سالم نیست، بلکه سلامت ذهنی، خلق‌و‌خو و سطح استرس نیز نقش غیر قابل انکاری در این مقوله دارند. عوامل روانشناختی مانند استرس، اضطراب و افسردگی می‌توانند به طور قابل توجهی بر میل جنسی تأثیر بگذارند. بنابراین، با مصرف غذاهای غنی از مواد مغذی مانند اسیدهای چرب امگا ۳، ویتامین‌های گروه ب و آنتی اکسیدان‌ها که از سلامت مغز و رفاه عاطفی افراد حمایت می‌کنند، می‌توان به تقویت خلق‌و‌خو و افزایش سلامت جنسی آن‌ها کمک کرد.

کدام مواد مغذی تقویت کننده میل جنسی هستند؟

برخی از مواد مغذی از جمله ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان‌ها برای حفظ عملکرد جنسی سالم حیاتی هستند. به عنوان مثال، روی یک ماده معدنی مغذی است که نقش کلیدی در تولید تستوسترون و سلامت جنسی مردان و زنان دارد. سطوح پایین روی با کاهش میل جنسی و اختلال عملکرد جنسی مرتبط است. روی در غذاهایی مانند صدف، گوشت و تخم کدو وجود دارد. صدف‌ها که اغلب به عنوان یک ماده تقویت کننده جنسی شناخته می‌شوند، مملو از این ماده مغذی و ضروری هستند.

اسیدهای چرب امگا ۳ که در ماهی‌هایی مانند سالمون، ماهی خال خالی، گردو و دانه‌های کتان یافت می‌شوند نیز با افزایش جریان خون در ناحیه تناسلی، به سلامت جنسی افراد کمک می‌کنند. گردش خون مناسب، برای برانگیختگی و عملکرد جنسی مهم است و امگا ۳ با حفظ خاصیت ارتجاعی عروق خونی به گردش بهتر خون کمک می‌کند.

ویتامین دی یکی دیگر از مواد مغذی ضروری برای میل جنسی است که در تولید هورمون‌ها نقش دارد و با سلامت جنسی مردان و زنان مرتبط است. تحقیقات علمی نشان داده‌اند که کمبود ویتامین دی ممکن است منجر به کاهش سطح تستوسترون شده و تمایلات جنسی افراد را تحت تأثیر قرار دهد. غذاهای غنی از ویتامین دی شامل ماهی‌های چرب و لبنیات کم چرب هستند. همچنین، ویتامین دی را می‌توان از طریق قرار گرفتن در معرض نور خورشید نیز دریافت کرد (با حفظ رعایت اصول بهداشتی و همراه داشتن عینک و کلاه آفتاب‌گیر). به طور کلی، توصیه‌های غذایی زیر می‌توانند به سلامت جنسی افراد کمک کنند:

• استفاده از مواد غذایی حاوی اسیدهای

چرب: اسیدهای چرب امگا ۳ عامل

تحریک جنسی و بهبود دهنده عملکرد تخمک و اسپرم‌ها در زنان و مردان هستند. امگا ۳ نقش مؤثری در ترشح هورمون دوپامین و افزایش لذت جنسی دارد. آجیل‌ها، دانه‌ها و انواع ماهی‌های چرب مانند سالمون، بهترین منابع تأمین کننده اسیدهای ضروری ای پی ای، دی اچ ای و امگا ۳ هستند. همچنین، استفاده از روغن‌های گیاهی ارگانیک مثل روغن دانه کتان نیز توصیه می‌شوند.

• استفاده از مواد غذایی حاوی نیترات

طبیعی: اگر به فکر بهبود و افزایش استقامت جنسی خود هستید، از خوردن غذاهای حاوی نیترات مانند سبزیجات برگ‌دار، اسفناج، کلم پیچ و چغندر غافل نشوید. چغندر حاوی ماده مهمی به نام مونوفسفات گوانوزین سیکلیک است که با شل کردن شریان‌ها، به افزایش حجم خون در گردش و بهبود عملکرد دستگاه تناسلی کمک می‌کند.

• مواد غذایی حاوی ویتامین‌های گروه

ب: شاید برای‌تان جالب باشد که بدانید، کمبود بعضی از ویتامین‌های گروه ب، به خصوص ویتامین ب۱۲، منجر به کاهش لذت جنسی در حین رابطه می‌شود. پس برای حفظ سلامت جنسی خود مصرف غذاهای دریایی، سبزیجاتی با برگ‌های تیره، برنج قهوه‌ای، نان سبوس‌دار و گوشت را در لیست رژیم غذایی خود قرار دهید.

• مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان‌ها:

آنتی اکسیدان‌ها نقش سازنده‌ای در کنترل واکنش‌های اکسیداتیو و کاهش التهابات بدن دارند. این ترکیبات ارزشمند به بهبود جریان خون و افزایش میل جنسی کمک می‌کنند. جینسینگ، شکلات تلخ بالاتر از ۷۰ درصد و انواع میوه‌ها، به ویژه توت‌هایی مانند بلوبری، تمشک و توت فرنگی سرشار از فلاونوئیدها و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند.

• مواد غذایی حاوی فیتواستروژن‌ها:

فیتواستروژن‌ها یکی از کلیدی‌ترین هورمون‌ها در ایجاد خصوصیات جنسی زنانه، تنظیم چرخه قاعدگی تا یائسگی و کمک به نعوظ سالم در مردان هستند. شما می‌توانید منبعی غنی از این ماده را در مواد غذایی گوناگون مانند: بذر کتان، سویا، توفو، لوبیا، کلم بروکلی و ... بیابید.

• مواد غذایی حاوی یازینک:

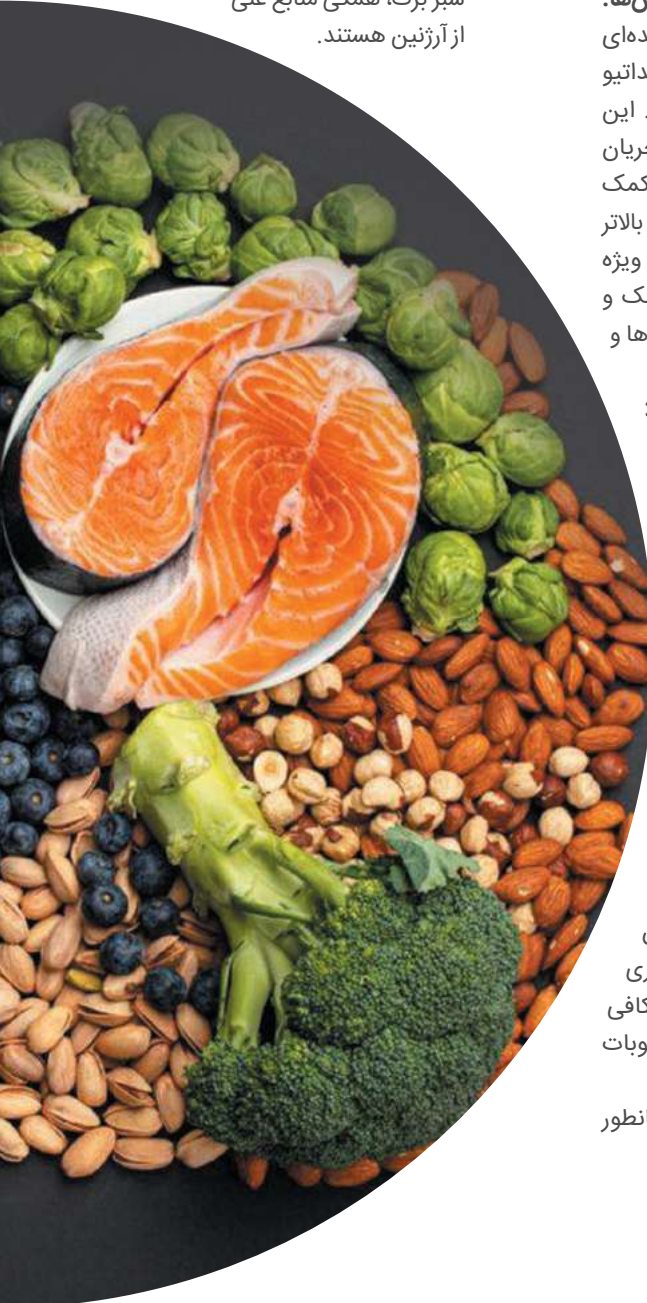
همانطور که قبلاً هم گفتیم، ارتباط معناداری بین کمبود روی و اختلال نعوظ در مردان وجود دارد. بنابراین، برای جلوگیری از مشکلات جنسی به اندازه کافی گوشت، آجیل، غلات کامل، حبوبات و مخمر مصرف کنید.

• مواد غذایی حاوی منیزیم: همانطور

که گفتیم سلامت روان، تأثیر غیر قابل انکاری در عملکرد جنسی افراد دارد. منیزیم به عنوان یک ماده معدنی مهم، نه تنها به کاهش استرس بدن کمک می‌کند، بلکه با حفظ تعادل هورمون جنسی تستوسترون در جریان خون، زمینه را برای فعالیت‌های جنسی باکیفیت فراهم می‌کند. پس پیشنهاد می‌کنیم از مواد غذایی حاوی این عنصر معدنی ارزشمند مانند: لوبیا، گندم، جو دوسر، برنج قهوه‌ای، بادام و ... بیشتر استفاده کنید.

• مواد غذایی حاوی ال-آرژنین: این ماده

شیمیایی رگ‌های خونی را شل می‌کند و می‌تواند جریان خون سالم را برای نعوظ قوی در مردان تقویت کند. همچنین، این ماده در بهبود هیجان جنسی و ارگاسم زنان نیز نقش مؤثری دارد. گردو، بادام، ماهی و سبزیجات سبز برگ، همگی منابع غنی از آرژنین هستند.



