

غذا خوردن با اعضای خانواده چه تاثیری بر سلامتی دارد

■ در جهان پر سرعت و دیجیتالی امروز، به راحتی می توان اجازه داد که پیامک و تماس های تلفنی سریع جایگزین مکالمات رو در رو شود، به خصوص در خانواده های پر مشغله که نوجوان و کودک دارند.اما شواهد نشان می دهد که هیچ چیز جایگزین سنت دیرینه ارتباط دورهم نشستن برای صرف یک وعده غذایی خانوادگی نمی شود، بهویژه وقتی سلامت عاطفی این افراد را مد نظر قرار دهیم.



گروه بهداشت و سلامت – غذا خوردن اعضای خانواده در کنار هم از سلامت عاطفی حمایت می کند.

تحقیقات زیادی نشان می دهند که وقتی اعضای خانواده ها دور یک میز جمع می شوند تا یک وعده غذایی

را دور هم صرف کنند، درباره اتفاقات روز خود صحبت کنند و زمانی را برای ارتباط با یکدیگر در سطح عمیق تری اختصاص دهند، تاثیرات قابل توجهی رخ می دهد. بچهها نه تنها احساس ارتباط بیشتری با اعضای خانواده

خود می کنند، بلکه از سلامت عاطفی بهتری نیز برخوردارند، در مدرسه نمرات بالاتری می گیرند و کمتر درگیر رفتارهای پرخطر می شوند. غذا خوردن اعضای خانواده در کنار هم موجب تقویت ارتباط می شود

چرا نباید اистاده غذا بخوریم!

کند. فلاکس اسید معده زمانی اتفاق می افتد که فشار زیادی به شکم وارد می شود و محتوای معده که شامل غذا، اسید و مایعات است، تحریک شده و می خواهد به مری برگردد و همین هم باعث ایجاد علائمی مانند احساس سوزش در قسمت میانی قفسه سینه یا گلو یا حتی احساس تری در دهان یا آروغ خواهد بود. به همین خاطر اистاده غذا خوردن باعث می شود که فشار کم تری به معده و شکم تان وارد شود و کم تر دچار مشکلاتی مانند سوزش معده شوید.

عوارض اистاده غذاخوردن اگر شما هم میخواهید بدانید که چرا اистاده غذا خوردن آسیب زننده است، موارد عنوان شده در ادامه را با دقت بخوانید، مواردی شامل:

گروه بهداشت و سلامت– در دنیای پر مشغله امروزی خیلی از ما باید کارهایمان را سریع انجام دهیم که احتمال اистاده غذا خوردن هم یکی از همین اقدامات است. درسته که باید از سبک زندگی ساکن و بدون تحرک دور باشیم؛ چرا که باعث چاقی، دیابت و مشکلات و بیماری های می شود؛ اما به هر حال اистاده غذا خوردن هم معایبی دارد که باید آن ها را بدانیم. در این قسمت از بهداشت و سلامت نمناک در این باره توضیح مفصل خواهیم داد. **آیا اистاده غذاخوردن فایده ای هم دارد؟**

برای بعضی از افراد، اистاده غذا خوردن باعث می شود تا علائمی مانند فلاکس اسید معده شان که یکی از رایج ترین مشکلات معده است، بهبود پیدا

نتایج یک مطالعه نشان می دهد، نوجوانانی که به طور منظم می نشینند و با والدین خود غذا می خوردند، نسبت به نوجوانانی که اغلب در خانه ناهار نمی خوردند، بیشتر از نظر عاطفی توسط خانواده خود حمایت می شوند. همین موضوع در مورد کودکان کوچکتر نیز صدق می کند، تحقیقات نشان می دهد کودکانی که با خانواده خود غذا می خوردند احساس نزدیکی و ارتباط بیشتری با والدین خود دارند. مطالعه دیگری نشان داد، نوجوانانی که وعده های غذایی مکرر را با خانواده خود

ها دور هم جمع می شوند تا صحبت کنند، بخندند، مبارزات روزمره خود را به اشتراک بگذارند، و از یکدیگر در فرافز و نشیب های زندگی حمایت کنند. این لحظات ارتباط، باعث ایجاد حس تعلق می شود که عزت نفس و اعتماد به نفس بیشتری را موجب می شود.

