

سبک رفتار



لطفاً با بساط دود خلوت نکنید!

شما قلیان را می کشید قلیان شما را می کشد

■ سلیمه خیران

یکی از مضللات جامعه ما در چند سال اخیر **مصرف بی‌رویه دخانیات خصوصاً قلیان توسط نوجوانان و جوانان است.** این در حالی است که اکثر آنان دلیل گرایش خود به مصرف قلیان را نداشتن تفریح و سرگرمی و دوستستانی می‌دانند که برای اولین بار به آنها قلیان را پیشنهاد داده‌اند. این افراد در واقع عوارض مصرف طولانی مدت آن را نمی‌دانند و فقط به لذت لحظه‌ای آن بسند می‌کنند. آنها نمی‌دانند که امروز قلیان را می‌کشند و قلیان به‌مرور آنها را می‌کشد.

■ ■ ■

■ با قلیانم خلوت می‌کنم!

علی ۲۳ ساله می‌گوید: «من شش سال است که قلیان می‌کشم و معمولاً هر هفته ۵۰ هزار تومان هزینه توتون و زغالی است که برای قلیانم می‌خرم.» وقتی از او می‌پرسم چه شد که به سمت قلیان گرایش پیدا کردی؟ می‌گوید: «من تک‌فروزند هستم و از آنجا که هیچ برادر یا خواهر یا دوستی ندارم که با آنها سرگرم باشم، ترجیح می‌دهم هر روز با قلیانم خلوت کنم!»

وقتی با نوجوانان و جوان‌های دیگر نیز در مورد کاهش یا قطع مصرف قلیان صحبت می‌کنیم، در جواب عباراتی از این قبیل می‌گویند: «ما که آخر می‌میریم، پس پندار خوش باشیم، قلیان بکشیم و حالش را ببریم!» بگذارید خودم این جوانان را یک سؤال بدهمیم و آن این است که درست است که همه ما یک روزی می‌میریم و در آن هیچ جای تردیدی نیست، اما مهم اینجاست که من چطور می‌میرم؛ بادر و مریضی و پرداخت هزینه‌های سنگین برای خودم و خانواده‌ام؟ برخی از آنها بیانی می‌کنند: «پدر بزرگم هم قلیان می‌کشید. ۹۰ سال زندگی کرد.» در پاسخ می‌توان گفت: «اگر قلیان نمی‌کشید شاید بیشتر از این عمر می‌کرد...»

سبک تغذیه

حقایق تلخ

درباره فست‌فودها

■ دکتر مریم قادری قهقرخی *

در عصری که اکثر انسان‌ها از کمبود وقت گلایه می‌کنند، ظاهراً هیچ چیز به اندازه وعده‌های غذایی که سریع و راحت آماده می‌شوند، لذت‌بخش نیست. از نظر مصرف‌کنندگان استفاده از فست‌فودها در وعده‌های غذایی مختلف دارای فوایدی است که متأسفانه این فواید در مقابل سلامتی آنها قرار می‌گیرد.

■ ■ ■

فردی که فست‌فود را جزو وعده اصلی غذای خود قرار داده است، نیازی به رفتن به فروشگاه، خرید میوه، سبزیجات و گوشت ندارد. در خانه نیز وقتی برای شستن و آماده‌سازی آنها و در نتیجه شستن ظروف پس از صرف غذا تلف نمی‌کند. پس مسلماً برای این فرد استفاده از فست‌فود یعنی صرفه‌جویی در وقت و انرژی. بنابراین با یک حقیقت غیر قابل انکار در مورد فست‌فودها مواجه هستیم که راحتی آنها است اما چه قیمت؟ کاهش فعالیت بدنی برای رفع نیازهای اولیه زندگی یعنی خوردن و آشامیدن!

حقیقت غیر قابل انکار دیگر در مورد فست‌فودها صرفه‌جویی در هزینه‌های زندگی است. هزینه تهیه بسیاری از فست‌فودها حتی از آشپزی در منزل و تهیه یک وعده غذایی مثل ناهار کمتر است. همچنین فرد می‌تواند وقت خود را به جای آشپزی صرف انجام فعالیت‌های درآمدزا کند. این مزیت فست‌فودها البته مسلماً بخش قابل توجهی از این درآمد صرف تشخیص بیماری‌های ناشی از مصرف فست‌فودها خواهد شد. از طرفی، فست‌فودها امکان انتخاب طعم‌های مختلف از فرهنگ‌های غذایی مختلف را نیز فراهم می‌کنند. تنوع آنها به حدی زیاد است که می‌توان هر روز از ماه یک طعم جدید را انتخاب کرد و شما باز هم گزینه‌های جدیدی برای انتخاب خواهید داشت. حقایقی که باید در مورد فست‌فودها بدانیم:

به‌رغم اینکه بسیاری از فست‌فودها در تبلیغات خود از

■ قارچ ربوی و مرگ، به همین سادگی!

