



بهاره اسلامی

مترجم و روزنامه نگار

## مراقب کمبود ویتامین D3 باشید

آمارها می گویند ۷۰درصد زنان و ۵۰درصد مردان بالای ۵۰سال به پوکی استخوان دچار هستند؛ بیماری که یکی از دلایل اصلی ناتوانی در میان سالی و پیری است. اگر شما هم نگران دچار شدن تان به پوکی استخوان و ترمیم نشدن شکستگی استخوان هایتان در سال های آینده هستید، این مطلب را بخوانید.

### مراقب ذخیره ویتامین D3 بدنتان باشید

شما برای سالم نگه داشتن استخوان هایتان تنها به جذب کلسیم بیشتر نیاز ندارید. اگر ذخیره ویتامین D3 بدنتان کم باشد، کلسیم به اندازه کافی در بدن شما جذب نشده و به پوکی استخوان دچار می شوید. درست است که تغذیه مناسب و قرار گرفتن در معرض نور خورشید به جذب ویتامین D کمک می کند، اما در کنار همه این ها به مصرف دوز مناسب مکمل های دارویی هم نیاز دارید، بنابراین موضوع را جدی بگیرید.

### مصرف لبنیات کافی نیست

شما می توانید با مصرف لبنیات به بدنتان کلسیم برسانید، اما اگر به لاکتوز حساسیت دارید یا دلیل دیگری برای مصرف نکردن این فراورده ها دارید، ناامید نشوید. گیاهانی مثل کلم بروکسل، مغزهایی مثل بادام و حبوباتی مثل عدس و نخود هم سرشار از کلسیم هستند. مصرف سویا و شیر سویا هم به جذب کلسیم بیشتر در بدن کمک می کند. پس اگر اهل مصرف شیر نیستید، لاکفل هر روز یک لیوان شیر سویا بخورید.

### ورزش کنید

برای بالا رفتن تراکم استخوانتان، قبل از سی سالگی ورزش را شروع کنید. تمرینات منظم ورزشی، یکی از میانبرهای قرار از پوکی استخوان است.

### کمتر نوشابه بخورید

یکی از اصلی ترین مضرات مصرف نوشابه های گازدار، دفع کلسیم بدن است. اگر با وجود مصرف مواد غذایی ضروری و ورزش، همچنان از کمبود کلسیم رنج می برید، الگوی تغذیه تان را اصلاح کنید و کمتر سراغ نوشیدنی های گازدار و نوشابه ها بروید. گذشته از این، ممکن است مصرف برخی داروها، باعث دفع کلسیم در بدنتان شده باشد. پس در مورد اثرات جانبی مصرف داروهای خاص هم با پزشکتان صحبت کنید.



## چند راه آسان برای حفاظت از ناخن ها

به دست هایتان نگاه کنید. به ناخن های رنگ پریده ای که حتی تاب برداشتن کلمات هم باعث لب پرشدنشان می شود. شاید از نظر شما داشتن ناخن های صورتی رنگی که با یک ضربه آرام نمی شکنند و وقت بلند شدن خمیده نمی شوند، یک رویای محال باشد. اما متخصصان می گویند سالم و مقاوم نگه داشتن ناخن ها، ساده تر از چیزی است که فکرش را می کنید. در این مطلب، راه های عملی برای حفظ سلامت و زیبایی ناخن ها را با شما در میان می گذاریم.

### راه اول: ناخن هایتان را از آب دور نگه دارید

خیسی مداوم، یکی از دلایل اصلی آسیب دیدن ناخن هاست. اگر مدام دست هایتان زیر آب باشد، احتمالاً ناخن هایتان هم پوسته پوسته می شوند و با ضربه ای آرام می شکنند. برای مقاوم نگه داشتن آن ها، نباید بدون استفاده از دستکش آشپز خانه، ظرف یا لباس بشویید. گذشته از این، اگر مریی شنا هستید و وقت زیادی را در استخر می گذرانید هم باید انتظار رنگ پریده و شکننده شدن ناخن هایتان را داشته باشید.

### راه دوم: درست از سوهان استفاده کنید

سوهان کردن ناخن، به سلامت دست شما آسیب نمی زند، اما اگر از سوهان به روشی درست استفاده نکنید، ناخن هایتان پوسته پوسته شده و زود می شکنند. استفاده از سوهان های بیش از اندازه زیر و فشار دادن بیش از حد سوهان روی لبه ناخن ها، ناخن هایتان را آسیب پذیر می کند. سعی کنید وقت سوهان کشیدن، این ابزار را به آرامی به جلو و عقب حرکت بدهید.

