

# اغراق در سودمندی روغن نارگیل

سال‌هاست روغن نارگیل خود را معجون معجزه‌گر معرفی کرده، اما بررسی‌های معتبر نشان می‌دهد بخش زیادی از این درخشش بیشتر شبیه نورپردازی تبلیغاتی است تا حقیقت علمی



روغن نارگیل سال‌هاست در میانه میدان ادعاهای پرزرق‌وبرق ایستاده است؛ از «اکسیر جوانی» گرفته تا «معجزه‌گر کاهش وزن». بااین حال، هنگامی که نور تحلیل علمی بر آن می‌تابد، تصویر این روغن محبوب کمتر شبیه افسانه و بیشتر شبیه واقعیتی پیچیده و چندلایه به نظر می‌رسد؛ واقعیتی که نیازمند نگاهی دقیق‌تر و به‌دور از هیاهو است.

## چربی‌ای که جامد می‌ماند

روغن نارگیل از فشردن بخش سفید نارگیل به دست می‌آید و همان‌طور که ظاهرش نشان می‌دهد، بیشتر یک چربی است تا یک روغن روان. حدود ۸۴ درصد کالری آن از چربی‌های اشباع‌شده تأمین می‌شود؛ چربی‌هایی که آن را در ردیف جامدات قرار می‌دهد، همان‌گونه که کره در دامی اتاق سفت و سفید باقی

می‌ماند. این میزان اشباع در کره ۶۳ درصد و در روغن زیتون تنها ۱۴ درصد است، بنابراین انتظار اینکه روغن نارگیل در بطری مثل زیتون موج بردارد از همان آغاز بیهوده است.

بخش عمده این چربی‌ها از نوع «تری‌گلیسریدهای با زنجیره متوسط» هستند؛ مولکول‌هایی که سوخت‌وساز نسبتاً متفاوتی دارند و همین تفاوت علمی، دستاویز جذابی برای تبدیل این روغن به «گزینۀ ای سالم‌تر» در نظر برخی مصرف‌کنندگان شده است. اما متخصصان تغذیه با صراحت یادآوری می‌کنند که همین روغن، با وجود تفاوت‌های مولکولی‌اش، همچنان یکی از غلیظ‌ترین منابع چربی اشباع است و باید به‌صورت محدود مصرف شود. هیچ مدرک علمی قانع‌کننده‌ای هم وجود ندارد که این روغن نسبت به سایر چربی‌های اشباع برای قلب سودمندتر باشد. یک قاشق غذاخوری

روغن نارگیل حدود ۱۳ گرم چربی اشباع دارد؛ یعنی سقف توصیه‌شده برای مصرف روزانه.

## وقتی علم با تبلیغ روبه‌رو می‌شود

طرفداران این روغن استدلال می‌کنند که تری‌گلیسریدهای زنجیره‌متوسط قادرند کلسترول خوب (HDL) را بالا ببرند. این بخش ادعا کاملاً غلط نیست؛ اما مسئله آنجاست که همین روغن سطح کلسترول بد (LDL) را نیز افزایش می‌دهد؛ مولفه‌ای که مستقیم و بی‌حاشیه با خطر بیماری قلبی ارتباط دارد. در بهترین حالت، اثر روغن نارگیل بر سلامت قلب «خنثی» ارزیابی می‌شود؛ نه مضر مطلق و نه مفید معجزه‌گر. بسیاری از مردم به امید اثرات لاغرکننده به این روغن روی می‌آورند. استدلال ساده است: چربی‌های زنجیره‌متوسط سریع‌تر سوزانده می‌شوند و در بدن

## سکوت و صدای پنهان قلب

شنیدن یک «سوفل قلب» برای بسیاری از والدین همان لحظه‌ای است که ضربان قلب‌شان از صدای نوزادشان جلومی‌زند. پزشک گوشی را می‌گذارد، چند ثانیه مکث می‌کند و ناگهان می‌گوید: «یک صدای اضافه شنیدم.» اما در جهان پزشکی، همه صداهای اضافه خبرساز نیستند. برخی از آنها حتی آن قدر بی‌خطرند که لقب آزمایش‌بخش «سوفل بی‌گناه» را به دوش می‌کشند. سوفل قلب، به‌طور ساده، صدایی است ناشی از عبور متلاطم خون؛ چیزی شبیه موجی کوچک در رودخانه‌ای آرام. پزشکان این اصوات را به دو گروه تقسیم می‌کنند: صداهایی که نشانه بیماری‌اند و صداهایی که صرفاً نتیجه طبیعت پرهیاهوی جریان خون هستند. در نوزادان، گروه دوم بسیار رایج است؛ از هر سه نوزاد، تقریباً یک نوزاد چنین صداهایی دارد. بدن کوچک نوزاد در روزهای نخست تولد هنوز در حال سازگاری با جهان خارج است و جریان خونس به‌صورت طبیعی دستخوش تغییر می‌شود. نتیجه این سازگاری، صداهایی است که معمولاً با گذشت زمان خاموش می‌شوند. در معاینه، پزشک معمولاً چند پرسش کلیدی مطرح می‌کند: نوزاد خوب شیر می‌خورد؟ لب‌ها یا زبانش آبی نمی‌شود؟ بارداری طبیعی بوده است؟ سپس با دقت به ضربان قلب گوش می‌دهد و نبض پا را بررسی می‌کند. همه نوزادان پس از تولد نیز غربالگری اشباع اکسیژن را طی می‌کنند؛ روالی استاندارد که خیال پزشک و خانواده را آسوده‌تر می‌سازد. اگر نشانه‌ای غیرعادی دیده شود، تصویربرداری قفسه سینه با نوار قلب به تشخیص کمک می‌کند.