غذا خوردن اعضای خانواده در کنار هم موجب تقویت رشد فکری و سلامت عاطفی فرزندان می شود

یکی دیگر از اثرات مثبت دورهم غذا خوردن اعضای خانواده این است

صرف منظم وعده های غذایی با اعضای خانواده بطور مستقیم با خطر کمتر مصرف مواد مخدر در آینده مرتبط است، حتی پس از خروج نوجوان از خانه. شاید تعجب آور باشد که صرف دورهمی وعده های غذایی با اعضای خانواده، نوجوانان را از درگیر شدن در این نوع رفتارهای مضر حتی بیش از نمرات خوب یا حضور در کلیسا باز می دارد.

به اشتراک می گذارند، در مقایسه با نوجوانانی که وعده های غذایی کمتری را در خانه می خوردند، کمتر احتمال دارد به علامت افسردگی مبتلا شوند . علاوه بر این، نوجوانانی که مرتب در خانه غذا می خوردند، در مقایسه با خود غذا نمی خوردند، خلق و خوی و دیدگاه بهتری نسبت به آینده دارند. کارشناسان می گویند، جادوی اثرات مثبت غذا خوردن اعضای خانواده در کنار هم زمانی اتفاق می افتد که اعضای خانواده

نمی تواند گوارش خوبی داشته باشد و به درستی غذایی که دریافت کرده را هضم کند پس حتی اگر یک بشقاب از بهترین مواد غذایی دنیا در دستمان بگیریم و این طرف و آن طرف بپوید و در عین حال غذا هم بخورید نه تنها چیزی عاید بدندان نمی کند بلکه به سیستم گوارشان نیز آسیب می زند.

پُر خوری و چاقی افرادی که اистاده غذا می خوردند، معمولاً سریع تر غذا را می جووند و این سرعت بالا باعث می شود که دیر تر سیر شوند و همین هم می تواند عاملی برای پر خوری باشد. از طرفی هم اистاده غذا خوردن نشان دهنده عجله است و افرادی که اистاده غذا می خوردند، معمولاً حواس شان پرت است و باعث می شود که فرمان سیری را دیر تر بفهمند و بیشتر غذا خورده و چاق شوند.

نمی تواند گوارش خوبی داشته باشد و به درستی غذایی که دریافت کرده را هضم کند پس حتی اگر یک بشقاب از بهترین مواد غذایی دنیا در دستمان بگیریم و این طرف و آن طرف بپوید و در عین حال غذا هم بخورید نه تنها چیزی عاید بدندان نمی کند بلکه به سیستم گوارشان نیز آسیب می زند.

پُر خوری و چاقی افرادی که اистاده غذا می خوردند، معمولاً سریع تر غذا را می جووند و این سرعت بالا باعث می شود که دیر تر سیر شوند و همین هم می تواند عاملی برای پر خوری باشد.

از طرفی هم اистاده غذا خوردن نشان دهنده عجله است و افرادی که اистاده غذا می خوردند، معمولاً حواس شان پرت است و باعث می شود که فرمان سیری را دیر تر بفهمند و بیشتر غذا خورده و چاق شوند.

بهداشت و سلامت

بالاتری از استرس مرتبط با تحصیل را تجربه می کنند، اغلب سطوح پایین تری از رفاه و خوشی را گزارش می کنند، در مدرسه عملکرد ضعیفی دارند، سطوح پایین تری از انگیزه را دارند و در معرض افزایش خطر ترک تحصیل هستند . علاوه بر این، استرس مداوم می تواند باعث ایجاد مسائل مربوط به سلامت روان مانند افسردگی و اضطراب شود. خبر خوب این است که صرف وعده های غذایی با اعضای خانواده، با کاهش استرس تحصیلی در کودکان و نوجوانان می تواند سلامت عاطفی آنها

