



بهاره اسلامی

مترجم و روزنامه‌نگار

## لبخند بزن! این یک دستور است

۱- همین چند ماه پیش، یعنی زمانی که آدم‌ها از گوشه‌گوشه دنیا چمدان‌هایشان را برای سفر به روسیه می‌بستند تا مسابقات جام جهانی را از نزدیک ببینند، روس‌ها برای نشان دادن لبخند روی چهره‌شان به هر دری می‌زدند. برنامه‌ریزان این رقابت‌ها حدس می‌زدند که بیشتر از یک میلیون نفر برای تماشای بازی‌های جام جهانی به این کشور سفر کنند و معتقد بودند که مردم روسیه، باید میزبان‌های خوشحالی برای مسافران شاد جام جهانی باشند. حاصل این برنامه‌ریزی‌ها، کلاس‌های آموزش لبخند بود. روس‌ها تا قبل از رسیدن مهمان‌هایشان باید از لبخند زدن را یاد می‌گرفتند تا در خیابان‌ها، چهره مهربان و خوشحالی از این کشور را به نمایش بگذارند. واقعیت این بود که روس‌ها عادت به لبخند زدن در ملاعام نداشتند و به همین دلیل هم مسافران پیشین این کشور، معتقد بودند که روس‌ها با مهمان‌هایشان مهربان نیستند.

پیش از آغاز شدن این طرح، گردشگری ادعا کرده بود که پلیس او را در خیابان متوقف کرده و دلش هم لبخند زدن این مسافر بوده است. انگار تا قبل از روانه شدن چند صد هزار مسافر به روسیه برای تماشای این رقابت‌ها، یک لبخند ساده در خیابان، رفتاری عجیب به نظر می‌رسید و مشکوک تلقی می‌شد.

۲- در سالن انتظار آموزشگاه نشسته‌ام. یکی از مراجعان از تجربه بوتاکسی که در پیشانی‌اش تزریق کرده، حرف می‌زند و از اینکه حالا اگر هم بخواهد، امکان اخم کردن ندارد. به خودم فکر می‌کنم که یک سال قبل، با اخمی که در چهره‌ام ماندگار شده بود می‌خواستم پیامی را به همکارهای نامزگارم برسانم. حالا بیشتر از ۱۰ ماه است که آن‌ها را ندیده‌ام و خط اخم میان دو ابرویم، هنوز در آینه، من را به یاد روزهایی می‌اندازد که میانه‌ای با خوشحالی و لبخند نداشتم.

۳- به عکس مسافر خندان اروپایی که تصادف در یک وب‌سایت دیده‌ام و به لبخند محو میزبان روسی که کنارش ایستاده نگاه می‌کنم. دستم را میان دو ابرویم می‌گذارم تا رد اخمی که روی صورت‌م ماندگار شده را احساس کنم. به این فکر می‌کنم که شاید برای خوشحال‌تر بودن هم به یک فرمول خاص نیاز داریم. شاید گاهی نیاز داریم که کسی خندیدن را به ما یادآوری کند یا بر ایمان دستور خنده بر لب داشتن را صادر کند. شاید نیاز داریم کسی یادمان بیندازد که مردم این شهر، همسایه‌ایمان یا مسافرهایی که در تعطیلات راهشان را به سمت این خیابان‌ها کج کرده‌اند، بهانه‌هایی برای چند لحظه لبخند زدنمان هستند.

بهانه‌هایی برای کم‌رنگ کردن خط اخمی که گاهی بی‌اختیار روی پیشانی‌مان می‌نشیند و بدون آنکه از غم‌های امروزمان چیزی بگوید، راه را روی خوشحالی‌ما، خوشحالی‌کسانی که چشم‌درچشم ما دوخته‌اند می‌بندد.

این خوراکی‌های پاییزه می‌توانند شما را از چاقی نجات دهند

# چطور می‌توانید در فصل پاییز وزن کم کنید؟

وقتی از خوراکی‌های پاییزه صحبت می‌کنیم، میوه‌های زرد رنگ و نارنجی رنگی در ذهنمان مجسم می‌شوند که قرار است سیستم ایمنی ما را تقویت کنند و با ویتروس‌های مهاجم پاییزی مبارزه کنند. شاید در اغلب میوه‌ها و سبزیجات پاییزی، بتوان رد پای ویتامین C را پیدا کرد، اما معجزه آن‌ها به تقویت سیستم ایمنی بدن محدود نمی‌شود. شما با کمک خوراکی‌های پاییزی می‌توانید وزن هم کم کنید و از رژیم لاغری تان نتیجه بهتری بگیرید. البته لاغر کننده بودن این میوه‌ها و سبزیجات به معنی پایین بودن ارزش غذایی‌شان نیست. شما با مصرف آن‌ها می‌توانید ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر و آنتی‌اکسیدان‌ها را هم به بدن‌تان برسانید، بیشتر احساس سیری کنید و در عین حال نیازهای غذایی بدن‌تان را هم تامین کنید.