ابوالفتح گیلانی (متوفی ۱۵۸۸)، پزشک ایرانی دربار اکبر اول، سلطان مراغه دود تنباکو را از یک ظرف آب عبور داد تا آن را خالص‌تر و سرد کند. در ابتدا این پزشک تصور می‌کرد وجود آب در قلیان سموم آن را گرفته و برای بدن ضرری ندارد. با توجه به تحقیقات انجام شده، درستی این ادعا رد شده است. به این دلیل که دودهای حاصل از سوختن زغال در حین عبور از آب سنگین‌تر شده و در انتهای ریه‌ها چسبیده و مدت طولانی‌تری در آنجا می‌ماند و با مصرف مداوم قلیان تبدیل به قارچ می‌شود. بیماری‌ای بسیار خطرناک به نام قارچ ربوی که برای فرد مصرف‌کننده قلیان در ناک و پرپزینه بوده و روند طولانی درمان را در پی خواهد داشت و در نهایت منجر به مرگ او خواهد شد.

■ به همین سادگی!

■ عوارض جسمی و روانی قلیان

با مصرف قلیان اکسیژن کمتری به بدن می‌رسد و این امر موجب بالا رفتن فشار خون و افزایش ضریان قلب (با تغییر در ضربان قلب) و به‌مرور باعث غلظت خون و در نهایت سکنه‌های قلبی و مغزی می‌شود. از دیگر عوارض قلیان می‌توان به عوارض جسمی نظیر تنگی نفس، تغییرات تنفسی، تغییر در اشتها و حتی تغییر در خواب، تغییر در بویایی، رنگ پریدگی، سردرد و حالت تهوع، از بین رفتن میانی دندان و همچنین نابودی استخوان آنها، بیماری‌های دهانی، بروشیت مزمن، آسم و... اشاره کرد. استفاده مشترک از سسری‌های قلیان هم که دیگر جای خود را دارد. اما مصرف قلیان دارای یکسری عوارض روانی نیز است. تبعات روانی سخت و دهشتناکی همچون: پر خاشگرگی، بزهکاری، عدم اعتمادبه‌نفس، تنهایی، افسردگی، اضطراب و...

■ آی‌می‌خواهید دود را ترک کنید؟

اگر شما می‌خواهید مصرف مواد دخانی خود را کاهش دهید، در ابتدا باید چند مورد را مدنظر قرار دهید. اول یک برگ سفید برداشته و به این سوالات جواب دهید:
۱- من به چه دلیل سیگار، قلیان و... مصرف می‌کنم؟ بی‌شک این سؤال می‌تواند پاسخ‌های مختلفی داشته باشد؛ از جمله سرگرمی یا تفریح، فرار از تنهایی، کنجکاو، لذت یا حتی آرامش و...
۲- دلیل من برای ترک چیست؟ یا برای چه می‌خواهم ترک کنم؟ باز جواب می‌تواند متفاوت باشد؛ به خاطر فرزندم، شکایت‌های همسرم، سلامتی خودم، توصیه پزشک و...
۳- به چه روشی می‌خواهم ترک کنم؟ از چه افرادی در این مسیر می‌توانم کمک بگیرم؟ مثلاً پدر، مادر، همسر، فرزند، دوست، مشاور و...
۴- من چه روزی می‌خواهم ترک کنم؟ روز تولدم، سالگرد ازدواجم و...

خودکشی با برش‌های پیتزا!

