

پر خوری پنهان در روزهای پراسترس

استرس فقط ذهن را درگیر نمی‌کند؛ بدن را نیز به واکنش وامی‌دارد و یکی از رایج‌ترین این واکنش‌ها، میل ناگهانی به خوردن است. بسیاری از مردم تجربه کرده‌اند که پس از یک روز پرتنش کاری، یک گفت‌وگوی ناخوشایند یا فشارهای مالی و خانوادگی، ناگهان به سراغ خوراکی‌های شیرین یا پرکالری می‌روند. این رفتار که در ادبیات سلامت «پر خوری احساسی» نامیده می‌شود، تنها یک ضعف اراده ساده نیست. بدن در شرایط فشار روانی، سازوکاری زیستی را فعال می‌کند که در آن هورمون‌هایی مانند کورتیزول افزایش می‌یابند. کورتیزول بخشی از سامانه دفاعی بدن است؛ هورمونی که در شرایط خطر یا فشار، بدن را برای واکنش سریع آماده می‌کند. اما این آمادگی بهای خاص خود را دارد: افزایش اشتها و میل بیشتر به قند. مغز انسان برای تأمین انرژی خود وابسته به گلوکز است و در شرایط تنش، تقاضای آن برای منابع سریع انرژی بیشتر می‌شود. به همین دلیل بسیاری از افراد در لحظه‌های اضطراب، ناخودآگاه به خوراکی‌هایی روی می‌آورند که سریع‌تر احساس آرامش ایجاد می‌کنند.

در کنار این سازوکار زیستی، تجربه‌های زندگی نیز نقش مهمی در شکل‌گیری این عادت دارند. بسیاری از ما از سال‌های کودکی یاد گرفته‌ایم که غذا می‌تواند نوعی تسکین باشد. اگر در خانه‌ای بزرگ شده باشیم که در آن خوراکی به‌عنوان پاداش یا آرام‌کننده استفاده می‌شده، ذهن ما به‌تدریج میان احساس ناراحتی و خوردن پیوندی ناپیدا ایجاد می‌کند. این پیوند بعدها در زندگی روزمره فعال می‌شود: وقتی حوصله‌مان سر رفته است، وقتی خسته‌ایم، یا وقتی احساس شکست و فشار می‌کنیم. نشانه‌های این الگو اغلب قابل تشخیص‌اند؛ میل به غذا در حالی که بدن واقعاً گرسنه نیست، خوردن بی‌هدف هنگام تماشای تلویزیون یا کار با تلفن همراه، احساس گناه پس از غذا خوردن، یا مراجعه مستقیم به یخچال بعد از یک روز دشوار. حتی افزایش وزن ناخواسته در حالی که سطح فعالیت بدنی تغییر نکرده است می‌تواند نشانه‌ای از همین چرخه باشد. در چنین شرایطی غذا دیگر پاسخ به نیاز بدن نیست، بلکه پاسخی فوری به احساسات ناآرام است. پر خوری ناشی از فشار روانی شکل‌های متفاوتی دارد و گاهی آن‌قدر نامحسوس است که به سختی دیده می‌شود. یکی از رایج‌ترین شکل‌ها، میان وعده‌های بی‌فکر است؛ زمانی که فرد بدون توجه به میزان مصرف، در حال کار با تلفن همراه یا تماشای تلویزیون مدام چیزی می‌خورد. شکل دیگر، «چریدن» در طول روز است؛ لقمه‌های کوچک اما پیوسته که در مجموع می‌تواند به مصرف کالری قابل توجهی منجر شود. برخی افراد نیز پس از روزهای سخت کاری، شب‌ها به خوردن تشنلات روی می‌آورند. در موارد شدیدتر، احساسات شدید می‌تواند به دوره‌های کوتاه پر خوری منتهی شود؛ لحظه‌هایی که فرد در مدت کوتاهی مقدار زیادی غذا مصرف می‌کند. جالب آنکه استرس گاهی واکنش معکوس نیز ایجاد می‌کند و اشتها را موقتاً کاهش می‌دهد. فرد ممکن است ساعت‌ها چیزی نخورد، اما همین محرومیت بعدتر به پر خوری شدید تبدیل می‌شود و چرخه‌ای فرساینده شکل می‌گیرد که کنترل آن دشوارتر می‌شود.

