

ثروت به تنهایی خوشحالی نمی آورد



خیلی از ما آرزوی زندگی در کشوری توسعه یافته و با رفاه اقتصادی بالا را داریم. به روزی فکر می کنیم که با کمترین هزینه، صاحب بالاترین امکانات شویم و وقتمان در محیط کار را به گران ترین قیمت بفروشیم. اما واقعا تبدیل شدن کشورمان به یکی از قطب های اقتصادی و تبدیل شدن ما به یکی از آدم های مرفه و کم دغدغه جهان می تواند همه چیز را درست کند و ما را به خوشحال ترین آدم های جهان تبدیل کند؟ آیا مشکل اصلی جامعه ما در شاد نبودن و خوشحال نبودن فقدان رفاه مالی و اقتصادی است؟

بررسی هایی که هر سال روی خوشحالی مردم جهان انجام می شود، بار دیگر ثابت کرده که جواب این سوال، منفی است. برای بار دوم، فنلاندی ها به عنوان خوشحال ترین مردم جهان معرفی شده اند و مردم این کشور از ساکنان قطب های اقتصادی و سرمایه داران جهان هم حال بهتری دارند. شاید بعد از خواندن این چند خط، برای شما هم این سوال مطرح شده باشد که ساکنان فنلاند این حال خوش را از کجا می آورند؟

محققان می گویند، رشد اقتصادی یک جامعه نشان دهنده خوشحالی بیشتر آدم هایش نیست و چه بسا این رشد به قیمت از دست رفتن اوقات آرامش و خوشی مردم آن کشور تمام شده باشد.

در یک جامعه صنعتی و شتاب زده که همه چیز با عدد و نمودار سنجیده می شود، فردیت آدم ها هر روز بیشتر از قبل رو به نابودی می رود و یکی شدن شان با چرخ های صنعت، می تواند خوشحالی شان را هم از آن ها بگیرد. آنچه در آن تردیدی وجود ندارد، این است که ارتباطات بین فردی و چهره به چهره، بیشتر از ثروت اجتماعی به خوشحالی آدم ها کمک می کند.

وقتی آدم ها در فعالیت های داوطلبانه، ورزش های گروهی و تعاملات خوشایند اجتماعی درگیر می شوند، بار غم هایشان را زمین می گذارند و احساس بهتری نسبت به زندگی پیدا می کنند.

فنلاند، دانمارک، نروژ، ایسلند و هند، پرچم داران خوشحالی در جهان هستند و جالب اینجاست که جای کشورهای ثروتمندی مثل آمریکا، عربستان یا بریتانیا در میان ۱۰ کشور شاد جهان خالی است. با توجه به آمارهایی که هر سال ما را شگفت زده می کنند، شاید وقت آن رسیده باشد که آرزوهایمان و رویاهای جمعی مان را بار دیگر بازبینی کنیم و از خودمان پرسیم که زندگی شتاب زده و صنعتی و سیمانی که درگیرش شده ایم شادی بیشتری را به ما هدیه کرده یا پنجره های بزرگ و ایوان های گل کاری شده و شمعدانی های لب حوض، که کودکی مان را کنارشان گذرانده بودیم.

اکسیر سیاه سلامتی

وقتی هر روز جای می خورید، چه اتفاقی برای بدنتان می افتد؟

اگر در زمان خواندن این مطلب، لیوان چایتان را در دست گرفته اید و جرعه جرعه از آن می نوشید، به شما تبریک می گویم. شما درست در همین لحظه، گوشه ای از بدنتان را از آسیب های احتمالی نجات داده اید و امید برای طولانی تر شدن عمرتان را هم بالا برده اید.

چای، چه سیاه باشد و چه سبز خواص زیادی را به بدنتان می رساند و احتمال ابتلایتان به برخی از بیماری ها را کاهش می دهد. به شرط آنکه در مصرفش زیاده روی نکنید.

