

## بگذارید هر روزتان روایت داشته باشد

امروز باران آمده، چتر ندارید و کفش پارچه‌ای پوشیده‌اید. همین کافی است تا صبحتان را با کلافگی شروع کنید. پاهایتان با وجود تمام مراقبتی که در قدم برداشتن به خرج داده‌اید، کمی خیس شده، چند قطره باران روی موی منظم‌تان ریخته؛ مویی که صافش کرده بودید، حالا دوباره حالت گرفته. عجیب نیست اگر همین اتفاقات به ظاهر بی‌اهمیت، اوقات شما را تلخ کند؛ اما چه می‌توان کرد؟ می‌توان گفت چیزی نیست! دو قطره آب است دیگر؟ نه! نمی‌توان! با شمایی که نیم ساعت ابتدای صبح به‌جای بیشتر خوابیدن موبتان را صاف کرده بودید و حالا قرار است با کفش خیس به جلسه ابتدای روز بروید، نمی‌توان این‌قدر ساده در مورد چنین موضوعی صحبت کرد.

### ■ اشکالی ندارد! امروز را عصبانی بمانید!

می‌دانیم که هرچه در مورد چنین روزی با شما صحبت کنیم و بگویم «ایک کفش است دیگر، لکه‌هایش را شب می‌شویند!» فایده‌ای ندارد. پس نمی‌خواهیم بی‌جهت انرژی خودمان و شما را تلف کنیم و در مورد ناراحتی و حتی عصبانیت امروزتان چیزی بگویم. اما بگذارید سراغ فردا برویم. سراغ روزهای دیگری که ممکن است خودرویی در خیابان روی لبستان گل‌های به‌جا مانده از باران را بباشد یا سراغ روزی که ممکن است نزدیک به یک ساعت منتظر ماشین بمانید و تاکسی گیرتان نیاید! روزی که ممکن است حسایی خسته باشید و نیازمند استراحت و هم حسایی بیخ کرده و به خانه گرم‌تان محتاج باشید. چطور می‌توانید عاقبت چنین روزهایی را به «خوشحالی» ختم کنید؟

### ■ از راه‌های تازه بگذرید

قرار نیست در این چند خط، راه‌های کنار آمدن با راه‌بندان در روزهای سرد را با شما در میان بگذاریم. می‌خواهیم از یک موضوع گسترده‌تر صحبت کنیم؛ از بالابردن قدرت «تطبیق» شما با شرایط. خوب! چطور این قدرت را می‌توانید به دست بیاورید؟ جواب ساده است! با رفتن از راه‌های تازه. برای اینکه مغز خطی شما، کمی منعطف‌تر شود و با اندکی تغییر برنامه از کوره در نروید، باید هر روز، مدام و مدام راه‌های تازه را امتحان کنید. دیروز بشقاب غذایتان را سمت راست میز گذاشته بودید؟ امروز سمت چپ بنشینید. دیروز برای رسیدن به میرداماد از شریعتی گذشتید؟ امروز وارد اتوبان حقانی شوید و راه را برعکس بروید. ترافیک است؟ اشکالی ندارد امتحانش کنید!

واقعیت این است که خوشحالی شما، خیلی اوقات قربانی حال بدی می‌شود که به دلیل ناتوانی‌تان در انطباق پیدا کردن سراغ شما می‌آید. درست در روزی که می‌توانسته خیلی خوب شروع شود، ریاستان ناگهان کار تازه‌ای را روی انبار کارهای انجام نشده‌تان می‌گذارد و شما از برنامه‌ریزی عاجز می‌مانید. همین کافی است که خوشحالی‌تان در ابتدای این روز سخت و پیش‌بینی نشده پُر پَر شود. حالا باید چه کنید؟ کتابی در مورد راه‌های انجام کار تازه در میان انبوه کارهای انجام نشده را بخوانید؟ نه! شما باز هم باید دست به دامان گوشه‌های دیگر زندگی‌تان شوید. شما باید هر روز، درست از لحظه بیدار شدن تا به خواب رفتن، هر کاری را با راه تازه‌ای به انجام برسانید. هر کاری را به شکل متفاوتی انجام دهید. دیروز در سوپوتان قارچ نگینی ریختید؟ امروز آن را حلقه‌ای خُرد کنید. چطور است که طعم فسنجان امروز را کمی ترش‌تر کنید یا اینکه برخلاف روزهای قبل، با شلوار خاکستری‌تان کفش مشکی نپوشید. قدرت انطباق شما با شرایط، با دست پیدا کردن به همین مهارت‌های تازه افزایش پیدا می‌کند؛ با عادت نکردن با راه هر روز، به لباس همیشگی، به طعم‌های همیشگی. اگر شما یاد بگیرید که هر کاری را به ده‌ها شیوه متفاوت انجام دهید و هر راهی را از مسیرهای متفاوت ببیمایید، آرام آرام مغزتان از حاشیه امن عادت فاصله می‌گیرد و لذت پیدا کردن را حبل در شرایط عجیب و ناگهانی را پیدا می‌کند. همین مهارت می‌تواند مایه «خوشحالی» شما باشد، یا دست‌کم مانع آوار شدن خشم و استیصال بر برج خوشحالی شما شود.