### راه سوم: ناخن هایتان را چرب کنید

پوشاندن ناخن ها با ترکیب های شیمیایی به سلامتشان آسیب می زند. مطمئن باشید پوشاندن ناخن ها با لاک، آن هم در روز های متوالی، آن ها را تا مدت ها آسیب پذیر می کند. بنابراین اگر قصد لاک زدن دارید، لاکل سراغ گزینه های طبیعی و ارگانیک بروید و بین هر بار لاک زدن تا دفعه بعد، چند روز به ناخن هایتان وقت ترمیم شدن و استراحت کردن بدهید. گذشته از این، سعی کنید هر روز یک پنبه را به روغن های طبیعی مثل روغن بادام آغشته کنید و یک بار ناخن هایتان را با آن روغن، چرب کنید.

### راه چهارم: به بشقابتان نگاه کنید

رژیم غذایی سالم و کامل، یکی از مهم ترین ابزارها برای داشتن ناخن های سالم است. مصرف میوه ها و سبزیجات سرشار از آنتی اکسیدان مثل زغال اخته و انگور یا مصرف سبزیجات برگ سبز و حاوی آهن و منیزیم مثل اسفناج، به صاف شدن ناخن ها و ترمیم شدن پوسته هایشان کمک می کند. سعی کنید در رژیم غذایی تان جایی را برای چربی های سالم مثل روغن زیتون هم باز کنید و بیشتر سراغ مواد غذایی حاوی ویتامین B مثل برنج و جو بروید.

### راه پنجم: خود در مانی کنید

با کمک برخی از درمان های خانگی آسان و ارزان، می توانید به بهبود وضعیت ناخن هایتان کمک کنید. پیشنهاد می کنیم مقداری آب، آب لیمو و جوش شیرین را در یک کاسه، مخلوط کنید و با پنبه این مایع را چند بار روی ناخن هایتان بکشید. این ترکیب به محکم تر شدن ناخن های شما کمک خواهد کرد.



### اگر گرسنه به تخت خواب بروید، چه اتفاقی برای بدنتان می افتد؟

## لطفاً هر شب شام بخورید!

آب شدن چربی های دور شکم، رویایی است که حتی یک لحظه هم از سر تان بیرون نمی رود، اما مراقب باشید که بساط رسیدن به این رویا را با آسیب زدن به بدنتان فراهم نکنید. وقتی به بهانه کاهش وزن یا حتی چاق تر نشدن، شام را از وعده های غذایی تان حذف می کنید، بدنتان برای روبه رو شدن با بحران های متعددی آماده می شود. این مطلب را بخوانید تا ادعای ما را باور کنید.



### می خوابید؛ اما از خواب سیر نمی شوید

وقتی شب ها گرسنه می خوابید، افت فشار خون، شما را خیلی زود از حالت بیداری خارج می کند، اما مغز تان به همین سادگی به خواب فرو نمی رود. مغز شما هنوز در جستجوی غذاست و به همین دلیل با وجود خروپف کردن هایتان هشیار است. از آنجا که در این شرایط خواب تان عمیق نمی شود، روز بعد همچنان با خستگی و کسالت از خواب بیدار می شوید و به خوبی از پس انجام کار هایتان بر نمی آید.

### چاق تر می شوید

گرسنگی بیش از اندازه، بدن شما را در کنترل سطح قند خون ناتوان می کند. این اتفاق از یک طرف میل شما را به پُرخوری بالا می برد و از طرف دیگر سوخت و ساز تان را کاهش داده و باعث جذب بیشتر مواد غذایی در وعده های بعدی می شود. اگر می خواهید وزن کم کنید، به جای تحمل گرسنگی، باید خودتان را با مواد غذایی کم کالری، سیر نگه دارید.

### عضلاتتان نابود می شود

گرسنگی طولانی مدت، زمینه را برای تخریب عضلاتتان فراهم می کند. اگر بدنتان را به چالش سیری ناگهانی و گرسنگی طولانی مدت وارد کنید، نه تنها عضلات دست و پایتان روند تخریب را در پیش می گیرند، بلکه حتی عضلات قلبتان هم آسیب می بینند.

### زود تر خسته می شوید

کمبود انرژی و خستگی مداوم، یکی از مشکلات افرادی است که از ابتدای شب تا صبح روز بعد با گرسنگی می جنگند. یادتان نرود که بدن شما حتی در خواب هم کالری می سوزاند و اگر انرژی مورد نیازش را تا مین نکنید، توان بدنتان در ساعات بعد از بیداری پایین می آید. برای جلوگیری از این اتفاق، سعی کنید در ابتدای شب، حجم متوسطی از غذا را میل کنید و شام را با استفاده از سبزیجات تازه و غلات سبوس دار آماده کنید.