علی ملانکه

روزنامه‌نگار

۶۶

بدن انسان

برای رویارویی

با خطر

سازوکاری

پیچیده و

هوشمند

دارد؛ واکنشی

سریع که در

کوتاه‌مدت

مفید است اما

اگر طولانی

شود می‌تواند

سلامت را

تهدید کند

این بخش از مغز از طریق شبکه‌ای به نام سیستم عصبی خودکار با اندام‌های مختلف ارتباط دارد. سیستم عصبی خودکار مسئول تنظیم بسیاری از عملکردهای حیاتی بدن است؛ از ضربان قلب و فشار خون گرفته تا الگوی تنفس و وضعیت رگ‌های خونی. این سامانه به بدن کمک می‌کند بدون نیاز به تصمیم آگاهانه، خود را با شرایط جدید تطبیق دهد.

پدال گاز و ترمز

سیستم عصبی خودکار دو بخش اصلی دارد. بخش نخست، سیستم عصبی سمپاتیک است که مانند پدال گاز عمل می‌کند و بدن را برای واکنش سریع آماده می‌سازد. بخش دوم، سیستم عصبی پاراسمپاتیک است که نقش ترمز را بر عهده دارد و پس از رفع خطر، بدن را به حالت آرامش بازمی‌گرداند. وقتی مغز وجود تهدیدی را تشخیص می‌دهد، سیستم سمپاتیک فعال می‌شود. در این مرحله هیپوتالاموس پیام‌هایی را از طریق اعصاب به غدد فوق کلیوی می‌فرستد. این غدد که در بالای کلیه‌ها قرار دارند، هورمونی به نام اپی نفرین یا آدرنالین ترشح می‌کنند. ورود آدرنالین به جریان خون آغازگر مجموعه‌ای از تغییرات سریع در بدن است. قلب با سرعت بیشتری می‌تپد تا خون بیشتری به عضلات و اندام‌های حیاتی برسد. فشار خون بالا می‌رود و تنفس نیز تندتر می‌شود. در همین زمان مجاری هوایی ریه‌ها بازتر می‌شوند تا اکسیژن بیشتری وارد بدن شود.

انرژی فوری برای بقا

در کنار این تغییرات، بدن منابع انرژی خود را نیز بسیج می‌کند. آدرنالین باعث می‌شود قند خون و برخی چربی‌ها از محل‌های ذخیره آزاد شوند و وارد جریان خون گردند. این مواد سوخت لازم برای عضلات و اندام‌های حیاتی را فراهم می‌کنند. به همین دلیل است که در موقعیت‌های ناگهانی، انسان می‌تواند نیرویی فراتر از حالت عادی پیدا کند؛ گویی بدن برای مدت کوتاهی به حداکثر توان خود دست می‌یابد.

اصلاح عادت‌های روزمره خوردن

سبک خوردن، همان اندازه که نوع غذا اهمیت دارد، در کنترل ریفلاکس سبکین کننده است. خوردن وعده‌های کوچک‌تر و پراکنده فشار زیادی بر معده وارد نمی‌کند و از بازگشت اسید جلوگیری می‌نماید. دراز کشیدن بلافاصله بعد از صرف غذا نیز یکی از اشتباهات رایج است؛ جاذبه در حالت ایستاده یا نشسته به نگه داشتن اسید در معده کمک می‌کند. سه ساعت پیش از خواب باید آخرین وعده غذایی خود را تمام کنید، تا معده فرصت تخلیه پیدا کند. همچنین، خوابیدن بر پهلو یا چپ به سبب وضعیت طبیعی معده و مری، احتمال بروز ریفلاکس شبانه را کمتر می‌کند.

