

نکته



تابان خسروشاهی

روزنامه‌نگار

چرا مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب، برای حفظ سلامت توصیه می‌شوند

چرب خیلی چرب باشد!

منع مصرف چربی‌ها، یکی از مهمترین تأکیده‌های انواع رژیم‌های غذایی است، اما در همین رژیم‌های غذایی، دریافت اسیدهای چربی امگا (۳)، (۶) و (۹) را توصیه می‌کنند. این اسیدهای چرب، در بسیاری از خوراکی‌ها با درصد متفاوت وجود دارند. ببینیم ویژگی این نوع چربی‌ها چیست و چه خوراکی‌هایی حاوی بالاترین میزان از این گروه از چربی‌های مفید هستند. گروه چربی‌های امگا در واقع چربی‌های غیر اشباع و مفیدی هستند که معروف‌ترین آن، اسید چرب امگا (۳) است. این اسید چرب از سه گروه آلفا لیلینیک اسید (ALA)، ایکوزاپنتانویئیک اسید (EPA) و دو کوزاهگزانوئیک اسید (DHA) تشکیل شده است.

راه‌لخته را می‌بندد

مهمترین تأثیر اسیدهای چرب روی حفظ سلامت قلب و رگ‌هاست؛ به این دلیل که دریافت اسید چرب امگا (۳) مانع از تشکیل «ترومبوزان‌ها»، عامل لخته خون شده و به این ترتیب خطر ایجاد لخته خون و سکنه قلبی و مغزی کاهش می‌یابد.

پوستی که زنده است

اگر به متخصص پوست و مو مراجعه کرده باشید، یکی از توصیه‌های جدی، مصرف مواد غذایی یا استفاده از کرم‌های حاوی اسید چرب امگا، به‌ویژه امگا (۳) است؛ به این دلیل که اسیدهای چرب به‌ویژه نوع امگا (۳)، باعث تحریک پوست و ایجاد کلان و الاستین شده و به این ترتیب مانع از خشکی و چروک خوردگی پوست می‌شود؛ بنابراین پیری زودرس پوست به تعویق می‌افتد.

اسکلتی که محکم است

پوکی استخوان یکی از عوارض افزایش سن است. البته که در مواردی ممکن است این عارضه در سنی که نباید هم اتفاق افتد. یکی از راهکارهای مهم استحکام اسکلت استخوانی، مصرف مواد غذایی حاوی اسید چرب امگا (۳) است. این نکته به‌ویژه در فصل‌های سرد سال که میزان تابش نور خورشید کم بوده و یا به دلیل سرما یا آلودگی هوا امکان بیرون رفتن از منزل و پیاده‌روی زیر نور آفتاب کمتر است، باید مورد توجه قرار گیرد.

چشم و مغزی که شفاف است

خشکی چشم و توصیه به استفاده از اشک مصنوعی و خطر ابتلا به آلزایمر و توصیه به حل جدول و فعال نگهداشتن مغز در سن بالا، اگر چه خوب است، اما مصرف مواد غذایی حاوی اسید چرب امگا (۳)، مانع از خشکی چشم شده و از طرفی خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش می‌دهد.

امگا (۳) را در کجا بیابیم؟

ماهی‌ها، به‌ویژه ماهی‌های حاوی چربی بالا مانند سفره ماهی، قزل‌آلای دریایی، سالمون، ساردین و تن، منبع بسیار خوب اسید چرب امگا (۳) هستند. روغن کدو، روغن اسید چرب امگا (۳) و (۶) است. علاوه بر این، روغن زیتون، آفتابگردان، بادام‌زمینی و ذرت نیز حاوی اسیدهای چرب هستند. آجیل‌ها و تخم‌مرغ نیز از منابع بسیار عالی اسیدهای چرب بوده و از میان سبزی‌ها نیز می‌توان به خرفه، اسفناج، شاهی، انواع کاهو و آووکادو نیز اشاره کرد.



مهتاب خسروشاهی

روزنامه‌نگار

استفاده کنید. این کار هم شما را از شستن ظرف راحت کرده و هم احتمال انتقال بیماری در اثر شستن ناکافی و یا تماس مکرر دست با یک قاشق – برای مثال قاشقی که باری برداشتن اناج کنار کاسه گذاشته‌اید – را کاهش می‌دهد.

۴- سفره ممنوع: اگر قرار است دور میز یا روی زمین، دور یک سفره شام بخورید، فاصله‌ها از یک متر کمتر نباشد؛ چون خطر انتقال بیماری وجود دارد. بنابراین بهتر است همه غذاها در ظرف دردار بوده و یا روی آنها سلفون کشیده شود. هر کس بعد از برداشتن غذا، در همان مکان قبلی باز گشته و به راعیت فاصله یک متر، با خیال راحت شام بخورد.