لیست خوراکی‌هایی که میل جنسی را کاهش می‌دهند!

همانطور که وجود یک سری از خوراکی‌ها در سبد غذایی افراد، به سلامت جنسی آن‌ها کمک می‌کند. برخی از غذاها و عادات غذایی نیز هستند که با تحت‌تأثیر قرار دادن سطح انرژی، اختلال در تعادل هورمونی، کاهش گردش خون و افزایش استرس و اضطراب می‌توانند بر میل جنسی افراد تأثیر منفی بگذارند. این غذاها عموماً شامل موارد زیر هستند:

- **غذاهای فرآوری شده و فست‌فودها:**

غذاهای سرخ‌کرده، فست‌فودها و محصولات فرآوری شده نه تنها حاوی چربی‌های ترانس هستند، بلکه به خاطر داشتن مقادیر بالای نمک، باعث افزایش فشار خون و مشکلات جنسی در مردان و زنان می‌شوند.

- **نوشیدنی‌های الکلی:** الکل، یک ماده

سمی و فوق‌العاده مضر برای بدن است که در مقاله‌ای دیگر از

همین فصلنامه به

طور کامل

درباره تبعات و عوارض مصرف آن بر سلامت عمومی افراد صحبت کرده‌ایم. این اثرات سمی بر عملکرد دستگاه تناسلی و میزان هورمون‌های جنسی افراد نیز تأثیر منفی می‌گذارند.

- **نوشیدنی‌های کافئین‌دار:** در بخش

قبلی همین مقاله به اثرات مثبت مصرف شکلات تلخ اشاره کردیم. اما واقعیت این است که زیاده‌روی در مصرف شکلات و نوشیدنی‌های کافئین‌دار مثل قهوه و نسکافه، منجر به افزایش سطح استرس و اضطراب و مختل کردن چرخه خواب می‌شود. این عوامل، زمینه را برای اختلالات جنسی از جمله نعوظ ناقص در مردان و عدم ارگاسم در زنان فراهم می‌کنند.

- **غذاهای با شاخص گلیسمی بالا:**

نان سفید، شیرینی‌ها و نوشابه‌های گازدار از جمله مواد غذایی با شاخص گلیسمی بالا هستند. این نوع غذاها باعث ایجاد نوسان در فرآیند آزادسازی گلوکز و ترشح انسولین می‌شوند. در نتیجه، با افزایش ناگهانی قند خون و سپس کاهش معنادار آن ظرف چند ساعت، منجر به افت انرژی در زنان و مردان شده و تمایلات جنسی آن‌ها را برای برقراری رابطه جنسی کاهش می‌دهند.

- **غذاهای فرآوری شده صنعتی:** در

صنایع غذایی برای ماندگاری بیشتر و طعم‌دهی بهتر محصولات غذایی مختلف مثل: سوسیس، کالباس، بیکن، سویا فرآوری شده، کنسروها و ... از انواع افزودنی‌ها و نگهدارنده‌های

شیمیایی مانند نیتريت سدیم، اسید فسفریک، اسید سیتریک و غیره استفاده می‌کنند. اگرچه این مواد شیمیایی مجاز هستند اما می‌توانند سلامت جنسی افراد را تحت‌الشعاع قرار دهند.

- **غذاهای تند و پر ادویه:** ادویه‌جات به

خودی خود باعث اختلالات جنسی نمی‌شوند و حتی بیشتر آن‌ها نقش مثبتی بر تمایلات جنسی افراد دارند. اما استفاده بیش از حد از آن‌ها باعث بروز مشکلات گوارشی می‌شود. بیماری‌های گوارشی با تأثیر بر خلق و خوی افراد، تمایل آن‌ها را برای برقراری رابطه جنسی را کاهش می‌دهند.

- **غذاهای حاوی کلسترول بالا:** کلسترول

بالا باعث اختلال در گردش خون و کاهش میل جنسی می‌شود. به همین علت، توصیه می‌کنیم مصرف غذاهای سرشار از کلسترول مانند زرده تخم مرغ و گوشت‌های چرب را به حداقل ممکن برسانید.

- **شیرینی‌جات و نوشیدنی‌های گازدار:**

نوسانات شدید قند خون، خستگی مزمن و کاهش میل جنسی از جمله پیامدهای مصرف بیش از اندازه شیرینی‌ها و نوشیدنی‌های گازدار است. همچنین، خوردن این مواد غذایی و نوشیدنی‌ها، زمینه را برای ابتلا به دیابت و اضافه وزن فراهم می‌کند. چاقی با کاهش اعتمادبه‌نفس مرتبط است. در نتیجه، افراد دارای اضافه وزن با از دست دادن اعتمادبه‌نفس خود، تمایل کمتری به برقراری رابطه زناشویی با شریک جنسی خود دارند.

سخن آخر

کیفیت رژیم غذایی می‌تواند به طور قابل توجهی به افزایش یا کاهش میل جنسی در زنان و مردان کمک کند. یک رژیم غذایی غنی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و اسیدهای چرب امگا ۳ می‌تواند سطح هورمون‌ها را تقویت نموده و جریان خون را بهبود ببخشد که هر دو این فاکتورها، برای سلامت جنسی مهم و ضروری هستند. از سوی دیگر، رژیم غذایی سرشار از قند، غذاهای فرآوری شده و الکل می‌تواند منجر به عدم تعادل هورمونی و کاهش میل جنسی افراد شود. بنابراین، با انتخاب‌های آگاهانه در مورد آنچه می‌خورید و اولویت دادن به یک رژیم غذایی متعادل و سالم، می‌توانید بهزیستی کلی و نشاط جنسی خود را ارتقاء دهید.





هیچ چیز دردناک‌تر از این نیست که روزی انسان به دلیل اختلالات مغزی و زوال عقل، حافظه خود و هرآنچه را که در زندگی‌اش تجربه کرده‌است، به دست فراموشی بسپارد. این عارضه نه تنها از جنبه بهداشت جسمی مشکل‌آفرین است، بلکه از بعد شخصیتی و زندگی اجتماعی نیز، هم برای خود شخص و هم اطرافیان عارضه‌ای غم‌انگیز محسوب می‌شود. اما، به راستی چه چیزی باعث زوال عقل و ابتلا به دمانس و آلزایمر می‌شود؟ آیا نوع تغذیه و رژیم غذایی افراد، در پیشگیری از این بیماری نقش دارند؟ برای دریافت پاسخ این دست سؤالات، همراه ما باشید.

تأثیر تغذیه در پیشگیری از دمانس و آلزایمر

منظور از دمانس و آلزایمر چیست؟

طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی (WHO)، آلزایمر یکی از شایع‌ترین انواع دمانس یا زوال عقل است که باعث تخریب سلول‌های عصبی مغز و اختلال در عملکرد حافظه، تفکر، رفتار و سایر توانایی‌های ذهنی می‌شود. براساس اعلام این سازمان معتبر، بیش از ۵۰ میلیون نفر در سرتاسر جهان به بیماری آلزایمر مبتلا هستند که متأسفانه این آمار روزبه‌روز در حال افزایش است. بیماری آلزایمر یک فرآیند بیولوژیکی پیچیده است که با تجمع غیرطبیعی پروتئین‌ها در مغز ارتباط دارد. انباشته شدن این پروتئین‌ها که به شکل پلاک‌های آمیلوئید و گره‌های نوروفیبریلاری در مغز ظاهر می‌شوند، به مرور زمان باعث مرگ سلول‌های عصبی یعنی نورون‌ها و اتصالات بین آن‌ها می‌گردد. این فرآیند به مرور زمان تا جایی پیش می‌رود که منجر به تخریب بافت مغز و در نهایت زوال عقل می‌شود.

بیماری آلزایمر بیشتر در افراد بالای ۶۵ سال دیده می‌شود. این بدان معنی است که خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و سایر انواع زوال عقل با بالا رفتن سن، شدت می‌یابد. تخمین زده شده‌است که از هر ۱۴ نفر، ۱ نفر با سن بالای ۶۵ سال و از هر ۶ نفر ۱ نفر با سن بیشتر از ۸۰ سال به این بیماری مبتلا می‌شوند. البته، تحقیقات نشان می‌دهد که حدود ۱ نفر از هر ۱۳ نفر با سن زیر ۶۵ سال نیز درگیر این بیماری هستند که به این حالت بیماری آلزایمر زودرس یا جوان می‌گویند. علت دقیق بیماری آلزایمر هنوز به طور کامل شناخته نشده‌است، به همین علت تقریباً هیچ درمان قطعی برای آن وجود ندارد.

آلزایمر؛ علائم و روش‌های پیشگیری

آلزایمر یک بیماری پیشرونده است که علائم آن به تدریج نمود پیدا کرده و در گذر زمان تشدید می‌شوند تا جاییکه فرد مبتلا، توانایی ادامه مکالمه و واکنش به محیط اطراف خود را از دست می‌دهد. آلزایمر شایع‌ترین شکل دمانس یا زوال عقل است. به طور متوسط، یک فرد مبتلا به آلزایمر ۴ تا ۸ سال پس از تشخیص بیماری عمر می‌کند که بسته به عوامل دیگر، این عدد می‌تواند به ۲۰ سال نیز برسد. به نظر می‌رسد که افزایش سن، سوابق خانوادگی، سبک زندگی، کیفیت تغذیه، بیماری‌های زمینه‌ای و مشکلات روحی از جمله افسردگی می‌توانند در روند پیشرفت دمانس و آلزایمر نقش داشته باشند. از آنجاییکه علائم بیماری آلزایمر به کندی

پیشرفت می‌کند، تشخیص قطعی و به موقع آن مشکل بنظر می‌رسد. به خصوص که بسیاری از افراد میانسال به اشتباه تصور می‌کنند که مشکلات حافظه صرفاً بخشی از پروسه افزایش سن است، در حالیکه بیماری آلزایمر بخش طبیعی روند پیری نیست. اولین علائم بیماری آلزایمر معمولاً با مشکلات جزئی حافظه مثل فراموش کردن مکالمات یا رویدادهای اخیر و فراموش کردن نام مکان‌ها و اشیاء آغاز می‌شود. با پیشرفت این بیماری، مشکلات حافظه شدیدتر می‌شوند و علائم دیگری مانند: سردرگمی، گم شدن در مکان‌های آشنا، مشکل در برنامه‌ریزی یا تصمیم‌گیری، مشکلات گفتاری و زبانی، تغییرات شخصیتی، پرخاشگری، مشکوک شدن به دیگران، توهم، هذیان و ... نیز نمود پیدا می‌کنند.