انگیزه و تحلیل می‌برد و فرد را از فعالیت‌های شغلی دور می‌کند. ریشه‌های فرسودگی اغلب در فشار کاری بیش از حد، نبود اختیار در تصمیم‌گیری‌ها، کمبود حمایت از سوی همکاران یا مدیران و نبود تعادل مطلوب میان کار و زندگی نهفته است. این ترکیب می‌تواند پیامدهایی قابل توجه ایجاد کند: کاهش رضایت‌شغلی، افت عملکرد، افزایش غیبت، بروز مشکلات جسمی و روانی و حتی تنش در روابط خانوادگی و اجتماعی. خبر خوب این است که فرسودگی شغلی سرنوشت محتوم نیست. نخستین گام، پذیرش این واقعیت است که فرسودگی قابل حل است و کمک گرفتن نشانه ضعف نیست. مشورت با پزشک می‌تواند بیماری‌های زمینه‌ای را کنار بزند. گفت‌وگو با سرپرست کاری درباره حجم وظایف و انتظارات، راه را برای اصلاح مسیر باز می‌کند.



## وقتی کار خسته می‌کند

فرسودگی شغلی واژه‌ای است که شاید در ظاهر کمی اغراق‌آمیز به نظر برسد، اما در تجربه روزمره بسیاری از کارکنان، واقعیتی آرام و خزنده است؛ حالتی که در آن ذهن، بدن و عاطفه، هر سه با هم اعلام می‌کنند که دیگر توان ادامه وضعیت موجود را ندارند. گرچه این پدیده در دسته تشخیص‌های پزشکی رسمی قرار نمی‌گیرد، تأثیر آن بر سلامت فرد و کیفیت عملکرد شغلی کاملاً واقعی و گاهی جدی است. سه نشانه شاخص معمولاً مسیر فرسودگی را مشخص می‌کنند. نخست، خستگی مزمنی است که حتی خواب مناسب نیز از پس رفع آن برنمی‌آید؛ نوعی فرسودگی که انگار در لایه‌های عمیق انرژی فرد رسوخ کرده است. دوم، نوعی بدبینی تدریجی نسبت به کار، فاصله گرفتن از مسئولیت‌ها و دیدن جنبه‌های ناخوشایند محیط کاری با وضوحی بیش از حد لازم. نشانه سوم، احساس ناکارآمدی و تردید نسبت به توانایی‌های فردی است؛ حالتی که

## هجوم بی‌خبر نورویروس

این ویروس بسیار مسری است، حتی پس از بهبودی نیز امکان انتقال آن وجود دارد

زمستان فقط فصل سرماخوردگی و شال‌گردن‌های بی‌پایان نیست؛ گاه میزبان مهمان ناخوانده‌ای است که بی‌صدای آید و با سر و صدای فراوان می‌ماند: اسهال و استفراغ. در بیشتر موارد، مقصر اصلی ویروسی است نام‌آشنا در پزشکی و بدنام در زندگی روزمره؛ «نورویروس». ویروسی بسیار مسری که چنان سریع میان افرادی می‌چرخد که گویی قصد دارد رکورد تازه‌ای در انتقال ثبت کند. علائم این ویروس معمولاً ۱۲ تا ۴۸ ساعت پس از ورود به بدن ظاهر می‌شود؛ ناگهانی و بی‌هشدار. تهوع، استفراغ، اسهال، درد معده و گاهی تب و بدن‌درد، مجموعه‌ای از نشانه‌ها را می‌سازند که یک تا سه روز ادامه دارند. نکته ناخوشایند ماجرا این است که حتی پس از فروکش کردن علائم، فرد بیمار چند روز دیگر هم می‌تواند ویروس را به اطرافیان منتقل کند.