شواهد نشان می دهد، کودکان با دایره لغات بزرگتر خواندن را زودتر و راحت تر از کودکان با واژگان کوچکتر یاد می گیرند. اما کودکان خردسال تنها افرادی نیستند که از دورهمی های وعده های غذایی اعضای خانواده بهره می برند. برای کودکان سنین مدرسه زیر ۱۳ سال، زمان صرف غذای دورهمی در خانواده حتی بیشتر از زمان صرف شده در مدرسه، انجام تکالیف و شرکت در فعالیت های فوق برنامه مانند ورزش، برای پیشرفت تحصیلی آنها تاثیر دارد. تحقیقات بیشتر نشان می دهد، نوجوانانی که ۵ تا ۷ بار در هفته با خانواده خود غذا می خوردند، ۲ برابر بیشتر از نوجوانانی که کمتر از دو بار در هفته با خانواده خود غذا می خوردند، در مدرسه نمرات عالی می گیرند . زمانیکه اعضای خانواده دور یک میز می نشینند و درباره آنچه در زندگی می گذرد (تکالیف، پروژه های آینده، نمرات آزمون و غیره) بحث می کنند، کودکان و نوجوانان می توانند از گفتگوی والدین خود بیاموزند، حمایت و تشویق شوند، درخواست و راهنمایی کنند، و در حین گذراندن سال های تحصیلی خود مسئولیت پذیری بیشتری داشته باشند. این کار به نوبه خود رشد فکری و تحصیلی آنها را بهبود می بخشد و در نهایت از رفاه عاطفی آنها حمایت می کند.

صرف وعده های غذایی با اعضای خانواده باعث ترویج رفتار مثبت می شود

در نهایت، مشخص شده است

خوردن را کنار بگذارید. سه وعده ی غذایی را به هیچ عنوان فراموش نکنید و یک تعادل مناسب بین چربی ها، پروتئین ها و گلوSIDها برقرار کرده و از ریزه خواری بین وعده های غذایی پرهیزید سعی کنید در ساعات مشخصی غذا بخورید. زمان کافی حتی در زمانی که مشغله زیادی دارید، برای غذا خوردن بگذارید یا لقمه های تان را با دقت بجوید و از غذای تان لذت ببرید.



چگونه غذا بخوریم؟

بهرتر است زمانی که غذا می خورید، در آرامش واقعی باشید و بدندان در تنش و استرس نباشد زیرا استرس کار گوارش را دچار اختلال جدی می کند پس بنشینید و نشسته و با آرامش و بدون عجله غذا بخورید زیرا نشسته و در حالت آرام غذا خوردن به تعادل غذایی کمک کرده و فرد با تمرکز بیشتری غذا می خورد و بیشتر می تواند از آنچه خورده است بهره برده و بدن دچار مشکلاتی مانند چاقی و اضافه وزن نمی شود. برای اینکه سالم بمانید باید اول مواد غذایی سالمی میل کنید و ثانیاً این مواد غذایی سالم را با عادت های درست غذایی میل کنید و عادت های نادرستی مانند سسری با غذا

تاثیر ۴۵ درصدی داروی پاکسلوید

در کاهش بستری بیماران مبتلا به کرونا

گروه بهداشت و سلامت– نتایج بررسی ها نشان می دهند داروی ضد ویروسی پاکسلوید خطر بستری شدن در بیماران مبتلا به کوید ۱۹ را تا ۴۵ درصد کاهش می دهد.

نتایج بررسی ها حاکی از آن است که داروی پاکسلوید خطر بستری شدن در بیماران را در افراد آلوده به کرونا تا ۴۵ درصد کاهش می دهد و اثربخشی خود را حتی در برابر سوسه های در حال ظهور و ویروس خفتم می کند. محقق ارشد این مطالعه از بیمارستان بریگهام در بوستون گفت: در آزمایشات بالینی روی این دارو که در طول موج شیوع سویه دلتا انجام شدند، میزان اثربخشی داروی پاکسلوید در کاهش خطر بستری شدن بیماران ۹۰ درصد اعلام شد. متخصصان گفتند: حتی با ظهور سوسه های کمرون که قدرت سرایت بیشتری دارد، داروی پاکسلوید همچنان در کاهش خطر بستری شدن در بیمار ستان اثربخش است. دکتر امش آدالجا، محقق ارشد از مرکز امنیت سلامت در دانشگاه جانز هاپکینز گفت: این مطالعه جدید شواهدی واقعی ارائه می دهد که داروی پاکسلوید قابلیت کاهش بستری شدن و مرگ و میر را در افراد پرخطر حتی زمانی که واکنشیده و به سویه امیکرون آلوده شده اند، دارد که باعث می شود این شرایط کمتر تکرار شود.