در حال حاضر هیچ درمان مؤثری برای این بیماری وجود ندارد. با این حال، برخی اقدامات مانند: مداخلات تغذیه‌ای، ترک سیگار، کاهش مصرف الکل، حفظ وزن مناسب، تناسب اندام بدنی و فعالیت ذهنی بیشتر می‌تواند روند بیماری را به تأخیر انداخته و حتی از ابتلای به آلزایمر پیشگیری کند.

رژیم غذایی سالم؛ موثرترین راه برای پیشگیری از دمانس و آلزایمر

درحالیکه تحقیقات علمی این ادعا را تأیید می‌کنند که هیچ راهی برای معکوس کردن زوال عقل یا بیماری آلزایمر وجود ندارد، اما برخی مطالعات نشان داده‌اند که می‌توان با پیروی از یک رژیم غذایی متعادل و کامل که با انواع سبزیجات، غلات کامل، گوشت ماهی، آجیل، دانه‌ها و حبوبات غنی‌سازی شده‌است، بروز علائم آلزایمر را به تأخیر انداخته و حتی از ابتلای به آن جلوگیری نمود. به‌طورکلی، تغذیه مناسب می‌تواند به حفظ سلامت، کاهش التهاب و جلوگیری از تجمع پروتئین‌های مضر مغز کمک کند. در این میان، خوردن غذاهایی که حاوی مواد مغذی مختلف مثل آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات ضدالتهابی هستند، تأثیر مثبتی در جلوگیری از فرآیند پیری مغز دارند و حتی می‌توانند مانع از ابتلای افراد به زوال عقل شوند که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌کنیم.

با خوردن این غذاها خود را در برابر بیماری آلزایمر ایمن کنید!

اگر می‌خواهید خود را در برابر زوال عقل، مشکلات حافظه و آلزایمر ایمن کنید، حتماً مواد غذایی زیر را در رژیم غذایی روزانه‌تان قرار دهید:

ماهی‌های چرب

بسیاری از محققین و متخصصین بر این باورند که ماهی، به خصوص ماهی‌های روغنی و چرب مثل سالمون، ساردین و ماهی تن غذای مغز هستند. در واقع، ماهی دارای سطوح بالایی از امگا ۳ است که به سلامت مغز و کاهش خطر زوال شناختی کمک می‌کند. امگا ۳، با کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو در مغز، به حفظ انعطاف‌پذیری و عملکرد سالم نورون‌ها کمک می‌کند. مصرف ماهی در کاهش تجمع پلاک‌های آمیلوئید که عامل اصلی اختلالات مغزی از جمله آلزایمر هستند، تأثیر مستقیم دارد. بر همین اساس، طی مطالعه‌ای که در سال ۲۰۲۰ انجام شد، محققین به این نتیجه رسیدند که مصرف دو تا سه وعده ماهی در طول هفته برای تأمین تمام فواید این ماده مغذی برای مغز کافی است. پیشنهاد می‌کنیم برای دستیابی به این فواید بیشتر این غذا، روش‌های پخت سالم مانند بخارپز کردن یا کبابی کردن را امتحان کنید. اگر امکان استفاده از ماهی را ندارید، می‌توانید با مشورت پزشک از مکمل‌های حاوی امگا ۳ استفاده کنید.

میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ

مطالعات نشان داده‌اند که غذاهای غنی از کاروتنوئیدها (رنگدانه‌هایی که رنگ نارنجی و قرمز میوه‌ها و سبزیجات را تشکیل می‌دهند)، با سلامت مغز و خطر کمتر زوال عقل مرتبط هستند. این میوه‌ها و سبزیجات سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند که به کاهش التهاب، محافظت از سلول‌های عصبی و بهبود عملکرد شناختی افراد کمک می‌کنند. غذاهای سرشار از کاروتنوئیدها شامل: هویج، چغندر، کدو حلواپی، سیب زمینی شیرین، فلفل دلمه‌ای، گوجه فرنگی، پاپایا، زردآلو و سبزیجات برگ‌دار مثل اسفناج، کلم قرمز، کلم پیچ و ... هستند که نقش مؤثری در کاهش استرس اکسیداتیو و محافظت از سلول‌های عصبی دارند. خوردن این گروه از میوه‌ها و سبزیجات با بهبود جریان خون مغزی، کاهش استرس اکسیداتیو و محافظت از سلول‌های عصبی، به پیشگیری از آلزایمر کمک نموده و باعث بهبود عملکرد شناختی مغز انسان می‌شوند.

توت‌ها

توت‌ها به خصوص بلوبری، تمشک، توت سیاه و توت فرنگی، منابع بسیار خوبی از آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و فلاونوئیدها هستند که هر سه از آسیب سلولی جلوگیری

می‌کنند و مانع از پیشرفت آسیب مغزی ناشی از رادیکال‌های آزاد می‌شوند. این گروه از میوه‌ها نه تنها قند کمتری دارند، بلکه از نوره‌ها در برابر آسیب‌های ناشی از پلاک‌های آمیلوئید که از عوامل اصلی آلزایمر هستند، محافظت نموده و به بهبود حافظه، توجه و سرعت پردازش اطلاعات کمک می‌کنند. بنابراین، مصرف منظم انواع توت‌های تازه می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از بیماری آلزایمر و دمانس داشته باشد.

آجیل و مغزها

آجیل و مغزها نیز حاوی آنتی اکسیدان‌ها، اسیدهای چرب امگا ۳ و سایر مواد مغذی مانند ویتامین ای و ویتامین بی، کولین، منیزیم و روی هستند که همگی آن‌ها سلامت مغز را ارتقاء داده و زوال شناختی مرتبط با افزایش سن را کاهش می‌دهند. این تأثیرات از طریق کاهش التهاب، محافظت از سلول‌های عصبی، بهبود جریان خون مغزی و کاهش استرس اکسیداتیو ایجاد می‌شوند. این موضوع درباره مغزجاتی مثل گردو، فندق، بادام، پسته و بادام زمینی بیش از پیش اثرگذار است. پس توصیه می‌کنیم مصرف روزانه یا هفتگی مخلوطی از این آجیل‌های خوشمزه و مغزی را در رژیم غذایی خود بگنجانید تا درگیر آلزایمر و اختلال حواس نشوید.

غلات کامل

منظور از غلات کامل، گروهی از غلات هستند که تمامی بخش‌های مفید و مغذی آن‌ها مانند سبوس، جوانه و اندوسپرم در فرآیند برداشت و آسیاب کردن حفظ شده‌است. این غلات به دلیل داشتن سطوح بالاتری از فیبر، ویتامین‌ها، آنتی اکسیدان‌ها و سایر مواد مغذی می‌توانند التهاب مغز را کاهش داده، از حافظه حمایت نموده و زوال عقل را به تأخیر بیاورند. به این ترتیب، غلات کاملی مثل: کینوا، جو دوسر، گندم کامل، چاودار کامل و برنج قهوه‌ای گزینه‌هایی ایده‌آل برای تغذیه افراد آلزایمری شناخته می‌شوند که نه تنها می‌توانند جایگزین‌های سالم‌تری برای غلات فرآوری شده مانند آرد سفید باشند، بلکه از آسیب به نوره‌ها و خطر پیشرفت آلزایمر و دمانس جلوگیری می‌کنند.

حبوبات

حبوبات، به دلیل داشتن میزان فیبر بالا، پروتئین، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌های مختلف، جزو بهترین منابع غذایی برای حفظ

سلامت مغز و پیشگیری از زوال عقل به شمار می‌آیند. این گروه از خوراکی‌ها با کاهش کلسترول بد یا ال دی ال و بهبود سلامت عروق خونی، باعث اکسیژن رسانی بهتر به مغز شده و از افزایش جریان خون مغزی جلوگیری می‌نمایند. به طور مثال، نخود و عدس سرشار از فولات، آهن و فیبر هستند که به تنظیم قند خون و پیشگیری از مقاومت به انسولین کمک می‌کنند. مقاومت به انسولین با افزایش خطر ابتلا به آلزایمر مرتبط است. همچنین، عدس، لوبیا قرمز و لوبیا سیاه به عنوان منبعی غنی از آنتی اکسیدان‌ها و ویتامین‌های گروه بی شناخته می‌شوند که با خواص ضد التهابی خود می‌توانند خطر ابتلا به آلزایمر و زوال عقل را کاهش دهند.

مواد غذایی مضر برای افراد مبتلا به آلزایمر و دمانس

درست به همان اندازه که تغذیه سالم و مقوی به سلامت مغز و سلول‌های عصبی کمک می‌کند، خوردن بعضی از مواد غذایی می‌تواند علائم آلزایمر و زوال عقل را تشدید نموده یا پیشرفت آن‌ها را تسریع بخشد. این غذاها عموماً شامل موارد زیر هستند:

• نوشیدنی‌های الکلی: الکل اثرات

مخربی بر عملکرد فرستارهای عصبی و بخش هیپوکامپ مغز انسان دارد. این نوشیدنی مضر، باعث مرگ بسیاری از سلول‌های عصبی می‌شود و جذب مواد مغذی مورد نیاز بدن را مختل می‌کند.