چشم‌پوشی کنید؛ به این دلیل که امکان آلودگی این خوراکی‌ها با ویروس کرونا افزایش می‌یابد. اما اگر اصرار به این پذیرایی دارید، اولاً دست‌ها را خوب بشویید، ماسک بزنید و اناج‌ها را دانه کرده و هندوانه را نیز قاچ کنید. پس از گذاشتن آنها در ظرف مناسب، روی آنها را با سلفون بپوشانید. تأکید کنید هر مهمان هم بعد از برداشتن از آنها، سلفون را دوباره روی این دو خوراکی قرار دهد. به طور کلی از رها کردن خوراکی‌ها – به‌ویژه آنها – برای مصرف پوست‌کنده نمی‌شوند – خودداری کنید. روی ظرف شیرینی، آجیل و میوه‌ها نیز سلفون کشیده یا آنها را داخل ظروف دردار بگذارید.

۳- یک‌بار مصرف: بهتر است از ظروف یک‌بار مصرف

۳- راهی برای تنفس: در این فصل هوای کلانشهرها خوب نیست اما چاره‌ای جز باز کردن پنجره‌ها نیست. بنابراین حتماً پنجره آشپزخانه (برای جلوگیری از انتقال ویروس کرونا از تنفس افراد روی سطح غذاها) و یکی از پنجره‌های منزل را باز بگذارید تا هوا جریان داشته باشد.

۴- بخور خوب است: یک کاسه آب با کمی اکالیپتوس یا استفاده از دستگاه بخور همراه با اکالیپتوس، ضمن مرطوب کردن هوا، به بهبود کیفیت آن و کاهش آلودگی نیز کمک می‌کند.

۵- در آشپزخانه ممنوع: همه دوست دارند صاحبخانه را همراهی کنند تا خسته نشود. اما بهتر از تجمع در آشپزخانه به‌ویژه در زمان سرو غذا خودداری شود. افراد داخل آشپزخانه هم بهتر است از یک لایه ماسک استفاده کنند.

میزها را از مهمانان دور کنید

نترسید! قرار نیست به کسی بی‌احترامی شود! درست است که دستگاه گوارش ما، سد مقاومی در برابر ویروس کروناست، اما باید این سد را هم کمک کرد تا کمتر دچار دردسر شود. بنابراین برای پذیرایی و چیدن خوراکی‌های یلدا به این موارد توجه کنید.

۱- میزی دور: میزی را برای قرار دادن خوراکی‌های شب یلدا انتخاب کرده و آن را در فاصله‌ای دور از جمع قرار دهید. فاصله بهتر است حداقل ۳ تا ۴ متر باشد.

۲- دانه و قاچ نکنید: یکی از رسوم شب یلدا، اناج دانه کرده و هندوانه قاچ یا تزیین شده است. امسال از این کار

از لباس‌ها باید شروع کرد. درست است که برای دورهمی و مهمانی باید شیک و زیبا بود؛ اما امسال شرایط خاص است. یعنی چه؟ یعنی اینکه با لباسی که بیرون از منزل پوشیده‌اید، وارد منزل نشوید. پالتو، بارانی، کت، مانتو و... را پس از درآوردن، در مکانی بیرون از فضای منزل قرار دهید. لباسی که تماس بیشتری با سطوح داشته – برای مثال شلوار – را تعویض کنید. نگران تیپ خود نباشید! امسال، سلامتی مهمتر است. می‌توانید لباس مهمانی را همراه خود آورده و بعد از تعویض لباس‌های بیرون از منزل، آنها را بپوشید. این نکات را درباره کودکان نیز رعایت کنید.

دور هم، اما با فاصله ایمنی مناسب

اغلب ما، دو دوز واکسن کرونا را دریافت کرده‌ایم. بعضی افراد نیز دوز سوم را هم تزریق کرده‌اند؛ اما بهتر است برای حفظ سلامتی همه افراد این نکات را رعایت کنیم:

۱- آغوش ممنوع: بچه‌های زیر ۱۲ سال هنوز واکسن کرونا دریافت نکرده‌اند. بنابراین می‌توانند ناقل بدون علامت باشند؛ بنابراین لطفاً در آغوش گرفتن نوه‌های عزیز، خودداری کنید.

۲- با هم‌ان فاصله: میل و صندلی یا پشتی‌ها را طوری بچینید که افراد حداقل با هم یک متر فاصله داشته باشند. اگر فضای منزل کوچک است، بهتر است صندلی‌ها را در اتاقی جمع‌آوری کرده و به سنت قدیم با فاصله روی زمین بنشینید؛ به این ترتیب رعایت یک متر فاصله آسان‌تر است.