دکه مطبوعات



خواص لوبیا سبز و جلوگیری از پیری زودرس

لوبیا سبزه ها یک منبع غنی از چربی های امگا ۳ نیز هستند. کاروتنوئید و فلاوانوئید لوبیا سبز دارای مزایای ضدالتهابی است.

۱.ویتامین k: ویتامین k نقش مهمی در لخته شدن خون دارد و زخم را بهبود میبخشد، همچنین استخوان های قوی در سالمندان را حفظ میکنند.

۲.ویتامین C: ویتامین C، یک منبع عالی از آنتی اکسیدان است که به خوبی برای کاهش واکنش های افراطی آزاد کار میکند. این واکنش های افراطی آزاد منجر به تولید محصولات و فرایند هایی میشوند که ممکن است سرطان زا باشند. آنتی اکسیدان های موجود در لوبیا سبز برای بدن بسیار مفید هستند.

۳.کالری کم: لوبیا سبز تازه، کالری بسیار کمی دارد. بنابراین افرادی که از کالری آگاه هستند نیاز به نگرانی ندارند و میتوانند آنها را در مقادیر خوب بخورند. همچنین حاوی مقدار کمی سدیم، چربی اشباع شده و کلسترول است.

۴.غنی از فیبر: لوبیا سبزها منبع غنی فیبر رژیمی هستند. فیبرهای رژیمی دارای فواید سلامتی زیادی هستند. به افرادی که از بیماری گوارشی رنج می برند فیبر تجویز میشود. محتوای فیبر در لوبیا سبز به جلوگیری و درمان یبوست، هموروئید و دیورتیکولوژیس کمک میکند. محتوای فیبر بالا در لوبیا سبز

به حفظ سطح کلسترول و قند در بدن نیز کمک میکند.

۵.فولات ها:

لوبیا سبزه ها همچنین منبع خوبی از فولات ها هستند، که برای تقسیم سلولی و سنتز DNA مفید می باشند. غذاهای غنی از فولات برای زنان قبل از دوران پیشگیری و حاملگی نیز مفید است.

۶.جلوگیری از عفونت: تعدادی از ویتامین ها مانند:نیاسین و تیامین که در لوبیا سبز موجود هستند، منبع خوبی از مواد مغذی هستند که به جلوگیری و پیشگیری از عفونت های بدن کمک میکنند.

۷.حفظ سلول و مایع بدن: محتوای پتاسیم در لوبیا سبز، به بدن کمک میکند تا تولید سلول های بهتر و حرکت مایع بدن را حفظ کند.

۸.کنترل بیماری های قلبی عروقی و فشار خون: محتوای پتاسیم در لوبیا سبز، در کنترل فشار خون و سایر بیماری های مرتبط با قلب کمک میکند.

۹.اثرات ویتامین A: ویتامین A موجود در

لوبیا سبزر، به تولید آنتی اکسیدان ها و تولید ترکیباتی که باعث جلوگیری از پیری میشوند، کمک میکند.

۱۰.منگنز: محتوای منگنز در لوبیا سبز به عمل آزادسازی آنتی اکسیدان کمک میکند، اینن یک عنصر برای

خطرناک بودن گرم کردن غذا در ماکروویو

جدی در عملکرد بدن تاثیر بگذارند. اینن متخصص گفت: این محصولات در طی عملیات حرارتی در مایکروویو بر سیستم عصبی تاثیر می گذارند. مواد موجود در آن ها وقتی گرم می شوند می توانند به کلیه ها آسیب بزنند یا مسمومیت ایجاد کنند. سولوماتینا گفت: سبب زمینی

با دهمجان حاوی سولائین هستند، این ماده فعالیت می شود و در واقع با حرارت دادن به سم تبدیل می شود. نیترات موجود در چغندر، هویج، تربچه، کرفس به نیتروژ آمین تبدیل می شود؛ یک ماده سرطان زا، به سیستم عصبی، کلیه ها آسیب می رساند، منجر به مسمومیت می شود و در زنان

باردار باعث مرگ جنین می شود. چنین محصولاتی حتی نباید زیر نور خورشید بماند.

او گفت: محصولات تخمیر شده و شیر ترش –هنگامی که در مایکروویو گرم می شوند خواص باکتری های مفید را از بین می برد.