• غذاهای حاوی آلومینیوم: اکثر غذاهای

بسته‌بندی شده در فویل آلومینیومی یا غذاهای فرآوری شده ممکن است حاوی مقادیر کمی آلومینیوم باشند. آلومینیوم جزو فلزات مضر برای مغز انسان است و باعث تخریب فیبرهای عصبی می‌شود.

• غذاهای حاوی مونوسدیم گلوتمات،

یک نوع افزودنی غذایی مجاز برای طعم‌دهی به برخی از غذاهای فرآوری شده مانند انواع سس‌ها، سوپ‌ها، محصولات فریز شده تجاری، سوسیس و کالباس است. اگرچه مضر یا آلرژیک بودن این ماده افزودنی اثبات نشده، اما مصرف غذاهای حاوی مونوسدیم گلوتمات می‌تواند باعث سردرد، خستگی و کاهش سطح انرژی شود که این موضوع بر عملکرد مغز تأثیر منفی می‌گذارد. بنابراین، برای جلوگیری از

آلزایمر و دمانس، حتی‌الامکان از مصرف غذاهای حاوی این ماده پرهیز کنید.

- **گوشت و غذاهای فرآوری شده:** اضافه کردن افزودنی‌های شیمیایی مختلف مثل: نیتريت و نیترات‌ها، اسید فسفریک، اسید سیتریک، کربنات پتاسیم و ... بخشی از پروسه تولید غذاهای فرآوری شده تجاری است. در واقع، بدون وجود این ترکیبات، مواد غذایی خیلی زود فاسد شده و طعم و رنگ خود را از دست می‌دهند. به همین علت، مصرف غذاها و گوشت‌های فرآوری شده به افراد مبتلا به آلزایمر و حتی افراد سالم توصیه نمی‌شود.

• غذاهای فست فودی: چربی‌های ترانس

و سدیم بالا، دو جزء جدایی‌ناپذیر اکثر غذاهای فست فودی هستند. در نتیجه، استفاده از این غذاها باعث افزایش فشار خون و کاهش جریان خون به مغز شده و به سلول‌های عصبی آسیب می‌زنند.

• شیرین کننده‌های مصنوعی: شیرین

کننده‌های مصنوعی مثل آسپارتام، حاوی مواد شیمیایی مضر و سمی برای مغز هستند. این مواد با کمک به مرگ سلول‌های عصبی، زمینه را برای ابتلا به آلزایمر و دمانس فراهم می‌کنند.

سخن آخر

آلزایمر یا فراموشی، به عنوان یکی از بدترین بیماری‌های عصر حاضر شناخته می‌شود که در اثر زوال سلول‌های عصبی به آرامی شروع شده و به تدریج رو به وخامت می‌رود. آلزایمر اصلی‌ترین علت ابتلا به دمانس است. اگرچه آلزایمر و دمانس هیچ درمان قطعی ندارند، اما شما می‌توانید با اصلاح سبک زندگی، رعایت نکات غذایی و ورزش منظم، از ابتلا به این بیماری جلوگیری نمایید و یا روند پیشرفت آن را معکوس کنید.

تاثیر تغذیه بر سلامت استخوان‌ها

سلامت استخوان‌ها یکی از عوامل کلیدی در حفظ کیفیت زندگی و پیشگیری از بیماری‌ها است. تغذیه مناسب می‌تواند به تقویت استخوان‌ها و جلوگیری از بیماری‌هایی مانند پوکی استخوان کمک کند. مردان و زنان بالغ به طور متوسط به ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم در روز نیاز دارند. در این مقاله به بررسی مواد غذایی مؤثر و نکات تغذیه‌ای که به سلامت استخوان‌ها کمک می‌کنند، خواهیم پرداخت.

۱. کلسیم

کلسیم مهم‌ترین ماده معدنی برای تشکیل و حفظ استخوان‌ها است. حدود ۹۹ درصد کلسیم بدن در استخوان‌ها و دندان‌ها ذخیره می‌شود. منابع غنی کلسیم شامل: منابع لبنی مانند شیر، ماست، پنیر سبزیجات و برگ سبز مانند کلم بروکلی، اسفناج ماهی‌های استخوان دار مانند ساردین، سالمون می باشند.

۲. ویتامین دی

ویتامین دی به جذب کلسیم کمک می‌کند و برای سلامت استخوان‌ها ضروری است. ویتامین دی به جذب کلسیم و فسفر در روده کمک میکند و از این رو برای سلامت استخوان‌ها ضروری است. کمبود ویتامین دی میتواند به مشکلاتی نظیر پوکی استخوان منجر شود.

منابع ویتامین دی شامل:

نور آفتاب ، ماهی‌های چرب- زرده تخم‌مرغ مکمل‌ها در صورت نیاز

۳. پروتئین

پروتئین به ساخت و ترمیم بافت‌های استخوانی کمک می‌کند و از اجزای ضروری برای سلامت استخوان‌هاست. استخوان‌ها از کلاژن تشکیل شده که یک نوع پروتئین است. منابع پروتئین شامل: گوشت‌ها مانند گوشت قرمز، مرغ، ماهی ، حبوبات مانند عدس، نخود، لوبیا- مغزها و دانه‌ها می باشند.

۴. منیزیم و پتاسیم

این مواد معدنی به حفظ ساختار استخوان‌ها کمک می‌کنند. منابع منیزیم و پتاسیم شامل: - آجیل و دانه‌ها- میوه‌ها مانند موز، پرتقال- سبزیجات مانند سیب‌زمینی، کدو می باشند.

۵. فسفر

فسفر همکاری با کلسیم دارد. به همراه کلسیم برای سلامت استخوان‌ها کار میکند و به ساختار آنها کمک میکند. منابع خوب فسفر شامل: گوشت و مرغ و لبنیات و حبوبات و دانه‌ها می باشند.

۶. محدودیت در مصرف مواد مضر کاهش مصرف مواد مضر مانند:

- مصرف بیش از حد کافئین ممکن است جذب کلسیم را کاهش دهد و مصرف زیاد نمک می‌تواند به از دست رفتن کلسیم منجر شود ۷. عادات های غذایی مفید: مصرف منظم صبحانه، وعده های غذایی متعادل و نوشیدن آب کافی می باشند.

۸. توصیه های عملی:

ورزش منظم در کنار تغذیه مناسب مصرف پروتئین ، ویتامین و کلسیم از منابع متنوع دریافت نور کافی از خورشید می باشند.

۹. مراحل مهم زندگی:

توجه به تغذیه سالم در دوران کودکی و نوجوانی ، بارداری ، شیردهی و سالمندی مهم می باشند.

نتیجه‌گیری:

تغذیه متعادل و متنوع می‌تواند به بهبود سلامت استخوان‌ها کمک کند. انتخاب غذاهای غنی از کلسیم و ویتامین دی، همراه با پروتئین و مواد معدنی دیگر، به تقویت استخوان‌ها و پیشگیری از بیماری‌ها کمک خواهد کرد. حفظ یک رژیم غذایی سالم و سبک زندگی فعال، کلید سلامت استخوان‌ها در همه سنین است.

تأثیر تغذیه بر سلامت قلب

تغذیه یکی از عوامل کلیدی در حفظ سلامت قلب و عروق است. انتخاب‌های غذایی مناسب می‌تواند به پیشگیری از بیماری‌های قلبی و بهبود عملکرد قلب کمک کند. رژیم غذایی سالم نقش کلیدی در تقویت عملکرد قلب دارد. در اینجا به بررسی برخی از مهم‌ترین جنبه‌های تغذیه‌ای که بر سلامت قلب تأثیر می‌گذارند، پرداخته می‌شود.

۱. چربی‌های سالم

چربی‌های غیر اشباع، مانند چربی‌های موجود در ماهی، آجیل و روغن زیتون، می‌توانند به کاهش سطح کلسترول ال دی ال یا کلسترول بد و افزایش سطح ال دی ال یا کلسترول خوب کمک کنند. این نوع چربی‌ها به سلامت عروق خونی کمک کرده و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهند.

۲. فیبر

مصرف مواد غذایی غنی از فیبر، مانند میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و غلات کامل، به تنظیم سطح قند خون و کاهش کلسترول کمک می‌کند. فیبر همچنین به احساس سیری کمک کرده و می‌تواند از پرخوری جلوگیری کند.

۳. میوه‌ها و سبزیجات

این مواد غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند که به کاهش التهاب و فشار خون کمک می‌کنند. مصرف روزانه میوه‌ها و سبزیجات می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را به‌طور قابل توجهی کاهش دهد.

برخی از بهترین گزینه‌ها :

توت‌ها ، سیب ، بروکلی ، هویج

۴. نمک و فشار خون

کاهش مصرف نمک می‌تواند به کنترل فشار خون کمک کند. فشار خون بالا یکی از عوامل خطر اصلی بیماری‌های قلبی است. استفاده از ادویه‌جات و طعم‌دهنده‌های طبیعی به جای نمک می‌تواند به بهبود طعم غذا کمک کند بدون اینکه به سلامت قلب آسیب بزند.

۵. قندهای اضافه

کاهش مصرف قندهای اضافه و شیرینی‌ها می‌تواند به کنترل وزن و کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند. دیابت یکی از عوامل خطر اصلی برای بیماری‌های قلبی به شمار می‌آید.

۶. غلات کامل

غلات کامل مانند برنج قهوه‌ای، جو دو سر و نانکامل حاوی فیبر بالا هستند که به کاهش سطح کلسترول و بهبود سلامت قلب کمک می‌کنند. فیبر همچنین به کنترل قند خون و وزن کمک می‌کند.