مقادیر بسیار بالایی از روغن است که صرفنظر از مقدار مصرفی، بسیاری از آنها به خودی خود ناسالم هستند. مصرف این غذاها باعث بروز چاقی می‌شود. امروزه در کشورهایی که استفاده از فست‌فودها به یک فرهنگ تبدیل شده، شیوع چاقی یک معضل اساسی است. چاقی نه تنها ویژگی‌های ظاهری و فیزیکی شما را ناخوشایند جلوه می‌دهد بلکه زمینه‌ساز بروز بسیاری از بیماری‌ها از قبیل قلبی، عروقی و کاهش امید به زندگی نیز است. بسیاری از فست‌فودها حاوی نگهدارنده‌ها و افزودنی‌ها هستند. این افزودنی‌ها برای سلامت انسان بسیار مضر هستند. برخی از آنها زمینه‌ساز بروز انواع مختلفی از سرطان هستند. سبزی‌مینی سرخ شده و پیتزا افزودنی‌های سدیوم دارند که در صورت مصرف بیش از حد، با اختلال در عملکرد کلیه و سیستم قلبی، عروقی همراه خواهد بود. روغن‌ها و چربی‌های مورد استفاده



سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

سبک سلامت



توصیه‌هایی برای تنفس بهتر و پیشگیری از بیماری‌های ربوی

هوارا از من نگیر!

عضلات تنفسی کمک بسزایی می‌کنند؛ به عنوان مثال شیر، تخم مرغ، پنیر، گوشت قرمز، ماهی، مرغ، آجیل و نخود. به منظور کاهش وزن می‌توان از پروتئین با چربی پایین مثل گوشت استفاده کرد. برای افزایش وزن نیز می‌توان از مواد پروتئین با چربی بالا مثل شیر تازه، پنیر یا دوغ استفاده کرد.

فردی که دچار بیماری‌های ربوی می‌شود در ابتدا پس از مراجعه به پزشک متخصص باید تا می‌تواند از چربی‌های غیر اشباع که فاقد کلسترول است، استفاده کند. این چربی‌ها در حرارت اتاق به صورت مایع هستند و منبع گیاهی دارند. مثل روغن کانولا، روغن ذرت یا روغن آفتابگردان. فرد بیمار موظف است از خوردن غذاهایی که حاوی چربی اشباع شده هستند پرهیز کند؛ غذاهایی مثل کره، چربی و پوست گوشت، روغن گیاهی هیدروژنه، غذای سرخ شده در روغن، کوکی، بیسکویت و شیرینی. این موارد در بسیاری از بیماران مبتلا به بروشیت مزمن و آمفیزم توصیه می‌شود.

بیماران مبتلا به بروشیت مزمن هم بهتر است تحت درمان با استروئید باشند. این افراد به منظور جلوگیری از پوکی استخوان نیاز به مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم و ویتامین D دارند. نوشیدن مایعات به اینکه بدن خشک نبوده و ترشحات دستگاه تنفسی رقیق و به راحتی دفع شود کمک می‌کند. توصیه می‌شود افراد بین شش تا هشت لیوان مایعات در روز بنوشند و این میزان مایعات به طور یک دفعه نباید باشد بلکه بهتر است در ۲۴ ساعت روز تقسیم شود. البته باید توجه داشت که این مایعات باید بدون کافئین باشد.

آنها باید غذاهایی را انتخاب کنند که به راحتی تهیه می‌شوند. اگر شما همه انرژی خود را صرف تهیه غذا کنید دیگر وقت و انرژی کافی برای خوردن غذا نخواهید داشت. این قبیل افراد بهتر است قبیل از خوردن غذا کمی استراحت کرده و بیشترین غذا را در صبحانه مصرف کنند؛ چراکه در بقیه اوقات روز آنها برای خوردن غذا خسته خواهند بود.

احتمال ابتلا به بیماری‌های خطرناک متعددی همچون بیماری‌های ربوی در افراد چاق و سنگین‌وزن بیشتر از سایر اشخاص است. چون بافت چربی در قسمت‌های مختلف بدن این افراد زیاد است و این بافت چربی از حرکت دادن بدن آنها و همچنین باز و بسته شدن قفسه سینه این افراد ممانعت می‌کند و در نهایت همین امر سبب می‌شود نقاط تحتانی و قسمت‌های پایین ریه وی روم بیفتد.

اگر فیرد بیش از اندازه معمول چاق باشد، مطمئناً مبتلا به انواع شدید مشکلات تنفسی خواهد شد و در نتیجه حتی این احتمال وجود دارد که لبه‌های او رنگ سیاه به خود گرفته و بعد از بالا رفتن میزان دی‌اکسید کربن بدنش مدام حس خواب‌آلودگی در روز به او دست دهد. موقعی که شخصی به خواب عمیق می‌رود، یک سیستم عصبی در وجودش حکمفرما می‌شود شخص در موقع خواب خروپف کند. اگر این نشانه‌ها به همین شکل ادامه‌دار شود احتمال بیدار شدن شخص مبتلا از خواب وجود دارد و پس از خواب برای زندگی است و ترکیباتی مثل غلات، نان، ماکارونی، میوه تازه و سبزیجات می‌توانند منبع مناسبی برای کربوهیدرات‌ها باشند.