## سحر خیزها کمتر سرطان می گیرند

درست است که ژن‌ها، الگوی تغذیه و حتی میزان استرسی که تحمل می‌کنید، بر احتمال ابتلای شما به سرطان تاثیر می‌گذارند، اما محققان می‌گویند ساعت خواب و بیداری‌تان هم بر این موضوع تاثیرگذار است. آن‌ها پیش از این شب‌زنده‌داری را به‌عنوان عاملی برای افزایش خطر ابتلا به سرطان معرفی کرده بودند و در بررسی‌های تازه‌شان دریافتند که زود از تخت‌خواب بیرون آمدن، می‌تواند این خطر را کاهش دهد. حالا دیگر پژوهشگران تردیدی ندارند که زنان سحرخیز، کمتر به دلیل ابتلا به سرطان پستان جان خود را از دست می‌دهند.

# ۱۴ | کتینه نو

## محققان می‌گویند سن مردان و فاصله میان دوبار داری زنان،

## بر سلامت فرزندشان تاثیر می‌گذارد

# زودتر تصمیم بگیرید زمان از دست می‌رود

### «آسا ابراهیمی»

### «مترجم»

بالا رفتن سن ازدواج و پیچیده شدن مناسبات اقتصادی خانواده‌ها، ممکن است بر تصمیم شما برای والدشدن هم تاثیر بگذارد و با وجود علاقه زیادتان به پدر یا مادر شدن، زمینه را برای وارد شدن به دنیای والدین در میان‌سالی فراهم کند. با این وجود، محققان می‌گویند، افزایش سن پدر و مادر در زمان تشکیل نطفه، تاثیری غیرقابل انکار بر سلامت فرزند می‌گذارد. آن‌ها تردیدی ندارند که پیر بودن پدر، سلامت جسم و روان فرزندش را تهدید می‌کند، همچنین بالا رفتن سن مادر، ممکن است او را به بارداری‌های بی‌فاصله ترغیب کند و جان مادر و نوزادش را به خطر بیندازد.

## ■ آقایان! تا قبل از ۴۵سالگی پدر شوید

شاید تا همین چند سال پیش، هیچ‌کس از تاثیر سن مردها بر سلامت فرزندشان چیزی نمی‌دانست، اما این روزها محققان تردیدی ندارند که بالا رفتن سن پدر، آینده فرزند او را تهدید می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد، نوزادان پدران سالمند، با مشکلات سلامتی متعددی دست‌وپنجه نرم می‌کنند.

در حالی که شانس باردار شدن زنان با افزایش سن، رو به کاهش می‌رود، مردان حتی در سالخوردگی هم امکان پدرشدن دارند، اما برخوردار بودن از این امکان، لزوما به‌معنای تولد نوزادی سالم نیست. با توجه به نتایج این بررسی‌ها، سن بالای پدر، احتمال زایمان زودرس، تولد نوزاد کم‌وزن یا به دنیا آمدن نوزادی با مشکلات تنفسی را افزایش می‌دهد و حتی این فرزندان، در سال‌های بعد بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان قرار می‌گیرند.

شاید برایتان جالب باشد که بسیاری از مشکلاتی که



# قدتان کوتاه است؟ خوش به حالتان!

شاید شمایی که قد کوتاهی دارید، خیلی وقت‌ها با حسرت لباس‌هایی که خریده‌اید را برای کوتاه‌تر شدن، به خیاباها سپرده باشید و تا سال‌ها، برای افزایش قد به هر دارو و رژیم غذایی متوسل شده باشید، اما محققان می‌گویند نه تنها دلیلی برای ناراحتی به‌خاطر کوتاهی قد وجود ندارد، بلکه باید این روزها به دلیل کوتاه بودن قدتان، به خود بیایید.

سال‌هاست که بیماری سرطان، مثل یک بمب در گوشه‌وکنار جهان منفجر شده و قربانیان فراوانی را به

مادران باردار با آن درگیر می‌شوند هم می‌تواند به سن پدر مرتبط باشد. برای مثال، محققان می‌گویند، مادرانی که فرزندی از یک پدر سالمند را در رحم دارند، بیشتر به دیابت بارداری و فشارخون بالا در زمان حاملگی دچار می‌شوند؛ مشکلاتی که نه تنها سلامت مادر، بلکه سلامت جنین را به‌شدت تهدید می‌کند. به همین دلیل محققان توصیه می‌کنند، مردها آرزوی پدرشدنشان را تا قبل از ۴۵سالگی محقق کنند و بعد از ۵۵سالگی هم خیال صاحب فرزند دیگر شدن را از سرشان بیرون کنند.