۷. پروتئین‌های کم چرب

انتخاب پروتئین‌های کم چرب مانند مرغ ماهی و حبوبات می‌تواند به کاهش خطر بیماری‌های قلبی کمک کند. می‌تواند به کاهش خطر بیماری‌های قلبی کمک کند. ماهی‌های چرب مانند سالمون و ساردین نیز منبع خوبی از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که برای سلامت قلب مفیدند.

۸. کاهش مصرف شکر و نمک

کاهش مصرف شکر و نمک می‌تواند به کنترل فشار خون و سطح قند خون کمک می‌کند. مصرف زیاد شکر و نمک با افزایش خطر بیماری‌های قلبی مرتبط است.

۹. نوشیدنی‌های مناسب

نوشیدن آب و چای سبز به جای نوشیدنی‌های شیرین و گازدار می‌تواند به بهبود سلامت قلب کمک کند. چای سبز حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که از قلب محافظت می‌کند.

نتیجه‌گیری

تغذیه سالم و متعادل می‌تواند تأثیرات مثبت زیادی بر سلامت قلب داشته باشد. با انتخاب‌های غذایی هوشمند، می‌توان از بیماری‌های قلبی پیشگیری کرده و کیفیت زندگی را بهبود بخشید. پیشنهاد می‌شود که به مشاوره‌های تغذیه‌ای توجه کرده و با یک متخصص در این حوزه مشورت کنید تا برنامه‌ای متناسب با نیازهای فردی خود داشته باشید.

تغذیه سالم در دوران یائسگی: کلید سلامتی و نشاط



نویسنده: دکتر رویا درخشان
عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران
متخصص زنان و زایمان و فلوشیپ لاپاراسکوپی زنان
بازرس انجمن علمی جراحی های کم تهاجمی زنان ایران

یائسگی، مرحله‌ای طبیعی در زندگی هر زن است که معمولاً در حدود ۵۰ سالگی رخ می‌دهد. در این دوران، بدن زنان دستخوش تغییرات هورمونی می‌شود که می‌تواند تغییراتی را در سلامتی ایجاد کند. اما با رعایت اصول تغذیه سالم، می‌توان بسیاری از این مشکلات را کاهش داد و کیفیت زندگی را بهبود بخشید. در این مقاله به دلیل اهمیت تغذیه در دوران یائسگی به نکاتی که هر زن یائسه در مورد تغذیه باید بداند می‌پردازیم.

اهمیت تغذیه در دوران یائسگی: تغذیه مناسب در این دوران می‌تواند به کنترل علائمی مانند گرگرفتگی، خشکی پوست، کاهش تراکم استخوان و افزایش وزن کمک کند. همچنین، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی و دیابت را کاهش می‌دهد.

در زنان یائسه توصیه می‌شود که برای حفظ سلامت استخوان‌ها، مصرف کلسیم که در لبنیات کم‌چرب، ماهی‌های چرب مثل سالمون، و سبزیجات برگ سبز به مقدار زیاد وجود دارد را افزایش دهند. همچنین روزانه ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در معرض نور خورشید قرار بگیرید تا ویتامین دی کافی جذب کنید مصرف فیبر که به وفور در میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و غلات کامل وجود دارد به کنترل وزن و بهبود وضعیت گوارش و کاهش خطر بیماری‌های قلبی کمک می‌کند و به همین دلیل لازم است که زنان یائسه از این گروه غذایی استفاده کنند. در ادامه به این توصیه‌ها دقت کنید: مصرف پروتئین‌های سالم مانند گوشت‌های کم‌چرب، ماهی، تخم مرغ، حبوبات و مغزها را در برنامه غذایی خود قرار دهید زیرا پروتئین به حفظ توده عضلانی و قدرت استخوان‌ها کمک می‌کند از مصرف زیاد غذاهای فرآوری

شده، فست‌فودها و شیرینی‌جات خودداری کنید به جای آن، از روغن‌های گیاهی مانند روغن زیتون و روغن کانولا استفاده کنید. اگر دچار علائم یائسگی مانند گرگرفتگی هستید باید بدانید که سویا، دانه کتان، و برخی میوه‌ها و سبزیجات حاوی ترکیباتی هستند که شبیه استروژن عمل می‌کنند و ممکن است در کاهش علائم گرگرفتگی به شما کمک کنند اما توصیه می‌شود که قبل از مصرف این مواد با پزشک متخصص زنان مشورت کنید. مصرف کافئین و الکل می‌تواند باعث افزایش گرگرفتگی و اختلالات خواب شود. سعی کنید مصرف این مواد را محدود کنید.

همچنین روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان آب بنوشید زیرا نوشیدن آب کافی به حفظ رطوبت پوست و کاهش خشکی دهان و واژن کمک می‌کند. در زنان یائسه توصیه به مصرف مکمل‌ها می‌شود، منظور از مکمل‌ها، کلسیم، ویتامین دی، امگا ۳ و سایر ویتامین‌ها است جهت چگونگی مصرف آنها با پزشک خود مشورت کنید. در ادامه این مقاله به بررسی تغذیه زنان مبتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت و فشار خون که یائسه شده‌اند می‌پردازیم:

در بیمارانی که دیابت دارند و یائسه شده‌اند لازم است به نکات زیر توجه کنند: برای کنترل بهتر قند خون، مصرف منظم وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌ها، استفاده از غذاهای با میزان قند پایین مانند سبزیجات، حبوبات و غلات کامل و نیز مصرف مواد غذایی دارای فیبر مانند جو دوسر و سیب برای کمک به کنترل بهتر قند خون، مصرف مواد حاوی چربی‌های خوب مانند آووکادو، ماهی‌های چرب و مغزها برای بهبود حساسیت به انسولین و استفاده از پروتئین گیاهی مانند عدس و لوبیا

که فیبر بالا و قند کمتری دارند، توصیه می‌شود. همچنین ورزش منظم و مصرف منظم و به موقع مایعات، نوشیدن آب و چای سبز بدون قند توصیه می‌شود. در خانم‌های مبتلا به فشار خون که یائسه میشوند، توصیه به مصرف منیزیم و کلسیم می‌شود کلسیم در ماست کم‌چرب و منیزیوم در اجیل و دانه‌ها وجود دارد و به تنظیم فشار خون کمک می‌کند. اما همیشه این نکته مهم را به یاد داشته باشید که برای کنترل دقیق فشار خون حتماً می‌بایست زیر نظر پزشک متخصص قلب باشد و داروهایی که توسط پزشک تجویز می‌شود مرتب مصرف کنید. در بیمارانی مبتلا به فشار خون و یائسه همچنین توصیه به مصرف غذاهای حاوی پتاسیم مانند موز، سیب‌زمینی شیرین و اسفناج می‌شود. در یائسگی توصیه به مصرف غذاهایی حاوی پروبیوتیک که باعث بهبود سلامت روده و سیستم ایمنی بدن می‌شود. پروبیوتیک‌ها در ماست وجود دارند. بعلاوه چون در این سن، سیستم ایمنی ضعیف می‌شود مصرف میوه‌ها و سبزیجات رنگی برای دریافت آنتی‌اکسیدان‌های بیشتر و آمادگی بدن جهت مبارزه با بیماری‌های احتمالی توصیه می‌شود ادویه‌هایی مانند زنجبیل و دارچین نیز به کاهش التهاب و بهبود سوخت ساز غذا در بدن کمک می‌کنند. در یائسگی بهتر است روز خود را با یک وعده پروتئینی شروع کنید مانند تخم مرغ.

به یاد داشته باشید که هر فرد ممکن است نیازهای تغذیه‌ای خاص خود را داشته باشد، بنابراین مشورت با پزشک یا متخصص تغذیه برای دریافت توصیه‌های شخصی‌سازی شده بسیار مهم است.

نقش تغذیه در پیشگیری و درمان اندومتریوزیس



دکتر ثمانه رخگیره

فلوشیپ جراحی لاپاراسکوپی پیشرفته زنان، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران
عضو هیئت مدیره انجمن علمی جراحی های کم تهاجمی زنان

مقادیر بیشتر فیبرهای غذایی و چربی کمتر با کاهش میزان کلی التهاب بدن و کاهش درد بیماران همراه می باشد.

به نظر میرسد مصرف غذاهای دریایی نیز از طریق تعدیل سطح هورمون استروژن اثرات بالقوه مثبت بر سیر بیماری اندومتریوز داشته باشد.

ویتامین دی یکی از ریز مغذی های کلیدی در مسیرهای مختلف متابولیک در بدن است. دیده شده سطوح پایین ویتامین دی همراه با افزایش خطر ابتلا به اندومتریوز می باشد. رادیکال های آزاد از طریق فرآیندهای فیزیولوژیکی در بدن و قرار گرفتن در معرض عوامل محیطی و ایجاد استرس اکسیداتیو تولید می شوند و اغلب منجر به آسیب یا مرگ سلولی می شوند. برعکس، آنتی اکسیدان ها موادی هستند که با رادیکال های آزاد مبارزه می کنند و می توانند درون زا یا سنتتیک باشند و به صورت اگزوژن مصرف شوند. به دلیل نقش التهاب در اندومتریوز، مطالعات تحقیقاتی نقش بالقوه آنتی اکسیدان هایی مثل ویتامین سی و ای را در کنترل بیماری و کاهش علائم آندرومتریوزیس نشان دادند.

بطور کلی میتوان گفت فاکتورهای غذایی تأثیرات مهمی روی ایجاد اندومتریوز و پیشرفت علائم آن دارد ولی رمزگشایی دقیق این مسئله به تحقیقات وسیعتری را میطلبد.