باید به این نکته توجه شود که حتی الامکان از مصرف کربوهیدرات‌های ساده مثل شکر، آبنبات، کیک و نوشیدنی‌های حاوی قند پرهیز شود.
میزان ۲۰ تا ۳۰ گرم از ترکیبات حاوی فیبر و ترکیبات پروتئین به‌طور روزانه و حداقل دو تا سه بار باید مصرف شود. این امر به قوی شدن



کسانی که از مشکلات تنفسی در عذاب هستند هنگامی که هوا بیش از حد آلوده است از ماسک‌های یک‌بار مصرف استفاده کرده و به‌طور متوالی آن را عوض کنند تا خود ماسک باعث آلودگی نشود



میه‌ها و سبزیجات را باید در سید غذایی بیماران ربوی قرار داد و روزانه یک تا سه تکه میوه و همینطور سبزیجات استفاده کنند. خوردن میوه و سبزیجاتی که سرشار از ویتامین است باعث تقویت سیستم ایمنی متابولان به بیماری‌های ربوی می‌شود.

❖ **فوق تخصص ریه**



از روش‌های ترک مواد دخانی می‌توان به قطع یکباره، قطع تدریجی و... اشاره کرد. در روش قطع یکباره فرد تصمیم می‌گیرد دیگر قلیان یا سیگار مصرف نکند و برای همیشه تماشش می‌کند. در این روش فرد دارای اراده بالا بوده و وسوسه‌های او در این روش کمتر است

خود را ۱۵ دقیقه تا نهایتاً یک ساعت به تأخیر بندازد. این تکنیک می‌تواند برای افرادی مؤثر واقع شود که قبل از خوردن صبحانه قلیان می‌کشند. یا به عبارت دیگر قبل از اینکه کتری چای را روشن کنند، زغال می‌گذارند. **کاهش تعداد دفعات مصرف:** مثلاً اگر روزانه پنج وعده یا بیشتر قلیان می‌کشید آن را به دو وعده کاهش دهید و بعد یک روز کامل نکشید و بعد از دو روز همینطور ادامه دهید تا نهایتاً قلیان و دود را فراموش کنید.

یادگیری و تقویت مهارت نه گفتن: تقویت مهارت نه گفتن به افرادی که به شما تعارف می‌کنند، قطعاً می‌تواند شما را از مصرف قلیان دور نگه دارد. این یعنی ارتقای توان نه گفتن در خود برای غلبه بر درخواست‌های غیرمنطقی دیگران. **پرهیز از فست‌فودها:** پرهیز از فست‌فودها به‌خصوص غذاهای باانویه‌جات بالا و همچنین غذاهایی که افزودنی‌ها و اسانس‌های زیادی دارند، مثل غذاهای کنسروی. **جایگزینی کتاب با قلیان:** هر بار که مصرف قلیان خود را کاهش دادید، هزینه‌ای که برای آن صرف می‌کردید را در جایی نگه دارید و با پول آن برای خود هدیه بخرید؛ هدایایی همچون کتاب.

اعلام روز ترک به دوستان و آشنایان خود: اعلام روز ترک به دوستان و آشنایان خود برای ایجاد انگیزه بیشتر. **اقدامات لازم برای جدایی کامل از دود**
دور انداختن تمام وسایل و ابزار قلیان؛ استفاده از تابلوهای سیگار یا قلیان ممنوع در محل کار، یاد در خانه هنگام خارج شدن از منزل و یادآوری آن به خود که من سیگار یا قلیان نمی‌کشم یا استفاده از آنان ممنوع، ورزش کردن، مطالعه کردن و انجام تفریحات سالم به جای مصرف قلیان، یادآوری دلایل خود برای ترک؛ مثلاً هنگام وسوسه شدن به خود یادآور شوید که من دارم وسوسه می‌شوم. پس اگر یک ساعت تحمل کنم، می‌توانم پیروز شوم.