احتمال ابتلایتان به سرطان را کمتر می کند

اگر این نوشیدنی را داغ و سوزان ننوشید، می توانید از آن به عنوان یک داروی پیشگیری از سرطان کمک بگیرید. آنتی اکسیدان ها و ترکیبات موجود در چای خطر ابتلا به سرطان هایی مثل پوست، پروستات، ریه و سینه را کاهش می دهند. اما متخصصان می گویند به رغم این خوبی ها، باید از نوشیدن چای داغ پرهیز کرد، چراکه چای داغ احتمال ابتلا به سرطان مری را بالا می برد.

پوست تان سالم تر می شود

چای سیاه نه تنها خطر درگیر شدن با سرطان پوست را کمتر می کند، که شما را از بسیاری از مشکلات ریز و درشت پوست هم نجات می دهد. بعد از یک روز پرکار، شما می توانید یک پنبه را به چای دم شده آغشته کنید و با کمکش پوستتان را از آلودگی ها پاک کنید.

بعید است دیابت بگیرد

کنترل قند خون، یکی دیگر از مسئولیت هایی است که می توانید به فنجان چای تان بسپارید. اگر چای را بدون قند و شیرینی میل کنید، احتمال ابتلایتان به دیابت نوع دو را پایین می آورید.

دندان هایتان دیرتر می پوسد

درست است که نوشیدن چای ممکن است روی مینای دندان تاثیرات بدی به جای بگذارد و در دراز مدت رنگ دندان هایتان را زردتر کند، اما در عین حال از پوسیدگی آن ها جلوگیری می کند. اگر نمی خواهید مصرف چای به زرد شدن دندان هایتان منجر شود، از چای سبز استفاده کنید و با مصرف یک فنجان چای سبز در روز، مانع رشد و تکثیر باکتری ها در دهانتان شوید.

مغز و قلب تان بهتر کار خواهد کرد

خاصیت ضد التهابی چای می تواند عملکرد رگ های خونی شما را بهتر کند و وضعیت خون رسانی در بدنتان را بهبود دهد. نوشیدن دو تا سه فنجان چای سیاه در روز، به سلامت قلب کمک می کند و حتی عملکرد مغزتان را هم بهبود می دهد. محققان می گویند از آنجایی که چای سیاه سرشار از آنتی اکسیدان است، پس مصرف دو تا سه فنجان آن احتمال ابتلا به آلزایمر را پایین می آورد.

بهتر تمرکز می کنید

کافئین موجود در چای نه تنها خستگی تان را کمتر می کند، بلکه توجه و تمرکزتان را هم تا حد قابل قبولی بالا می برد. اگر قبل از انجام دادن یک کار مهم، یک فنجان چای بنوشید بهتر، از پس انجام آن بر خواهید آمد.

البته اگر به رفلاکس معده دچار هستید، بهتر است در مصرف این نوشیدنی احتیاط کنید. چای با همه خاصیتی که دارد، باعث ترشح بیشتر اسید معده می شود.

بیشتر کالری می سوزانید

مصرف چای به تنظیم سوخت و ساز بدنتان کمک می کند. از نظر متخصصان، چای شاید تنها عامل کاهش وزن نباشد، اما به چربی سوزی بیشتر و افزایش سوخت و ساز بدن کمک کرده و روند لاغر شدن شما را به مراقب خورد و خوراکتان هستید را سریع تر می کند. البته ورزش اگر به اینها اضافه شود به مثل جادویی ساخته می شود که خیلی زود می تواند اثراتش را ببینید.