## سیب

حتماً شنیده‌اید که خوردن یک سیب در روز، شما را از قرص‌ها و آمپول‌هایی نیاز می‌کند، اما این بار دلیل دیگری برای توصیه کردن این میوه داریم. سیب، فیبر بالایی دارد و نه تنها به هضم بهتر مواد غذایی کمک می‌کند، بلکه شما را سیر نگه داشته و احتمال ریزه‌خواری را پایین می‌آورد.

## گل‌ابی

باز هم می‌خواهیم یک میوه سرشار از فیبر را معرفی کنیم. گل‌ابی که خطر ابتلا به دیابت را هم کاهش می‌دهد، یکی دیگر از دوستان دستگاه گوارش شماست و با خوردنش می‌توانید میل‌تان به مصرف هله‌هوله‌های پر کالری و پر ضرر را کمتر کنید.

## کدو حلوائی

مطمئن باشید که پوره یا سوپ کدو حلوائی، یک شام مناسب پاییزی است. این کدو هم بتاکاروتن فراوانی دارد و هم سرشار از فیبر است. برای اینکه طعم بهتری به پوره کدو بدهید و تأثیرش برای کم‌شدن وزن‌تان را هم بیشتر کنید، به آن دارچین اضافه کنید و برای شیرین کردنش هم به جای شکر، سراغ عسل طبیعی بروید.

## لبو

لبوی پخته شده، یک میان‌وعده کامل است که با خوردنش، هم می‌توانید سرعت کاهش وزن‌تان را بیشتر کنید و هم به پایین آمدن فشارخون‌تان کمک کنید. شما حتی می‌توانید آب باقی مانده از پختن لبو را هم میل کنید و فواید این میوه را با عصاره‌ای که وارد آبش شده به بدن‌تان برسانید.

## انار

سالاد گل کلم، و انار، یکی از بهترین گزینه‌ها برای چیدن سفره پاییزی است. فیبر فراوانی که در گل کلم وجود دارد، وقتی با فولات و ویتامین C انار همراه می‌شود، نه تنها بخش زیادی از نیازهای بدن‌تان را تامین می‌کند، بلکه احساس سیری را هم ایجاد کرده و در کاهش تدریجی وزن به شما کمک می‌کند. یادتان نرود که انار سرشار از آنتی‌اکسیدان هم است و از پس مبارزه با رادیکال‌های آزاد برمی‌آید. گل کلم کم‌کالری هم علاوه بر فیبر، مقدار زیادی ویتامین A و B6 دارد و به بدن‌تان ویتامین C هم می‌رساند.

## کلم بروکسل

برای کاهش وزن تنها سراغ گل کلم نروید و به همه اعضای این خانواده اعتماد کنید. کلم بروکسل هم میزان زیادی فیبر و ویتامین C دارد و علاوه بر همه این‌ها به بدن‌تان ویتامین K، رسانده و مانع لخته شدن خون می‌شود. بروکسل یک ضد سرطان طبیعی است که سیستم ایمنی بدن‌تان را تقویت کرده و استخوان‌هایتان را سالم نگه می‌دارد.

## تخمه کدو

به دنبال یک هله‌هوله سالم برای عصرهای پاییز می‌گردید؟ تخمه کدو را به شما پیشنهاد می‌کنیم. آن را بدون نمک و با آب‌لیمو، طعم‌دار و برشته کنید و با خوردنش به بدن‌تان فیبر، فسفر، منگنز و آهن برسانید. می‌بینید؟ قرار نیست فوتبال‌های پاییزی را در حالی که یک بشقاب سبزیجات بخارپز شده می‌خورید تماشا کنید.