ویروسی پنهان در بدن می‌ماند و با استرس، خستگی یا آفتاب دوباره تاول‌های آشنا می‌سازد

استرس، خستگی شدید، کاهش ایمنی بدن، تب، سرماخوردگی یا حتی قرار گرفتن طولانی در برابر نور خورشید رخ دهد، ویروس دوباره فعال می‌شود و همان تاول‌های آشنا روی لب‌ها ظاهر می‌شوند. نشانه‌های آغاز تبخال معمولاً پیش از دیده شدن تاول‌ها احساس می‌شود. بسیاری از افراد ابتدا سوزن‌سوزن شدن یا خارش در ناحیه لب را تجربه می‌کنند. سپس تاول‌های ریز شکل می‌گیرند، بزرگ‌تر می‌شوند و پس از ترکیدن، پوسته می‌پندند. این روند معمولاً حدود یک هفته طول می‌کشد و در این مدت لب‌ها ممکن است خشک، ملتهب و دردناک باشند. اگر تبخال‌ها به طور مکرر ظاهر می‌شوند یا شدت زیادی دارند، مشورت با پزشک اهمیت دارد. داروهای ضد ویروسی خوراکی می‌توانند مدت و شدت دوره بیماری را کاهش دهند و در برخی موارد حتی تعداد دفعات عود را کم کنند. داروهای موضعی نیز تا اندازه‌ای به کاهش درد و التهاب کمک می‌کنند، هرچند مانع تکثیر کامل ویروس نمی‌شوند.

وقتی بدن در حالت آماده‌باش قرار می‌گیرد

احساس فشار روانی تنها یک حالت ذهنی نیست؛ شبکه‌ای از واکنش‌های عصبی و هورمونی در بدن فعال می‌شود تا انسان برای مقابله با خطر آماده شود



هماهنگ را پدید می‌آورد. در کوتاه‌مدت، این واکنش می‌تواند حتی سودمند باشد؛ زیرا تمرکز، سرعت عمل و توان جسمی فرد را افزایش می‌دهد. اما زمانی که فشارهای روانی برای مدت طولانی ادامه پیدا کند، همین سازوکار طبیعی ممکن است به عاملی آسیب‌زا تبدیل شود و بر سلامت جسم و روان اثر بگذارد. شناخت نحوه شکل‌گیری این واکنش در بدن کمک می‌کند بهتر بفهمیم چرا گاهی بدن ما در برابر نگرانی‌ها چنین پاسخ قدرتمندی نشان می‌دهد و چگونه می‌توان آن را مدیریت کرد.

خوراک در ست برای معده آرام

درمان معده همیشه دارو نیست؛ تغذیه آگاهانه راهی پایدار برای آرامش درون است

سوزش سر دل، حس ناخوشایندی است که بسیاری از افراد آن را پس از خوردن غذا تجربه می‌کنند؛ حالتی که در اثر بازگشت اسید معده به مری رخ می‌دهد و ممکن است به شکل سوزش یا گرمای دردناک در ناحیه سینه حس شود. این فرآیند که در اصطلاح پزشکی «ریفلاکس معده به مری» نام دارد، گاه خفیف و گذراست و با اندکی تغییر در الگوی تغذیه رفع می‌شود، اما در موارد شدید یا مزمن، نیازمند درمان دارویی و اصلاح سبک زندگی است. در میان عوامل گوناگون، رژیم غذایی نقشی بنیادین دارد: انتخاب‌های غذایی می‌توانند یا دیوار محافظی در برابر اسید معده بسازند یا جاده‌ای هموار برای بازگشت آن به مری. به همین دلیل، شناخت خوراکی‌های تحریک‌کننده و غذاهای سودمند برای معده، یک راه مؤثر و طبیعی برای رهایی از این ناراحتی شایع و دردسراور به شمار می‌آید.