در تهیه فست‌فودها، حاوی درصد بالایی از اسیدهای چرب ترانس هستند. این ترکیبات سمومی برای کبد هستند و آسیب ناشی از آنها روی کبد مشابه کشورهایی که استفاده از فست‌فودها به یک فرهنگ تبدیل شده، شیوع چاقی یک معضل اساسی است. چاقی نه تنها ویژگی‌های ظاهری و فیزیکی شما را ناخوشایند جلوه می‌دهد بلکه زمینه‌ساز بروز بسیاری از بیماری‌ها از قبیل قلبی، عروقی و کاهش امید به زندگی نیز است. بسیاری از فست‌فودها حاوی نگهدارنده‌ها و افزودنی‌ها هستند. این افزودنی‌ها برای سلامت انسان بسیار مضر هستند. برخی از آنها زمینه‌ساز بروز انواع مختلفی از سرطان هستند. سبزی‌مینی سرخ شده و پیتزا افزودنی‌های سدیم دارند که در صورت مصرف بیش از حد، با اختلال در عملکرد کلیه و سیستم قلبی، عروقی همراه خواهد بود. روغن‌ها و چربی‌های مورد استفاده

خودکشی با برش‌های پیتزا!

مقادیر بسیار بالایی از روغن است که صرفنظر از مقدار مصرفی، بسیاری از آنها به خودی خود ناسالم هستند. مصرف این غذاها باعث بروز چاقی می‌شود. امروزه در کشورهایی که استفاده از فست‌فودها به یک فرهنگ تبدیل شده، شیوع چاقی یک معضل اساسی است. چاقی نه تنها ویژگی‌های ظاهری و فیزیکی شما را ناخوشایند جلوه می‌دهد بلکه زمینه‌ساز بروز بسیاری از بیماری‌ها از قبیل قلبی، عروقی و کاهش امید به زندگی نیز است. بسیاری از فست‌فودها حاوی نگهدارنده‌ها و افزودنی‌ها هستند. این افزودنی‌ها برای سلامت انسان بسیار مضر هستند. برخی از آنها زمینه‌ساز بروز انواع مختلفی از سرطان هستند. سبزی‌مینی سرخ شده و پیتزا افزودنی‌های سدیم دارند که در صورت مصرف بیش از حد، با اختلال در عملکرد کلیه و سیستم قلبی، عروقی همراه خواهد بود. روغن‌ها و چربی‌های مورد استفاده

مقادیر بسیار بالایی از روغن است که صرفنظر از مقدار مصرفی، بسیاری از آنها به خودی خود ناسالم هستند. مصرف این غذاها باعث بروز چاقی می‌شود. امروزه در کشورهایی که استفاده از فست‌فودها به یک فرهنگ تبدیل شده، شیوع چاقی یک معضل اساسی است. چاقی نه تنها ویژگی‌های ظاهری و فیزیکی شما را ناخوشایند جلوه می‌دهد بلکه زمینه‌ساز بروز بسیاری از بیماری‌ها از قبیل قلبی، عروقی و کاهش امید به زندگی نیز است. بسیاری از فست‌فودها حاوی نگهدارنده‌ها و افزودنی‌ها هستند. این افزودنی‌ها برای سلامت انسان بسیار مضر هستند. برخی از آنها زمینه‌ساز بروز انواع مختلفی از سرطان هستند. سبزی‌مینی سرخ شده و پیتزا افزودنی‌های سدیم دارند که در صورت مصرف بیش از حد، با اختلال در عملکرد کلیه و سیستم قلبی، عروقی همراه خواهد بود. روغن‌ها و چربی‌های مورد استفاده

اگر بخواهیم اثرات مضر فست‌فود را کامل کنیم، باید به جنبه‌های اجتماعی آن نیز بپردازیم که یکی از اثرات آن تضعیف بنیان خانواده است. وعده‌های غذایی صبحانه، ناهار و شام زمانی هستند برای دور هم جمع شدن اعضای خانواده. آنها در حالی که مشغول به گفت‌وگو هستند، غذای خود را نیز میل می‌کنند. با گسترش رستوران‌های فست‌فود، اعضای خانواده زمان کمی را به یکدیگر اختصاص می‌دهند. آنها غذا را سفارش می‌دهند و در حالی که مشغول انجام کارهای خود هستند (عموماً کار کردن با تلفن همراه، تبلت، رایانه و...) آن را می‌خورند.

❖ **متخصص تکنولوژی مواد غذایی**