## شلغم

نه تنها به خاطر مبارزه با عفونت‌های فصلی، بلکه برای حفظ تناسب‌اندام‌تان سراغ شلغم بروید. این ریشه مفید را به عنوان یک عصرانه میل کنید یا اینکه در سوپ و خوراک‌هایتان بریزید. شلغم یکی دیگر از سبزیجات سیر کننده است که میل شما را به هله‌هوله‌خوری پایین می‌آورد.

چند راه برای تامین کلسیم مورد نیاز بدن

# چهار ستون بدن‌تان را محکم کنید

زمین خوردن‌های مکرر، نشانه بی‌حواسی شما نیست. شاید شما هم به پوکی استخوان دچار شده‌اید و استخوان‌هایتان توان درست ایستادن و بی‌خطر راه رفتن را از شما گرفته‌اند. اگر می‌دانید که کمبود کلسیم استخوان‌های شما را پوک کرده یا نگران این هستید که زن‌هایتان شما را به این مشکل دچار کنند، توصیه‌های ما را جدی بگیرید. ما ساده‌ترین راه‌های رساندن کلسیم به بدن را با شما در میان می‌گذاریم.



## شیر بخورید. اما ز یاد روی نکنید

اغلب ما مصرف شیر و ماست را تنها راه یا لاقل ساده‌ترین راه جذب کلسیم می‌دانیم، اما واقعیت این است که زیاده‌روی در مصرف فرآورده‌های لبنی و نادیده گرفتن اهمیت مواد غذایی دیگر در تامین کلسیم بدن، شما را به در درسی می‌اندازد. از آنجا که شیر حاوی لاکتوز است، مصرف زیاد آن ممکن است تأثیر منفی بر جذب کلسیم داشته باشد. پس هر روز تنها یک لیوان شیر بخورید و تامین باقی مانده نیاز بدن‌تان به این ماده معدنی را به خوراکی‌های دیگر واگذار کنید.

## قرص ویتامین D را فراموش نکنید

تا زمانی که ویتامین D کافی مصرف نکنید، نمی‌توانید به جلوگیری از پوکی استخوان هم امیدوار باشید. کمبود ویتامین D، جذب کلسیم را دشوار می‌کند. گرچه علاوه بر آفتاب گرفتن، با مصرف غذاهای دریایی و شیر غنی شده هم می‌توانید به بدن‌تان ویتامین D برسانید، اما نمی‌توانید بدون مصرف مکمل‌های مناسب، نیازتان به این ویتامین را برطرف کنید. با پزشکتان در مورد مصرف دوز مناسب این دارو مشورت کنید و طبق توصیه متخصصان سراغش بروید. یادتان باشد که بیش از اندازه ویتامین D مصرف کردن هم می‌تواند شما را به مسمومیت کشنده‌ای دچار کند و به کبدتان آسیب برساند.

## نمکدان را سر سفره نیاورید

هر چه بیشتر سدیم بخوریم، بدن‌تان کلسیم بیشتری دفع می‌کند. مصرف نمک، زمینه را برای دفع کلسیم از طریق ادرار فراهم می‌کند و زودتر از آنچه فکرش را می‌کنید شما را با پوکی استخوان و عوارض آن درگیر می‌کند. در عین حال مصرف غذاهای چرب هم مانع جذب کلسیم می‌شوند. پس الگوی سالم برای تغذیه‌تان انتخاب کنید و اگر همچنان با کمبود کلسیم درگیر بودید، سراغ مکمل‌های حاوی آن بروید.

## بیش از اندازه فیبر نخورید

درست است که مصرف فیبر شما را سیر نگه می‌دارد و مشکلات گوارشی‌تان را هم برطرف می‌کند، اما زیاده‌روی در مصرف آن، توان جذب کلسیم را از روده‌های شما می‌گیرد. البته خوردن یک کاسه سالاد در شب، به معنای زیاده‌روی در رساندن فیبر به بدن نیست، اما اگر همه وعده‌های غذایی روزانه‌تان سهم زیادی فیبر را در خود جاداده‌اند، باید به فکر اصلاح الگوی تغذیه‌تان باشید.