## علی ملاتکه

روزنامه‌نگار

## راهنمای کامل جوان‌سازی صورت

آیامی‌خواهید صورت‌تان دوباره جوان شود؟ این پرسش برای بسیاری از افرادی که وارد میانسالی شده‌اند یا تغییرات اولیه پیری را در چهره خود مشاهده می‌کنند، مطرح می‌شود. پیش از تصمیم‌گیری برای اقدام‌های زیبایی، یک روش ساده اما کاربردی وجود دارد: آزمایش‌آینه. کافی است در اتاقی با نور مناسب مقابل آینه بایستید و با دقت تمام ویژگی‌های صورت خود را بررسی کنید. ابروها یا پلک‌های آویزان، گونه‌های گود یا افتاده، غبغب و پوست شل گردن، لب‌های باریک و خطوط عمیق اطراف دهان و چشم‌ها همگی می‌توانند نشانه‌هایی باشند که نشان می‌دهند احتمالاً نیاز به مداخله وجود دارد. این بررسی صادقانه نه برای ایجاد اضطراب، بلکه برای شناخت دقیق نگرانی‌ها و تعیین اولویت‌هاست. شناخت آنچه شما را آزار می‌دهد و آنچه هنوز دوست دارید حفظ شود، پایه تصمیم‌گیری هوشمندانه است.

اگر پاسخ شما به هر یک از این مشکلات مثبت باشد، مشورت با یک متخصص جراحی پلاستیک ضروری خواهد بود. گزینه‌های درمانی شامل روش‌های غیرتهاجمی مانند فیلر و بوتاکس و همچنین روش‌های جراحی مانند پوست‌کشی و لیفت صورت و گردن است. انتخاب روش مناسب به درک صحیح از وضعیت واقعی پوست و ساختار صورت بستگی دارد. وقتی پوست اضافی زیر چانه یا افتادگی گردن قابل توجه باشد، استفاده از فیلر و بوتاکس نتیجه قابل توجهی نخواهد داشت و جراحی تنها راهکار مؤثر است. بالعکس، در شرایطی که هیچ افتادگی جدی وجود ندارد، روش‌های غیرتهاجمی می‌توانند نتایج رضایت‌بخش و طبیعی ارائه دهند. تصمیم صحیح با مشورت دقیق با متخصص امکان‌پذیر می‌شود و از انجام اقدامات غیرضروری جلوگیری می‌کند.

چشم‌ها و پلک‌ها از حساس‌ترین بخش‌های صورت هستند و توجه ویژه‌ای دارند. کاهش حجم صورت و افتادگی پوست باعث فرورفتگی چشم‌ها و تغییر ظاهر می‌شود. معمولاً جوان‌سازی پلک قبل از پوست‌کشی صورت یا هم‌زمان با آن انجام می‌شود. در این مرحله، حفظ ظاهر طبیعی اهمیت دارد، زیرا تغییر بیش از حد، شکل و شیوه نگاه شما به خود و دیگران را تغییر می‌دهد. هدف از این اقدامات، حفظ شباهت به خود و بهبود شکل طبیعی صورت است. نه ایجاد تغییرات اغراق‌آمیز. تجربه و دانش متخصص برای تشخیص مناسب‌ترین روش حیاتی است تا نتیجه‌ای طبیعی، هماهنگ و رضایت‌بخش حاصل شود. در نهایت، جوان‌سازی صورت فرایندی شخصی و منطبق با نیازهای فردی است و هیچ روش یکسانی برای همه وجود ندارد. متخصصان باتجربه، فرایند طبیعی پیری را می‌شناسند و قادرند تعیین کنند که چه زمانی نیاز به روش تهاجمی است و چه زمانی روش غیرتهاجمی کافی خواهد بود. رایج‌ترین درخواست‌ها شامل جوان‌سازی پلک، پوست‌کشی صورت و بعد از پنجاه سالگی و استفاده از فیلر و بوتاکس در شرایط بدون افتادگی شدید است. انتخاب تکنیک مناسب بر اساس نیازها و اهداف فردی، کلید دستیابی به نتایج رضایت‌بخش و طبیعی است. مشاوره با یک متخصص باتجربه، هم زیبایی طبیعی را حفظ می‌کند و هم اعتماد به نفس فرد را تقویت می‌نماید، تا چهره‌ای شاداب، طبیعی و متناسب با سن و ویژگی‌های شخصی فرد به دست آید و تجربه‌ای امن و مؤثر از فرایند جوان‌سازی فراهم شود.

“

## ادعاهای

## مربوط به

## قلب سالم،

## لاغری سریع

## و ذهن تیز،

## روغن نارگیل

## را تبدیل به

## قهرمان فرضی

## آشپزخانه

## کرده، اما

## داده‌های

## علمی هنوز با

## این قهرمانی

## همراهی

## نمی‌کنند