پس از قطع درمان گزارش میکنند. در صورت عدم پاسخ به درمان دارویی یا ایجاد عوارض دارو، وجود نازایی یا شرایط خاص درمان جراحی برای بیمار در نظر گرفته میشود. تحقیقات در مورد رابطه بین تغذیه و خطر ابتلا به اندومتریوز یا اثربخشی درمان های تغذیه ای هنوز کامل نشده است. تعدادی از مطالعات مشاهداتی را مطرح کرده اند که از نقش مداخلات تغذیه حمایت می کند. بطور کلی مصرف چربی با افزایش خطر ایجاد یا پیشرفت اندومتریوز همراه نمی باشد. با این وجود مطالعات نشان دادند، مصرف چربیهای ترانس مصنوعی ممکن است با افزایش این خطر همراه باشد.

در مقابل، برخی از چربی ها مثل اسیدهای چرب امگا ۳ ممکن است در برابر اندومتریوز نقش محافظتی ایفا کنند. بطور کلی عوامل غذایی که هورمون استروژن را تعدیل می کنند ممکن است از نظر بالینی مهم باشد. کاهش چربی رژیم غذایی و افزایش فیبر غذایی باعث کاهش شدت پیشرفت بیماری می شود. تحقیقات ارتباط بین مصرف گوشت قرمز فرآوری نشده و خطر ابتلا به اندومتریوز را نشان دادند. از طرفی به نظر میرسد مصرف ماهی و صدف با افزایش خطر همراه نبوده است.

از طرفی کاهش چربی رژیم غذایی و افزایش مصرف فیبر باعث کاهش غلظت هورمون استروژن شده و موجب کاهش درد لگنی و پیشرفت بیماری میگردد. رژیمهای غذایی مبتنی بر

اندومتریوزیس به وجود بافت غدد و استرومای اندومتر بصورت نابجا در خارج از رحم اطلاق میشود. لگن شایعترین محل ایجاد اندومتریوزیس میباشد. خروج خون قاعدگی از طریق لوله های رحمی به لگن شایعترین مکانیسم شناخته شده ایجاد اندومتریوز است. اندومتریوزیس با شیوع ۱۰ - ۱۵٪ یکی از بیماریهای شایع زنان سنین باروری محسوب میشود. این بیماری در زنان مبتلا به نازایی و درد مزمن لگنی شیوع بیشتری دارد. علامت شایع این بیماری درد زمان قاعدگی، درد حین نزدیکی، درد های لگنی مزمن، خستگی مزمن، یبوست، اسهال و نفخ میباشد.

این بیماری منجر به هزینه های پزشکی قابل توجهی جهت درمان دارویی و جراحی می شود. علاوه بر این بار مالی زیادی بدلیل تداخل با کار به فرد و جامعه تحمیل میشود.

نقش تغذیه در اندومتریوز بدلیل تأثیر رژیم غذایی بر فعالیت هورمونی و التهابی می باشد. درمان درد حاد اندومتریوز اغلب مسکن های ضد التهابی می باشد. با این حال، این داروها علاوه بر عوارض جانبی اثربخشی محدودی دارند، درمان اصلی اندومتریوز درمانهای هورمونی میباشد. در تعدادی از بیماران درمان های هورمونال باعث عوارض جانبی مانند افزایش وزن، حالت تهوع، سردرد، کاهش میل جنسی و تغییرات خلقی قطع می شود.

۱۰٪ بیماران پس از درمان دارویی کاهش درد نداشتند و حدود ۶۰٪ از بیماران ادامه درد را

روغن و کنترل وزن

زهره رسولی

دانشجوی دکترای تخصصی تغذیه و رژیم درمانی و متابولیسم ورزشی

یکی از بحث انگیزترین موضوعات در تغذیه کیفیت و کمیت چربی مورد نیاز بدن است. از یک سو گفته می شود که یک سوم انرژی دریافتی روزانه حدود ۳۰٪ باید از چربی ها باشد و چربی ها خواص متعددی از قبیل کمک به ساخت سلول های عصبی، دارا بودن ویتامین های آ، دی، ای و ک، تامین انرژی و.. دارند و از سوی دیگر گفته می شود که رسوب چربی در سرخرگها باعث تصلب شرایین و بروز سکنه های قلبی و مغزی می شود و در مواردیکه زیاد مصرف شوند منجر به اضافه وزن می شود بنابراین باید مصرف چربی را محدود کرد.

انواع چربی ها جزئی از گروه مواد غذایی تحت عنوان لیپید ها می باشند لیپیدها نیز همانند کربوهیدراتها از سه جزء اصلی کربن، هیدروژن و اکسیژن تشکیل شده اند لیپیدها نسبت به هیدروژن و کربن موجود در کربوهیدراتها حاوی اکسیژن کمتری هستند در زمان سوخت و ساز چربی ها نسبت به کربوهیدراتها و پروتئین ها اکسیژن بیشتری مصرف کرده و انرژی بیشتری آزاد می کنند. چربی موجود در رژیم

غذایی که برای بدن قابل استفاده است شامل تری گلیسیرید، اسیدهای چرب، فسفولیپید و کلسترول می باشند. چربی ها بزرگترین منبع ذخیره انرژی در بدن هستند چربی های در مواد غذایی مانند کره حیوانی، کره گیاهی، انواع روغن یا چربی متصل به گوشت قابل مشاهده و در مواد غذایی مانند پنیر، غذاهای سرخ شده، کیک و بیسکویت غیر قابل مشاهده هستند. چربی ها منابع ذخیره انرژی هستند و ویتامین های محلول در چربی و اسیدهای چرب ضروری را برای بدن فراهم می کنند.

چربی ها و کالری

به ازای هر گرم چربی دریافتی ۹ کالری انرژی تولید می شود، این مقدار کالری دوبرابر مقدار کالری است که از همین میزان پروتئین و یا کربوهیدرات تولید می شود. به همین دلیل است که رژیم های غذایی حاوی مقدار زیاد چربی، کالری زیادی نیز دارند و می توانند منجر به افزایش وزن شوند. چنین تصور می شود که هر چه چربی بیشتری مصرف شود تولید هورمونی به نام گالانین در مغز بیشتر می شود که خود میل به خوردن چربی های را افزایش می دهد. هر چه چربی بیشتری خورده



مطبوعی در دهان بوجود آورد و به همین دلیل متاسفانه در بسیاری موارد باعث زیاده روی در مصرف چربی در رژیم غذایی می شود. مصرف برخی چربی ها به میزان مناسب، جزء ضروری یک رژیم غذایی سلامت هستند به ویژه زمانی که چربی ها از منابع گیاهی و یا دریایی مانند آجیل آلات، دانه های روغنی و ماهی مشتق شوند چرا که این مواد اسیدهای چرب ضروری را برای بدن فراهم می کنند. چربی ها بخصوص زمانی که با مواد قندی مخلوط می شوند لذیذ می شوند، بنابراین باعث افراط در مصرف موادی چون کیک، بیسکویت و انواع شیرینی می گردند. نتایج پژوهش ها نشان داده است چربی ها مرکز سیری در مغز را فعال نمی کنند، در نتیجه شخص ناخودآگاه بیش از اندازه چربی مصرف می کند. به نظر می رسد مصرف بیش از حد چربی ها در بسیاری از کشورها نقش مهمی در افزایش چاقی مرضی در همه سنین دارد. شایان ذکر است که با کاهش تدریجی میزان مصرف چربی در رژیم غذایی، جوانه های چشایی سرانجام به وضعیت قبلی برمی گردند و فرد علاقه کمتری به غذاهای چرب پیدا می کند

اسیدهای چرب ضروری

بدن انسان می تواند همه اسیدهای چرب مورد نیاز خود را از کربوهیدرات، چربی و پروتئین بسازد مگر دو اسید چرب لینولئیک و لینولئیک که باید از طریق مواد غذایی به انسان برسد و به همین دلیل به آن های اسید چرب ضروری گفته می شود اسید لینولئیک (۳ امگا) (۳)، در شیر مادر، گیاهان و روغن ماهی وجود دارند. بدن با استفاده از این اسیدهای چرب ضروری، مواد مهمی تولید می کند که خاصیت شبیه هورمون

شود، بدن گالانین بیشتری تولید می کند و بنابراین میل فرد به خوردن چربی بیشتر می شود. وقتی مقدار زیادی کالری به صورت چربی یا روغن مصرف می شود، بدن به جای سوزاندن آن ها و تولید انرژی، چربی را در سلول های چربی ذخیره کرده و باعث افزایش وزن می شود. چربی به لذیذ شدن غذا کمک می کند. چربی دارای مزه است و باعث می شود غذا احساس

داشته و فعالیتهای بدن از قبیل فشارخون، تشکیل لخته، تعادل چربی های خون، پاسخ های التهابی به آسیب و... را تنظیم می کنند. این اسیدهای چرب برای حفظ رشد بدن و سلامت پوست ضروری می باشند. روغن رابطه پیچیده های با کاهش وزن دارد. روغن ها میتوانند تاثیر متفاوتی بر کاهش وزن داشته باشند. بستگی به نوع روغن و روش مصرف آن دارد.