بی‌اشتهایی می‌تواند یک علامت باشد؛ پس از کنار آن ساده عبور نکنید

میل خود را برگردانید

گزارش

دوست داشتنتی‌ترین خوراکی مورد علاقه شما روی میز است؛ اما میلی به آن ندارید. خوراکی‌های ترش مصرف می‌کنید تا اشتهای شما باز شود؛ اما وضعیت فرقی نمی‌کند. ورزش می‌کنید، ساعت‌ها گرسنه هستید، معده شما ضعف می‌رود اما باز هم میلی به مصرف یک لقمه غذا ندارید. چرا؟ بی‌اشتهایی دلایل مختلفی دارد که می‌خواهیم در اینجا با آنها آشنا شویم.

بعضی موارد ما شاهد عکس این حالت هستیم. در واقع بی‌حوصلگی یا پر خوری همراه است، اما یکی از دلایل ابتلا به بعضی اختلال‌های روانی مانند افسردگی، اضطراب، استرس، اختلال خواب و... با بی‌اشتهایی همراه است.

بیماری‌هایی که اشتها را می‌برند

بعضی از بیماری‌ها ساخت یا حتی سداد می‌توانند زمینه‌ساز تغییر میزان اشتها باشند که معمولاً به شکل بی‌اشتهایی دیده می‌شوند. ابتلا به بیماری‌های قلبی – عروقی، بیماری‌های ریوی، ایدز، هپاتیت، کم‌کاری غده

تا پیش از شیوع کرونا، بی‌اشتهایی ناشی از ابتلا به این بیماری مفهومی نداشت، اما در حال حاضر یکی از دلایل بی‌اشتهایی را می‌توان نشانه ابتلا به این بیماری دانست. معمولاً همراه با این عارضه، اختلالی نیز در حس بویایی و چشایی ایجاد شده و این دو حس به خوبی فعالیت نکرده و یا کاملاً مختل می‌شوند؛ بنابراین اگر دچار بی‌اشتهایی شده‌اید، به کرونا شک کنید.

حوصله‌ای که نیست

وقتی حوصله‌ای نیست؛ اشتهایی هم نیست. البته که در

دورهمی، همیشه خوب است؛ به‌ویژه حالا که بعد از دو سال، باعث می‌شود دیدارها تازه شوند. اما، بعضی افراد بهتر است امسال هم از دورهمی چشم‌پوشیده و یا با رعایت نکات بهداشتی، فراتر از دیگران در جمع حاضر شوند.

۱- اگر به تازگی از عمل جراحی یا بیماری سختی بر خاسته‌اید، در جمع حاضر نشوید؛ چون بدن شما در حال بازسازی است و نیاز به مراقبت دارید.
۲- اگر درگیر درمان خاصی هستید – مانند پر تودرمانی – سیستم ایمنی شما ضعیف است؛ بنابراین خطر ابتلا به کرونا یا هر بیماری دیگری، بسیار بالاست.
۳- به لحاظ روانی، آمادگی حضور در جمع را نداشته و شرایط خاصی را پشت سر گذاشته‌اید. در بسیاری موارد، افرادی که درگیر رنج روانی‌ای هستند، به استراحت بیشتر و آرامش نیاز دارند؛ مگر اینکه، از نظر روانی‌شک حضور آنها در جمع بلامانع باشد.
۴- در صورتی که قرار است تحت درمان خاصی قرار بگیرید – برای مثال عمل جراحی – بهتر است در جمع حاضر نشوید تا به دلیل ابتلا به کرونا یا هر بیماری دیگری، روند درمان شما به تعویق نیفتد.
۵- اگر به دلیل شغل خود با افراد زیادی در تماس هستید مانند پزشک، پرستار، کارمندان بانک و... بهتر است در طول مهمانی از جمع فاصله گرفته و یا از ماسک استفاده کنید. خطر ناقل شدن شما بالاست. اگر رعایت این نکته برای شما دشوار است، از حضور در جمع بپرهیزید.



استفراغ یا بدون آن دیده می‌شود، اشاره کرد. علاوه بر این بی‌اشتهایی باعث خستگی مفرط، کاهش وزن و تنگی نفس و ضربان پایین یا بالای قلب دیده می‌شود.

با پزشک صحبت کنید

دلایل بی‌اشتهایی هر چه که باشد باید شناسایی شده و برطرف شود؛ اما این اگر بی‌اشتهایی شما بیش از سه روز به طول انجامید، حتماً به پزشک مراجعه کنید. اگر چه همیشه بی‌اشتهایی نشانه ابتلا به بیماری یا اتفاق خاصی نیست؛ اما نباید از کنار آن بی‌تفاوت گذشت. بی‌اشتهایی می‌تواند یک نشانه باشد؛ مانند تب.

سارگل صیرفی

روزنامه‌نگار