با کدام رژیم، وزن مناسب تری داشته باشیم؟

رژیم های لاغری شما را به تصویر رویایی که از خودتان دارید شبیه می کنند؟

روزه داری، حذف کربوهیدرات ها و بالا بردن میزان چربی، شمردن کالری ها یا خداحافظی با مواد قندی، کدام شان می تواند عقربه های ترازو را به عقب برگرداند و وزنتان را کمتر نشان دهد؟ سال هاست که رژیم های متفاوت و گاهی عجیب ادعای کاهش وزن در کوتاه ترین زمان را مطرح می کنند و با وجود هشدارهای متخصصان، آرزوی رسیدن به تناسب اندام، بسیاری از آدم ها را به سمت رژیم های خاص سوق می دهد. اگر شما هم در حال سبک و سنگین کردن رژیم ۴۸ ساعت روزه داری، رژیم روزه داری ۱۶ ساعته یا الگوهای تغذیه ای از این دست هستید، ادامه مطلب را بخوانید. ما به شما می گویم که برای سالم ماندن، هر چند ساعت یک بار باید غذا بخورید.

من واقعا چاقم؟

می خواهید وزن کم کنید؟ چربی های اضافه روی بدنتان سنگینی می کنند و الگوی تغذیه تان شما را چاق تر می کند؟ شاید هیچ کدام از این دلایل باعث چاقی شما نشده اند. شاید اصلا شما چاق نیستید و تنها فرم بدنتان با آدم های دیگر متفاوت است. اگر بالاتنه پهنی دارید یا اینکه استخوان های لگنتان پهن هستند، نمی توانید انتظار پوشیدن لباس سایز ۳۶ را داشته باشید و اگر استخوان بندی بدنتان ظریف نیست، با هیچ رژیمی شبیه مدل های لاغر لباس نمی شوید.

بالاخره وعده ها را بیشتر کنیم یا نه؟

بعضی ها می گویند برای کاهش وزن، نیازی به شمردن کالری ندارید. کافی است حجم غذای دریافتی در هر وعده را پایین بیاورید و تعداد وعده هایتان را حتی تا شش وعده در روز بالا ببرید. محققان این روزها این ادعای قدیمی را رد می کنند و می گویند، شش وعده غذا خوردن در روز، حتی اگر کم حجم و کم کالری هم باشد، می تواند شما را چاق تر کند. آن ها می گویند بدن هر فرد نسبت به یک الگوی تغذیه و اکشن متفاوتی نشان می دهد و اگر یک نفر با این روش وزن کم کرده، نمی توان آن را روش درستی برای همه آدم هایی دانست که قصد لاغر شدن دارند.

هر چند ساعت یک بار غذا بخوریم بهتر است؟

چیزی که به آن نیاز دارید، تعیین ساعت مصرف غذای نیست، بلکه تطبیق دادن آن با سبک زندگی، شرایط و وضعیت بدنتان است. اگر شما کارمند شیفت شب یک بیمارستان هستید، قطعاً تقسیم کردن غذایتان به وعده های کوچک دو یا سه ساعته کمکی به شما نمی کند و اگر کارتان سنگین است و جسمتان را زیاد خسته می کند، قطعاً نمی توانید سراغ رژیم روزه داری ۱۶ ساعته بروید. پس قبل از هر انتخابی، شرایط خودتان و نیازهای خاص بدنتان را در نظر بگیرید.

کدام رژیم برای من مناسب تر است؟

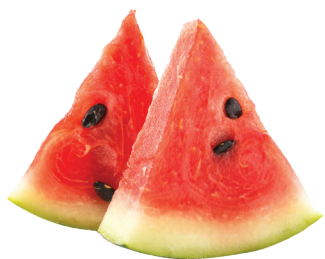
گذشته از اینکه تاثیر هر رژیم بر بدن افراد مختلف متفاوت است، باید این نکته اساسی را بپذیرید که برای لاغر شدن و لاغر ماندن، به تغییر سبک زندگی نیاز دارید، نه به از دست دادن فوری چربی ها. پس رژیمتان را با توجه به ذائقه، شرایط و رویه اصلی زندگی تان انتخاب کنید. یادتان نرود که پیروی کردن از برخی رژیم ها مثل رژیم «کتوژنیک» هزینه زیادی به شما تحمیل می کند و برخی از رژیم های دیگر مثل رژیم سرشار از پروتئین زمان زیادی برای آشپزی از شما می گیرد. پس قبل از انتخاب یک روش تغذیه، به ماه ها و سال های آینده هم توجه کنید و ببینید که این رژیم می تواند تا مدت ها سبک زندگی شما باشد یا نه!