## ■ خانم‌ها! تا یک سالگی فرزندتان باردار نشوید

این روزها نه تنها در ایران که در بسیاری دیگر از کشورهای جهان، بالا رفتن سن ازدواج و میل به داشتن چند فرزند، زنان را به بارداری‌های بی‌فاصله ترغیب می‌کند. زنان بالای ۳۵سال، حتی در کشوری مثل کانادا هم ترجیح می‌دهند تا قبل از یک‌سالگی فرزندشان، بارداری دوباره را تجربه کنند و پیش از آنکه تخمک‌های بارور در رحمشان از بین بروند، دوباره مادر شوند. اما محققان تردیدی ندارند که بارداری‌های بی‌فاصله، سلامت زنان و فرزندانشان را به شکلی جدی تهدید می‌کند.

به گفته پژوهشگران، زنانی که برای دوباره باردار شدن، ۱۲ تا ۱۸ ماه صبر می‌کنند، اغلب وضعیت سلامتی بهتری دارند و کودکان سالم‌تری را هم به دنیا می‌آورند. در حالی که بسیاری از افراد تصور می‌کنند دوران مرگ مادران در زمان زایمان گذشته، این پژوهشگران می‌گویند در صورت بارداری بی‌فاصله، احتمال مرگ مادر یا نوزاد بالاتر می‌رود. بررسی‌های آن‌ها، احتمال مرگ مادر یا ابتلای او به بیماری‌های جدی را تا ۱/۲درصد بالاتر ارزیابی کرده‌اند، در حالی که احتمال مرگ زنانی که ۱۸ماه بین دوبار داری فاصله انداخته‌اند، ۰/۵درصد است.

# رو به راه

فرهنگ سالم و شادزیستن



یکشنبه ● ۲۷ آبان ۱۳۹۷ ● شماره صد و هفتادوهشت

A T I V E H O

## رژیم کتو، مدیترانه‌ای یا گیاه‌خواری؟

# به خاطر قلبمان

# چربی نخوریم یا شیرینی؟

آنتی‌اکسیدان عالی است که می‌تواند کلسترول خوب خون شما را افزایش داده و کلسترول بد را کمتر کند. در این رژیم شما مجاز به مصرف میزان زیادی آجیل و سبزیجات و میوه‌های تازه هستید و همه این دلایل کافی است تا متخصصان، رژیم مدیترانه‌ای را به‌عنوان راهی برای کاهش بیماری‌های قلبی پیشنهاد کنند.

## ■ مشکل کجاست؟

زمان زیادی از باب‌شدن این رژیم غذایی نگذشته و گروهی از محققان گرچه آن را مفید می‌دانند، اما معتقدند هنوز شواهد کافی برای تایید کامل این رژیم و صحه گذاشتن بر اینکه موجب سلامت قلب می‌شود، وجود ندارد.

## ■ رژیم کتو

شاید نام رژیم کتو (Ketogenic) تازه به گوشتان خورده باشد. پایه این رژیم غذایی، کاهش میزان کربوهیدرات است، اما در آن میزان چربی زیاد و میزان پروتئین متوسط است. برخی از متخصصان، کتو را یک رژیم غذایی کامل می‌دانند. در این رژیم نباید هیچ کربوهیدرات تصفیه‌شده‌ای مانند گندم (نان، پاستا، غلات و حبوبات)، نشاسته (سیب‌زمینی، لوبیا، حبوبات) یا میوه بخورید. البته اجازه مصرف توت‌ها و آواکادو که این روزها هرکسی توان خرید مداومش را ندارد را خواهید داشت. کسانی که سراغ کتو می‌روند، اجازه مصرف خوراکی‌های شیرین را ندارند، اما می‌توانند ماهی، گوشت گاو، گوسفند، مرغ و تخم‌مرغ بخورند. مصرف آجیل و چربی‌هایی مثل روغن نارگیل، سس سالاد با چربی بالا، چربی‌های اشباع‌شده در این رژیم آزاد است.