غذاهایی که باید حذف شوند

برخی خوراکی‌ها مانند غذاهای چرب و سرخ‌شده می‌توانند ریفلاکس را تشدید کنند، زیرا در معده مدت بیشتری می‌مانند و احتمال نشست اسید را افزایش

چرا تبخال مدام برمی‌گردد؟

تبخال یکی از شایع‌ترین عفونت‌های ویروسی پوست در ناحیه دهان است؛ تاول‌های کوچکی که اغلب روی لب یا اطراف آن ظاهر می‌شوند و چند روزی با سوزش و درد همراه‌اند. عامل این عارضه ویروسی به نام «هرپس سیمپلکس نوع یک» است که معمولاً از طریق تماس نزدیک، مانند بوسیدن یا استفاده مشترک از ظروف غذاخوری، لیوان یا حوله منتقل می‌شود. بسیاری از افراد در نخستین برخورد با این ویروس ممکن است علامت مشخصی نداشته باشند، اما در برخی دیگر علائمی شبیه سرماخوردگی، همراه با زخم‌های دهانی و ناراحتی عمومی دیده می‌شود.

پس از ورود ویروس به بدن، ماجرا به پایان نمی‌رسد. ویروس هرپس سیمپلکس توانایی ویژه‌ای دارد: در سلول‌های عصبی پنهان می‌شود و می‌تواند مدت‌ها در حالت خاموش باقی‌بماند. به همین دلیل تبخال برخلاف بسیاری از عفونت‌های دیگر، کاملاً از بدن ریشه‌کن نمی‌شود. هنگامی که شرایطی مانند

جویدن مداوم آدامس

مفید است؟

آدامس عادت روزمره‌ای برای بسیاری از مردم است و هر سال میلیاردها قطعه از آن در جهان مصرف می‌شود. بسیاری هنگام جویدن آدامس احساس تمرکز بیشتر و کاهش تنش می‌کنند و برخی پژوهش‌ها نیز نشان می‌دهد این کار می‌تواند در کوتاه‌مدت به افزایش توجه و یادگیری کمک کند. با این حال پرسش مهم این است که آیا جویدن مداوم آدامس واقعاً برای بدن مفید است یا تنها یک عادت بی‌ضرر روزمره محسوب می‌شود در زندگی امروز؟

یکی از شناخته‌شده‌ترین مزایای آدامس، تأثیر آن بر سلامت دهان و دندان است. عمل جویدن باعث افزایش ترشح بزاق می‌شود و بزاق با خنثی کردن اسیدهای دهان و شست‌وشوی ذرات ریز غذا از سطح دندان‌ها، خطر پوسیدگی را کاهش می‌دهد. به همین دلیل دندان‌پزشکان معمولاً آدامس‌های بدون قند را گزینه مناسب‌تری می‌دانند. بسیاری از این آدامس‌ها حاوی شیرین‌کننده‌هایی مانند زایلیتول هستند که می‌توانند رشد باکتری‌های عامل پوسیدگی دندان را محدود کنند. در نتیجه جویدن آدامس بدون قند پس از صرف غذا گاهی به عنوان راهی ساده برای کمک به پاکسازی دهان پیشنهاد می‌شود.

با وجود این مزایا، زیاده‌روی در جویدن آدامس می‌تواند پیامدهای ناخوشایندی نیز داشته باشد. حرکت مداوم فک در طول ساعات طولانی ممکن است باعث خستگی عضلات این ناحیه شود و در برخی افراد به درد فک، صدا دادن مفصل یا حتی سردرد منجر شود. این مشکل به‌ویژه در زمان استرس بیشتر دیده می‌شود، زیرا افراد در شرایط فشار روانی معمولاً آدامس را با شدت بیشتری می‌چوند. چنین فشاری می‌تواند مفصل گیجگاهی-فکی را تحت فشار قرار دهد؛ مفصلی که وظیفه باز و بسته شدن دهان را بر عهده دارد و التهاب آن ممکن است با درد در سر و گردن یا دشواری در حرکت فک همراه باشد. از سوی دیگر، برخی افراد پیشاپیش با مشکلات مفصل فک یا عادت فشردن دندان‌ها روبه‌رو هستند و برای آنها جویدن طولانی آدامس می‌تواند علائم را تشدید کند.