چرا رژیم گرفتن من را لاغر نمی کند؟

برای کاهش وزن تنها به الگوهای متفاوت تغذیه نیاز ندارید. شاید استراحت کم و خستگی زیاد دلیل کم نشدن وزنتان است، شاید اضطراب بر هورمون هایتان تاثیر می گذارد و نمی توانید لاغر شوید و شاید هم تیروئیدتان خوب کار نمی کند یا اینکه یک ماده غذایی خاص بیشتر از دیگران بر بدن شما تاثیر گذاشته و چاقتان می کند. هر این صورت شمردن کالری ها دردی از شما دوانمی کند و تا بدنتان به مدار سلامت برنگرد، نمی تواند با چاقی خداحافظی کند.



اگر دیابت ندارید با خیال راحت هندوانه بخورید



میوه های آبدار تابستانه با قند فراوانی که دارند، بعد از یک روز گرم و خسته کننده می توانند شما را سرحال کنند. اما اگر به فکر تناسب اندامتان و نگران عقربه های ترازو باشید، ممکن است هوس خوردن چند دانسه زردآلو یا گاز زدن یک قاچ هندوانه را نادیده بگیرید و جایی را برای میوه های آبدار تابستانه در رژیم غذایی روزانه تان باز نکنید.

اگر به خاطر نگرانی از چاق شدن از خوردن هندوانه می گذرید، این چند خط را بخوانید. ما می خواهیم به این نگرانی بی مورد پایان دهیم و خیالتان را راحت کنیم.

شیرین اما کم کالری!

هندوانه با تمام شیرینی اش، یک میوه کم کالری است. با خوردن هر فنجان از این میوه کمتر از ۵۰ کالری به بدنتان می رسد و چربی ناچیز این میوه، می تواند آن را به یکی از اعضای ثابت یک رژیم غذایی کم چرب تبدیل کند.

آنچه با خوردن هندوانه به بدنتان می رسد، نه کالری بالاست و نه چربی زیاد. این میوه یکی از پرآب ترین میوه هایی است که می توانید در یک روز گرم میل کنید و با کمکش بدنتان را از کم آبی و عوارض آن نجات دهید.

فیبر هندوانه را دریابید!

همین آب فراوان وقتی با فیبر بالای هندوانه همراه می شود، آن را به یک میان وعده سیر کننده تبدیل می کند و مانع پرخوری و ریزه خواری می شود.

فقط ۱۱ گرم!

در هر فنجان هندوانه، تنها ۱۱ گرم کربوهیدرات وجود دارد و به همین دلیل با وجود شیرین بودنش، زمینه را برای بالا رفتن قندخون آدم های سالم فراهم نمی کند.

یادتان نرود که کربوهیدرات ها هم درست مانند مواد قندی می توانند قندخون شما را بالا ببرند. هندوانه میوه ای است که اغلب آدم های سالم بدون هیچ نگرانی می توانند سراغش بروند.

پایان خوب برای یک روز کاری

پس اگر به این میوه حساسیت ندارید، با دیابت نوع دو درگیر نیستید و خطر بالا رفتن قند بارداری هم در کمین تان ننشسته، روز پرکار تان را با یک برش هندوانه تمام کنید. هندوانه با پتاسیم فراوانی که دارد به سلامت قلب شما کمک می کند. این میوه میزان کلسیم خونتان را تنظیم کرده، فشار خون را تعدیل می کند و با ویتامین A و منیزیم فراوانی که دارد، زمینه را برای سالم ماندن عضلات و استخوان هایتان فراهم می کند.