## ■ مشکل کجاست؟

با این حال، برخی از کارشناسان نگرانی‌های دیگری را در این مورد مطرح کرده‌اند. آن‌ها کاهش شدید وزن را به‌عنوان یکی از عوارض رژیم کتو مطرح می‌کنند. عارضه‌ای که شاید مایه خوشحالی افراد چاق باشد، اما برای کسانی که اضافه‌وزن چندانی ندارند، می‌تواند در‌درساز شود. گذشته از این، گرچه طرفداران کتو آن را ضامن سلامت قلب معرفی می‌کنند، اما برخی از کارشناسان می‌گویند که چربی زیاد این رژیم ممکن است به سلامت قلب آسیب بزند.

## ■ چه باید کرد؟

این روزها بسیاری از متخصصان معتقدند برای سالم زندگی کردن، نیازی نیست که روی رژیم غذایی‌تان اسم خاصی بگذارید. آن‌ها می‌گویند بهتر است چربی‌های غیر اشباع و مفید را به برنامه غذایی‌تان وارد کنید و آجیل تازه، روغن ماهی و روغن زیتون بیشتری مصرف کنید. هر روز پیاده‌روی کنید، هیچ روزی را بدون میوه و سبزیجات تازه نگذرانید، هفت روز هفته گوشت قرمز نخورید و برای اینکه دچار افزایش وزن نشوید در مصرف کربوهیدرات زیاده‌روی نکنید.



### «لی‌لی اسلامی»

### «روزنامه‌نگار»

متخصصان قلب و عروق، تردیدی ندارند که همه رژیم‌های غذایی ملو از سبزیجات تازه، به سلامت قلب خدمت می‌کنند و افراد با کاهش مصرف گوشت، شکر و کربوهیدرات، می‌توانند احتمال دچار شدنشان به بیماری‌های قلبی را کاهش دهند. برخی از این متخصصان، می‌گویند برای حفظ سلامت قلب، مهم نیست چه رژیمی می‌گیرید، همین که این اصول را رعایت کنید و به اندازه کافی تحرک داشته باشید، می‌تواند شما را به این هدف برساند. اما در سال‌های اخیر، برخی از متخصصان تغذیه، نظر دیگری در این مورد داشته‌اند. با آمدن رژیم‌های غذایی مختلف با اسم‌های جالب و گاه عجیب، توجه این متخصصان به پیدا کردن الگوی دقیق‌تری برای سالم زندگی کردن جلب شده است. آن‌ها در بررسی‌های اخیرشان، تاثیر سه رژیم گیاه‌خواری، کتوژنیک و مدیترانه‌ای را بر سلامت قلب بررسی کرده‌اند که در ادامه این مطلب، نتایج بررسی‌های آن‌ها را با شما به اشتراک می‌گذاریم.

## ■ گیاه‌خواری

برخی معتقدند با حذف همه فراورده‌های حیوانی و گوشتی، می‌توان سلامت قلب و حتی مغز را تضمین کرد. آن‌ها می‌گویند رو آوردن به پروتئین گیاهی، مرگ‌ومیر را کاهش می‌دهد و التهابات درونی بدن را کمتر می‌کند.

## ■ مشکل کجاست؟

اگر شما فقط سراغ فراورده‌های گیاهی می‌روید و هیچ جایی برای گوشت قرمز، ماهی و لبنیات در رژیم غذایی‌تان باز نمی‌کنید، بدن خود را با تهدیدی جدی روبه‌رو می‌کنید. کمبود ویتامین B۱۲ یکی از مشکلات بزرگی است که این دسته از گیاه‌خواران با آن روبه‌رو می‌شوند. در اثر این کمبود، گلبول‌های قرمز خون رو به کاهش می‌روند و فقر آهن، مشکلات حافظه و بسیاری دیگر از تهدیدهای سلامتی، فرد را با خود درگیر می‌کند.

## ■ چه باید کرد؟

متخصصان توصیه می‌کنند به‌جای گیاه‌خواری ص‌درصد، تنها حجم محصولات گیاهی را در رژیم غذایی‌تان افزایش دهید و اجازه ندهید سفره شما به‌طور کامل از شیر، ماهی و حتی گوشت قرمز خالی بماند. اما در صورتی که باورها یا ذائقه غذایی‌تان همچنان شما را به سمت گیاه‌خواری سوق می‌دهد، حتما با پزشک‌تان مشورت کنید و در صورت نیاز، در فواصل تعیین شده، به بدنتان ویتامین B۱۲ تزریق کنید، چرا که این ویتامین، در «هیچ» فراورده گیاهی پیدا نمی‌شود.

## ■ رژیم مدیترانه‌ای

اگر رژیم مدیترانه‌ای را انتخاب کرده باشید،

اجازه استفاده از پروتئین حیوانی را دارید.

اما معمولاً در این رژیم به‌جای

گوشت قرمز، از گوشت‌های

دریایی استفاده می‌شود. روغن

زیتونی که در این رژیم

به‌وفور مورد استفاده

قرار می‌گیرد، یک