نکات زیر در درک بهتر نقش روغن در تغذیه به شما کمک میکند

- روغن های مفید که حاوی اسیدهای چرب غیراشباع (امگا ۳ و ۶ و...) می باشند میتوانند چربی شکم را کاهش دهند، سطح انسولین را تنظیم کنند، احساس سیری را افزایش دهند، متابولیسم را افزایش دهند و عادات غذایی سالم را گسترش دهند.
- روغن های سرشار از چربی های غیراشباع مانند روغن زیتون می توانند با کاهش چربی شکم، خطر ابتلا به بیماری های مزمن را کاهش دهند. این چربیها دیر هضم بوده و میتوانند به افزایش احساس سیری، کاهش مصرف کلی کالری و کاهش وزن کمک کنند.
- چربی های غیراشباع میتوانند حساسیت به انسولین و سطح قند خون را بهبود بخشند. این ویژگی برای مدیریت وزن و پیشگیری از دیابت نوع ۲ اهمیت دارد.
- پخت و پز و آماده کردن غذا در تعیین تاثیر روغن بر کاهش وزن نقش مهمی دارد. به عنوان مثال، استفاده از روغن ها به جای چربی های جامد مانند کره هنگام پخت و پز میتواند جایگزین سالمتری باشد. با این حال، غذاهای سرخ کردنی در روغن میتوانند کالری زیادی به شما

- اضافه کرده و خطر افزایش وزن را بالا ببرند.
- روغن های مناسب برای کاهش وزن سلامتی بدن شامل روغن زیتون، کانولا، روغن کنجد و... و روغن های نامناسب که با عث بیماری قلبی و عروقی و افزایش وزن می شوند شامل روغن پالم، روغن هیدروژنه و...

چگونه با کاهش میزان چربی مصرفی خود از چاقی پیشگیری کنیم؟

با توجه به این که مصرف بی رویه چربی باعث بروز بیماری قلبی عروقی، دیابت و چاقی و برخی از سرطانها می شود، در همه سنین باید آن را در حد تعادل مصرف کرد. چربی ممکن است در هر گروه غذایی وجود داشته باشد لذا در ضمن مصرف هر گروه از مواد غذایی نکات زیر را رعایت کنید:

۱- گروه گوشت

- بیشتر از گوشت مرغ و ماهی استفاده کنید. چربی موجود در سینه مرغ خیلی کمتر از و از نوع کم ضررتر از چربی موجود در ران و سایر قسمتهای مرغ است.
 - به جای سرخ کردن، از روش های دیگر پخت مثل آب پز کردن، کباب کردن و... استفاده کنید.
 - اگر در برخی موارد مایلید حتماً مواد غذایی را سرخ کنید، مقدار کمی روغن مایع مخصوص سرخ کردنی کف ماهی تابه بمالید و مواد غذایی را با حرارت ملایم در آن تفت دهید.
- #### ۲- شیر و لبنیات
- به جای شیر و پنیر پرچرب از شیر با چربی متوسط یا کم چرب استفاده کنید.
 - به جای پنیر پرچرب از پنیر با چربی متوسط، یا کم چرب استفاده کنید.

- در تهیه سس، به جای خامه و مایونز از ماست استفاده کنید.
- مصرف بستنی را محدود کنید.
- ۳- میوه و سبزیجات
- برای تهیه سالاد به جای انواع سس چرب از آبلیمو، سرکه و روغن زیتون استفاده کنید.
- اگر مایل به تهیه سس سالاد هستید به جای خامه یا مایونز از ماست استفاده کنید.
- با افزودن کمی آب یا آبلیمو و یا سرکه، سس سالاد غلیظ را رقیق کنید.
- علاوه بر سالاد، همراه با غذا از سبزیجات نیز استفاده کنید.
- به جای دسرهای چرب، از میوه جات استفاده کنید.
- به جای انواع سس تجاری، سس را در منزل تهیه کنید.
- دیده شده که رژیم های پرچرب و کم کربوهیدرات معمولاً ویتامین های آ، ای و تیامین، ب۶ و فولات و مواد معدنی کلسیم، منیزیم، آهن و پتاسیم پایینی دارند، همچنین این رژیم ها فیبر پایینی دارند و رژیم های خیلی کم چرب ویتامین های ای و ب۱۲ و روی پایینی دارند.
- در نهایت، مهمترین نکته استفاده از روغن برای کاهش وزن، اعتدال است. البته توجه داشته باشید که نقش روغن در کاهش وزن تنها یک تکه از این پازل است. تمرکز بر عادات و سبک زندگی سالم مانند فعالیت بدنی منظم و رژیم غذایی متعادل برای دستیابی و حفظ تناسب اندام بسیار مهم است.



شرعی بر مشارکت انجمن سلامت خانواده در جلسات ۵۷ و ۵۸ شورای حقوق بشر کاخ ملل / ژنو

تدوین، ترجمه و قرائت ۵ بیانیه شفاهی حضوری و ویدیویی انجمن سلامت خانواده ایران

انجمن سلامت خانواده ایران با هدف تقویت حضور گسترده در جلسات شورای حقوق بشر و مشارکت در تصمیم‌سازی‌های بین‌المللی و ارائه دیدگاه‌های خود در گفت‌وگو با گزارشگران و مقامات سازمان ملل، اقدام به تدوین و قرائت ۵ بیانیه شفاهی نمود. ۴ بیانیه تحت دستورکارهای عمومی ۳ و ۴ توسط سرکار خانم فیروزه گوشه ریاست انجمن و آقای حمیدرضا افسری مدیرعامل انجمن قرائت گردید و ۱ بیانیه تحت گفت‌وگوی تعاملی با گزارشگر ویژه حقوق بشر در زمینه دسترسی به آب آشامیدنی سالم و بهداشت که فرصت شایسته‌ای برای انجمن بود. لازم به ذکر است تنها ۱۰ سازمان غیردولتی می‌توانند در گفت‌وگوی تعاملی با گزارشگران شرکت نمایند که انجمن سلامت

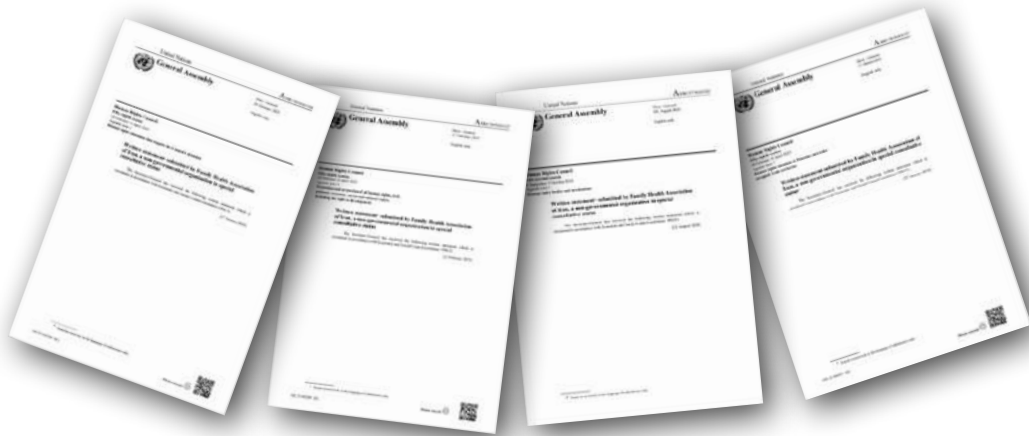
تصمیم‌سازی‌های دولتها و مقامات بین‌المللی و همچنین در راستای تقویت گزارش ۴ ساله و حفظ مقام مشورتی، اقدام به تدوین و ارسال ۴ بیانیه کتبی به صورت مستقل و درج در دبیرخانه کمیساریای عالی حقوق بشر نمود. این بیانیه‌ها بر مسایل مهم ایران و جهان از جمله سازوکار گزارشگری ویژه وضعیت حقوق بشر ج.ا.ایران و هیأت حقیقت یاب ایران، نقض حقوق بشر در غزه و لبنان و تأثیرات عمیق و گسترده تحریم‌های یکجانبه بر جوانان و سرزندگی اجتماعی جوامع تحت تحریم تمرکز داشت.

همچنین انجمن سلامت خانواده به همراه ۱۰ سازمان غیردولتی ایرانی دارای مقام مشورتی اقدام به ارسال بیانیه‌ای کتبی تحت دستورکار عمومی آیتام ۳ با موضوع پیامدهای منفی اقدامات قهری یکجانبه (UCMs) بر حق بر سلامت، حق غذا و حق آموزش نمود.

گزارش حاضر، شرعی است بر نحوه و میزان مشارکت انجمن سلامت خانواده ایران در پنجاه‌وهفتمین و پنجاه‌هشتمین جلسات شورای حقوق بشر در مقر اروپایی سازمان ملل متحد.

ازجمله اقدامات صورت‌گرفته انجمن در این اجلاس، مشارکت در بیانیه‌ای کتبی همراه با ۱۰ سازمان غیردولتی ایرانی؛ تدوین، ترجمه و ارسال ۴ بیانیه کتبی؛ تدوین، ترجمه و قرائت حضوری و ویدیویی ۵ بیانیه شفاهی، ملاقات با گزارشگر ویژه اقدامات یکجانبه قهرآمیز خانم پروفسور آلتا دوهان و شرکت در نشست مشورتی درخصوص بررسی پیش نویس قطعنامه وضعیت حقوق بشر در ایران. شرح اقدامات در ادامه آمده است.

تدوین، ترجمه و ارسال ۵ بیانیه کتبی
انجمن جهت مشارکت مؤثرتر در اجلاس و



شرکت در نشست تخصصی با گزارشگر ویژه اقدامات قهری یکجانبه، خانم پروفیسور آلنا دوهان



انجمن سلامت خانواده ایران همزمان با حضور در اجلاس ۵۷ شورای حقوق بشر، در نشست تخصصی با گزارشگر ویژه اقدامات قهری یکجانبه که توسط سازمان دفاع از قربانیان خشونت هماهنگ شده بود، شرکت نمود.

در این جلسه آقای حمیدرضا افسری، مدیرعامل انجمن سلامت خانواده ضمن معرفی و شرح اقدامات انجمن، به پیامدهای مخرب اقدامات قهری یکجانبه بر جمعیت جوان ایران اشاره کرد.