### بد اخلاق می شوید

گرسنگی طولانی مدت و وارد کردن ناگهانی حجم زیادی از غذا به بدن، حتی بر خلق و خوی شما هم تاثیر می گذارد. هورمون های بدنتان تحت تاثیر این نوسانات قرار می گیرند و نه تنها تمرکز تان پایین می آید، بلکه بد اخلاق، عصبی و زودرنج هم می شوید. گذشته از این، محرومیت از مواد غذایی ضروری، بدن را با کمبودهایی مواجه می کند که بر خلق و خو هم اثر گذاشته و حتی احتمال ابتلا به اختلالات اضطراب و افسردگی را بالا می برد. یادتان نرود که خواب ناکافی و سطحی، یکی از مشکلات همیشگی افرادی است که شب ها شام نمی خورند و همین خواب ناکافی، می تواند به عاملی برای ابتلا به افسردگی تبدیل شود.



## لبخند های ما را جدی بگیرد!

می گویند به ازای هر صد مطالعه ای که در حوزه روان شناسی منفی صورت می گیرد، تنها یک تحقیق در مورد روان شناسی مثبت انجام می شود. انگار روان شناسان غم هایتان را بیشتر از لبخند هایتان جدی می گیرند و به جای آنکه به فکر خنده هایتان باشند، به دنبال راهی برای پاک کردن اشک هایتان می گردند. محققان تنها کسانی نیستند که برای غم آروزی بیشتر از خنده قائل اند. کافی است نگاهی به خودتان و تغییراتی که در سال های گذشته کرده اید، ببینید تا معنای این جمله را بفهمید. وقتی افسردگی ما را محاصره می کند و لایه لای اشک های هر روز همان پنهان می شود، برای برگرداندن خوشحالی به هر دری می زنیم. در این شرایط همه اطرافیانمان بسیج می شوند تا بخشی از بار غم را از روی دوشمان بردارند و روان شناسان و روان پزشکان هم به دنبال راهی برای پایان دادن به غم هایتان می گردند، اما وقتی که حتی غم پایش را به زندگی مان نگذاشته چه؟ وقتی که بی تفاوتی جایش را به خوشحالی می دهد و سکوت جایش را به لبخند، کمتر کسی به دنبال راه حلی برای بیرون آمدن از این وضعیت می گردد. اغلب آدم ها این سکوت را نوعی صلح با جهان می دانند و کمتر پیش می آید که برای بیرون آمدن از این وضعیت، کاری بکنند. انگار پنهان شدن لبخند و محوشدن خوشحالی، هیچ وقت به اندازه غرق شدن در غم ها اهمیت ندارد. نگاهی به وضعیت خودتان ببینید. در روزهای گذشته چند بار از ته دل خندیده اید، چند بار خوشحالی را با تمام وجود در آغوش گرفته اید و با بهانه های ساده ذوق کرده اید؟ به اینه نگاه کنید. به حالات چهره تان. اگر اخم هایتان در هم گره نخورده و در پیشانی تان چین نیفتاده، باز هم نمی توانید با خیال راحت موضوع را رها کنید و همه چیز را سسر جایش بگذارید. شما برای دوام آوردن، به چیزی بیشتر از غمگین نبودن نیاز دارید. نیاز دارید گاهی به روزهای کودکی پرت شوید و مثل همان روزها با تمام وجود ذوق کنید. نیاز دارید که گاهی از سر ذوق، فریاد بکشید، موسیقی را با صدای بلند گوش کنید، بدوید، دیوار اتق تان را بدون خستگی رنگ بزنید و حتی با چشیدن طعم یک غذای متفاوت به وجد بیایید. اگر در زندگی شما خبری از این ذوق های کوچک نیست، معنایش این است که یک جای کار می لنگد. قرار نیست همیشه غم ها و ناامیدی ها، به بهانه ای برای تغییر تبدیل شوند. اگر خوشحالی هم درست به اندازه غم از شما فاصله دارد، تغییری در زندگی تان ایجاد کنید. تغییری که گوشه لب هایتان را کمی بالاتر ببرد، چشم هایتان را برای چند لحظه با یک تر کند و قلبتان را بیشتر از روزهای آرام گذشته به ضربان زدن وادار کند. نگران نتیجه کار نباشید. اصلاً باور کنید که همیشه قرار نیست به نتیجه خاصی برسید و همه لحظه های زندگی تان نباید دستاوردی را به همراه بیاورند. به آرزوهای کوچک از دست رفته تان فکر کنید. به سرگرمی های خوشایندی که گذر سال ها شما را از آن ها دور کرده است. به دیدن کسانی که وقتی حرف می زنند، به وجود می آید و بلند بلند صحبت می کنند. شما قرار نیست بار سنگینی را این بار جابه جا کنید، فقط باید گردوغبار سکون و بی تفاوتی را از گوشه و کنار زندگی تان پاک کنید. می دانیم که این کار هم چندان ساده نیست، اما اگر در شناسایی گوشه های غبار گرفته حرفه ای شوید، خیلی چیزها در زندگی تان تغییر می کند.