## در مصرف تخم مرغ هوشیار باشید

اظهار نظرات در مورد اثرات مصرف تخم‌مرغ بر بدن متفاوت است؛ یک روز کلسترول موجود در آن عامل نگران کننده برای سلامت تلقی و روز دیگر این نگرانی برطرف می‌شود. پس از آنکه در سال ۲۰۱۸، مطالعه‌ای انجام گرفت و نشان داد مصرف یک عدد تخم‌مرغ در روز برای افراد سالم مفید است، نتایج مطالعه انجام شده در سال ۲۰۱۹ نشان داد که مصرف این میزان تخم‌مرغ با خطر بروز بیماری‌های قلبی و عروقی و مرگ زودهنگام مرتبط است. به گزارش «هلث‌دی نیوز» و به گفته متخصصان تغذیه، در مصرف تخم‌مرغ تنها باید تعادل را رعایت کرد. در حالی که تخم‌مرغ حاوی کلسترول است، کلسترول و چربی اشباع شده موجود در گوشت مضرتر از تخم‌مرغ است. همچنین نتایج برخی مطالعات حاکی از آن است که مصرف کمتر از سه تخم‌مرغ در هفته خطری را متوجه سلامت نمی‌کند. باید به این نکته توجه داشت که زرده تخم‌مرغ حاوی مواد مغذی متعددی از قبیل اسیدهای چرب سالم، انواعی از ویتامین‌ها و مواد معدنی است. مشکل این است که افراد اغلب در مصرف تخم‌مرغ در کنار پنیر زیاده‌روی کرده که همچون گوشت، حاوی میزان زیادی کالری و چربی اشباع شده است.

## از امروز به جای کباب عدسی بخورید



عضلات شما برای جان گرفتن به پروتئین نیاز دارند و بدن‌تان هم برای کم‌شدن خستگی و فرسوده نشدن، چاره‌ای جز دریافت پروتئین ندارد. حتما خودتان هم می‌دانید که گوشت قرمز یکی از منابع اصلی پروتئین است و حتما می‌دانید که اگر هر روز سراغ این ماده غذایی بروید، احتمال آسیب‌رسیدن به قلب و عروق‌تان را فراهم می‌کنید.

پس چه باید بکنید؟ حالا که هم به پروتئین نیاز دارید و هم قصد هر روز گوشت مصرف کردن را ندارید، می‌توانید سراغ چه خوراکی‌هایی بروید؟

محققان می‌گویند برای چند روز هفته، می‌توانید از انواع حبوبات استفاده کنید. از نظر آن‌ها، پروتئین فراوان موجود در حبوبات، گرچه به اندازه گوشت غنی نیست، اما به تامین نیازهای غذایی بدن‌تان کمک زیادی می‌کند.

با توجه به بررسی‌های انجام شده، با مصرف بیشتر حبوبات نه تنها به هضم بهتر غذاها ی‌تان کمک می‌کنید، بلکه سلامت قلب‌تان را هم تامین کرده و راحت‌تر وزن کم می‌کنید.

## لوبیا جای گوشت را می‌گیرد؟

در این مطلب قرار نیست جایگزینی برای یک ماده غذایی را معرفی کنیم. بدن شما برای سالم ماندن به رژیم متنوعی نیاز دارد که سهمی از همه مواد غذایی را می‌توان در آن قرار داد، اما اگر می‌خواهید مصرف گوشت قرمز را کم کنید و سهم گیاهان را در رژیم غذایی‌تان بیشتر کنید، حبوبات، گزینه‌های خوبی به نظر می‌رسند.

انواع مختلف آن‌ها از ۱۸ تا ۵۰ درصد پروتئین را در خود جاداه‌اند و حتی بیشتر از غلات، پروتئین دارند. البته مصرف پروتئین کافی، تنها انگیزه‌ای نیست که می‌تواند شما را با حبوبات آشنی دهد. با وارد کردن لوبیا سبز و دیگر انواع حبوبات می‌توانید به بدن‌تان کلسیم هم برسانید و از پوکی استخوان جلوگیری کنید.

گذشته از این، پتاسیم موجود در آن‌ها به سلامت قلب‌تان کمک کرده و احتمال سکته مغزی را هم تا ۲۰ درصد پایین می‌آورد. در حالی که مصرف گوشت زیاد، کلسترول بد خون را بالا می‌برد، با مصرف حبوبات می‌توانید به کاهش کلسترول خون‌تان امیدوار شوید. علاوه بر این، حبوبات میزان قابل توجهی ویتامین B و فیبر هم دارند و علاوه بر تقویت روحیه و کاهش اضطراب‌تان، احتمال ابتلا ی‌تان به یبوست را هم پایین می‌آورند.

این منابع غنی غذایی، ویتامین C فراوانی هم دارند و علاوه بر تقویت سیستم ایمنی بدن‌تان، به جوان ماندن شما کمک می‌کنند.