پروفیسور آلنا دوهان، گزارشگر ویژه اقدامات قهری یکجانبه در پاسخ به مباحث مطروحه ضمن تشکر از توجه ویژه انجمن سلامت خانواده به تأثیر اقدامات قهری بر جوانان و نشاط اجتماعی اظهار داشت اخیراً سامانه‌ای به ابتکار ایشان برای ارزیابی پیامدهای اقدامات یکجانبه ایجاد شده که تمامی ذینفعان از جمله سازمان‌های غیردولتی می‌توانند پیامدهای تحریم‌ها رو

خانواده، یکی از آنها بود و توانست از این فرصت بهره‌مند شود.

موضوعات طرح شده در این بیانیه‌ها عبارت بودند از: نقض حق غذا و نسل‌کشی در سرزمین‌های اشغالی فلسطین، نقض قوانین بشردوستانه و حقوق بشر بین‌المللی به واسطه محرومیت از آب و خدمات اساسی، یکجانبه گرایی ایالات متحده و حق سلامت و تأثیر تحریم‌ها بر جوانان و تشکیل خانواده.



مستند نمایند. همچنین ایشان درخواست نمودند سازمان‌های غیردولتی با دیگر نهادهای مبتنی بر معاهده اعم از کمیته حقوق بشر، کمیته حقوق کودک، کمیته تبعیض نژادی و ... نیز ارتباط گرفته و موارد نقض حقوق بشر ناشی از تحریم‌ها را به اطلاع ایشان برسانند.

شرکت در نشست مشورتی درخصوص پیش‌نویس قطعنامه وضعیت حقوق بشر در ج.ا.ایران

مدیر عامل انجمن سلامت خانواده ایران در حاشیه اجلاس ۵۸ شورای حقوق بشر در نشست بررسی پیش‌نویس قطعنامه تداوم سازوکارهای گزارشگری علیه ج.ا.ایران شرکت نمود. این نشست توسط نمایندگی دائم ایسلند، آلمان، ماسادونیای شمالی، مالدیو، بریتانیا و ایرلند شمالی برگزار شد.

برگزارکنندگان در ابتدای نشست از سازمانهای غیردولتی خواستند که نظر خود را پیرامون پیش‌نویس قطعنامه ارائه دهند.

نظرات به دو دسته مشخص تقسیم می‌شد. گروهی که به دفاع و حمایت از پیش‌نویس قطعنامه پرداختند و خواستار تداوم و تمدید سازوکارهای حقوق بشری علیه ج.ا.ایران شدند. گروهی دیگر نیز نمایندگان سمن‌های ایرانی بودند که از قطعنامه انتقاد کرده و خواستار لغو سازوکارها علیه ج.ا.ایران شدند.

در ادامه از نمایندگان دولتهای شرکت‌کننده در نشست خواسته شد درخواست لحن به کار برده شده در قطعنامه و بندهای قطعنامه اظهار نظر نمایند.

تعداد قابل توجهی از نمایندگان دولتها، لحن قطعنامه را تند و غیرصلح آمیز برشمردند و خواستار تغییر لحن و ادبیات به کار برده شده در متن شدند، درحالی که برخی نیز لحن و ادبیات مذکور را مناسب دانسته و از آن حمایت کردند.

گزارش فعالیت‌های ملی در سال ۱۴۰۳

انجمن سلامت خانواده ایران

فعالیت‌های علمی

- ۱ تهیه کلیپ با موضوعات آموزشی در حوزه سلامت فردی و عمومی و نشر در شبکه های اجتماعی
- ۲ مشارکت با انجمن علمی جراحی های کم تهاجمی زنان ایران در برگزاری کنگره ملی سلامت زنان در بهمن ۱۴۰۳
- ۳ تهیه و تدوین مقالات علمی در حوزه اهداف انجمن جهت نشر در سالنامه بهداشت خانواده ۱۴۰۳
- ۴ جلب مشارکت اساتید و اعضای هیئت علمی انجمن علمی جراحی های کم تهاجمی زنان ایران در جهت ارائه مقالات علمی با هدف نشر در سالنامه بهداشت خانواده ۱۴۰۳

فعالیت‌های اجرایی

- ۱ شرکت در جلسات متعدد با نمایندگان هیئت نظارت بر عملکرد سمن ها در وزارت کشور
- ۲ شرکت در جلسات شبکه ملی بیماریهای غیرواگیر به عنوان عضو علی البدل هیات مدیره
- ۳ شرکت در جلسات هم اندیشی با سازمان دفاع از قربانیان خشونت (ODVV) در جهت تهیه و تدوین بیانیه های کتبی و شفاهی اجلاس های حقوق بشر سازمان ملل متحد
- ۴ شرکت در جلسات سمن ها، برگزار شده توسط سازمان ها و نهادهای مختلف من جمله شهرداری، شوراهای اسلامی شهر، معاونت حقوق بشر وزارت دادگستری، ستاد حقوق بشر قوه قضاییه، فراکسیون سازمان های مردم نهاد در مجلس شورای اسلامی، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، وزارت امور خارجه، شرکت در جلسات نیروی انتظامی، بخش خصوصی، خیرین و سمن های همکار.
- ۵ شرکت در جلسات متعدد با مدیرکل محترم جوانی جمعیت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی در جهت اجرای پروژه های مشترک در مناطق کم برخوردار کشور.
- ۶ برگزاری جلسات هیات مدیره

۷

برگزاری مجمع عمومی بصورت فوق العاده انجمن در سال ۱۴۰۳

۸

اجرائی نمودن مصوبه مجامع عمومی سال‌های ۱۴۰۲ و ۱۴۰۳ در خصوص فروش دفتر ساختمان دفتر مرکزی با هدف ایجاد درآمدزایی پایدار.

۹

تهیه محتوا و تدوین سالنامه بهداشت خانواده ۱۴۰۳

۱۰

جلب مشارکت خیرین در جهت توزیع بیش از ۱۰۰۰ وعده غذای گرم در بین اقشار کم برخوردار در مناسبت‌های مذهبی

۱۱

به‌روزرسانی سایت و شبکه‌های اجتماعی متعلق به انجمن

۱۲

فعالیت در جهت اطلاع‌رسانی فعالیت‌های انجمن به عموم و جلب مشارکت خیرین و داوطلبان جدید.

۱۳

برگزاری جلسات متعدد هم‌اندیشی با ریاست محترم انجمن

۱۴

تهیه گزارشات فعالیت‌های ملی و بین‌المللی انجمن جهت ارسال به معاونت مشارکت‌های اجتماعی وزارت کشور.

فعالیت‌های مالی

۱

بستن حساب‌های مالی و انجام عملیات حسابرسی توسط شرکت حسابرسی رازدار در سال ۱۴۰۳

۲

تهیه گزارش حسابرسی و ارائه آن در مجمع عمومی بصورت فوق‌العاده سال ۱۴۰۳

۳

انجام امور مالیاتی انجمن و پیگیری معافیت مالیاتی انجمن در سال ۱۴۰۳

۴

ساماندهی مستندات مالی

۵

پیگیری امور مربوط به بیمه پرسنل

تغییر نوع انتشار سالنامه بهداشت خانواده از چاپی به الکترونیک غیر برخط





انجمن سلامت خانواده ایران Family Health Association of IRAN

دارای مجوز از وزارت کشور

دارای مقام مشورتی از شورای اقتصادی و اجتماعی سازمان ملل متحد UN-ECOSOC

پیشرو در ترویج فرهنگ تغذیه سالم



هموطن گرامی، خیرین عزیز و ارجمند شما با اهدای کمک های نقدی و غیر نقدی خود به این انجمن ما را در خدمات رسانی **رایگان** به افرادی که دسترسی به مواد غذایی سالم ندارند یاری می نمایید.

راههای تماس با انجمن

همچنین شما میتوانید با عضویت در این انجمن ضمن ایجاد هم افزایی ما را در انجام امور داوطلبانه همراهی نمایید
جهت عضویت می توانید از طریق سایت انجمن به آدرس www.fha.org.ir اقدام نموده و یا
با شماره تماس های ۶۶۹۰۷۲۲۲ و ۶۶۴۳۶۸۶۴ تماس حاصل نمایید.



انجمن علمی
جراحی های کم تهاجمی زنان ایران



کنگره بین المللی
زنان و مامایی ایران



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی ایران

یستمین کنگره بین المللی

بیماری های زنان و زایمان ایران

20th

۸ تا ۱۱ مهر ۱۴۰۴

تهران، مرکز همایش های بین المللی رازی

INTERNATIONAL CONGRESS ON OBSTETRICS & GYNECOLOGY

sep30_oct3 2025

همراه با :

نمایشگاه تخصصی تجهیزات پزشکی و دارویی در حوزه زنان
۲۰ امتیاز بازآموزی برای متخصصین زنان و زایمان



مهلت ارسال مقاله ۱۵ مرداد ۱۴۰۴
www.imigo.ir



دانشگاه علوم پزشکی تهران



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی



انجمن تخصصی زنان و زایمان ایران



انجمن علمی پروتئولوژی ایران



انجمن علمی تخصصی زنان و زایمان ایران



انجمن سرطان های زنان ایران



FEMALE PELVIC FLOOR
MEDICINE & SURGERY



مرکز تحقیقات اندوسکوپ
دانشگاه علوم پزشکی ایران



مرکز تحقیقات پزشکی های پستgraduate
و کمره تخصصی پارس (PMA) (PMA)



انجمن سلامت خانواده ایران
Family Health Association of Iran

۰۲۱-۸۶۰۳۵۶۹۵

امور نمایشگاه : ۰۹۱۲۷۱۴۹۳۵۶

دبیر خانه علمی: انجمن علمی جراحی های کم تهاجمی زنان ایران

۰۲۱-۸۸۲۴۹۷۷۵

دبیر خانه اجرایی کنگره: مرکز همایش های مهناد

