سلامتی رو زندانی کن

چند نکته ریز برای حفظ سلامتی خود و شاید دیگران

از بین همه نعمت‌های موجود و ناموجود، سلامت و امنیت دو نعمتی‌اند که تا زمان از دست رفتن‌شان، دیده نمی‌شوند اما سرویس فوت‌وفن نوجوانه با نگاه ریزبینانه و موشکافانه خود به این نعمت‌ها نگاه ویژه‌ای دارد. به همین علت این هفته سراغ کارهای ریز و کوچکی رفتیم که می‌تواند به هر نوجوانی کمک کند تا سلامتی را در قید و بند زندگی خود نگه دارد. این شما و این سرویس فوت‌وفن این هفته.

صبحانه بزن



اهمیت تغذیه بر هیچ‌کس پوشیده نیست. صبحانه اولین مواجهه معده گرامی با غذا بعد از چند ساعت استراحت است. بنابراین بهتر است با یک غذای درست و حسابی و مقوی به استقبال شکم عزیزمان برویم. توصیه می‌شود در ساعات ابتدایی روز از وعده‌های سالم و طبیعی مانند تخم‌مرغ، پنیر، مغزی‌جات، قندهای طبیعی مانند عسل یا غذاهای گرم و ساده‌ای مثل عدسی و خوراک لوبیا استفاده کنید.

درست لباس بپوش



الان که از خواب پا شدی و دست و صورتت رو شستی و صبحانه رو زدی به بدن، باید برای مدرسه رفتن، لباس بپوشی. شاید عجیب و غریب باشد اما باید بدانید که بعضی از لباس‌ها ما را در معرض بیماری‌های گوناگون قرار می‌دهد. پس برای حفظ سلامتی باید لباس مناسب را شناسایی کرد و پوشید. برای مثال شلوارهای تنگ برای سلامتی آقایان مناسب نیست یا کفش‌های پاشنه بلند و کفش‌های نامناسب باعث ایجاد ناهنجاری‌هایی برای پا و ستون فقرات می‌شود. بنابرین این بار که برای خرید لباس رفتید، بعد از زیبایی لباس کمی به سلامت خودتان هم فکر کنید. یادتان نرود لباس مدرسه و محل کار به‌علت استفاده طولانی‌مدت ما از آنها، اهمیت بیشتری دارد.

گوجه نباش



حالا که در حال رفتن به مدرسه‌ای و حواست هست که از خیابان درست رد شوی باید بدانی که تنها گوجه است که برای خوب بودن باید قرمز باشد. بنابراین شما نوجوان گرامی نیاز نیست سر هر چیز کوچک و بزرگی جوشی شوید و رگ گردن‌تان باد کند و قرمز شوید. این حالت هیچ چیز به جز ضربان قلب بالا و سردرد و احساس خارش و سوزش در گلو برای شما ایجاد نمی‌کند بلکه باعث می‌شود بعدها هم فشار خونی شوید و کلی امراض مختلف به جان‌تان بیفتد. بنابراین بهتر است کمی از سرویس‌های دیگر ما استفاده کنید و مدیریت خشم و اضطراب و از این جور چیزها را یاد بگیرید.

آب بخور



حالا که وارد مدرسه شدی بد نیست این جمله را به تو یادآوری کنم که آب بخور. می‌دانم وقتی تشنه هستید آب می‌نوشید اما این‌که صرفا حین تشنگی آب بنوشید کافی نیست. ۷۰ درصد اعضا و جوارح گرامی شما از آب تشکیل شده است. بنابراین شما برای از دست ندادن سلامتی این اعضا اعم از حیاتی مانند قلب و غیرحیاتی مانند موهای ژل زده و ناخن‌های لاک زده باید روزانه به‌طور متوسط بین هفت تا هشت لیوان آب بخورید. برای رسیدن به این رکورد می‌توانید از یک قمقمه آب استفاده کنید و به ازای هر نیم ساعت یک جرعه از آن را در زنگ تفریح و بین کلاس‌ها (البته با اجازه از دبیر) بنوشید.

یک شیرینی تلخ



هر چند هوبی، نوتلا، شکلات داغ و از این دست چیزها برای زنگ تفریح به شدت می‌چسبد اما امروزه پژوهشگران و محققان زیادی بر این باورند که قندها مضرتر از چربی هستند.

مصرف قند زیاد باعث ابتلا به دیابت، انواع بیماری‌های قلبی ـ عروقی، مغزی، کلیوی و از این دست بیماری‌ها می‌شود. علاوه بر اینها تاثیر مستقیمی بین مصرف قند و ابتلا به ام اس، پارکینسون و آلزایمر دیده شده است. بنابراین به شما توصیه می‌کنیم میان وعده‌هایی با قند بالا را کنار گذاشته و به‌جای آن از مغزی‌جات و خشکبار استفاده کنید.

چرت بزن



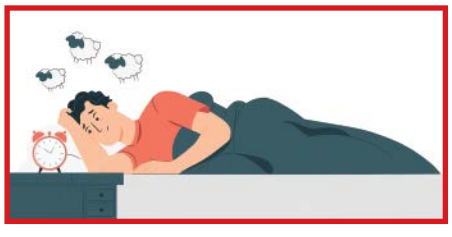
چرت عصرگاهی آن هم بعد از برگشتن از مدرسه و طی کردن یک روز پر از درس می‌تواند تنش‌های مغزی را کنترل کند و خستگی را از بدن بگیرد. به طور کلی محققان متوجه شده‌اند که چرت عصرگاهی برای نوجوانان چیز خوبی است، پس بهتر است یک ساعت و نیم از ۸ تا ۱۰ ساعت خواب شبانه روزی را به یک چرت عصرگاهی پس از برگشتن از مدرسه اختصاص دهید.

کرخت نباش



حالا که چرت عصرگاهی هم داشتی و جان گرفتی وقت آن است که کمی ورزش کنی. هر چند که بنده به دت با محققان مخالف هستم اما مثل این‌که آنها به شدت بر این باورند که فعالیت روزانه به مدت نیم تا یک ساعت نه تنها ضروری بلکه واجب است. این فعالیت بدنی دارای فواید زیادی است. مهم‌ترین این فواید برمی‌گردد به حفظ شکل و ظاهر بدن، کمک به سیستم قلبی و عروقی. عجیب‌تر از همه این‌که باعث جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های روحی و روانی مانند افسردگی و اختلال اضطراب می‌شود. پس وقت این است که یک تکانی به خودتان بدهید.

لطفا بخواب!



الان دیگر نزدیک‌های پایان روز است و وقت خوابیدن. احتمالا شنیدن این جمله، آن هم از طرف ما برای شما عجیب باشد. اما باید بدانید ساعت فیزیولوژیک بدن شما برای بیدار ماندن تا دیروقت تنظیم شده است. از طرفی مغز شما به ۸ تا ۱۰ ساعت خواب در شبانه‌روز برای دسته‌بندی، مدیریت و یکپارچه کردن داده‌ها و بازسازی سلول‌های خود نیاز دارد. به بیان دیگر می‌توان گفت: «شبا که ما می‌خوابیم، این گلوله چربی بیدار می‌ماند و تا صبح به کارهای عقب افتاده خود می‌پردازد.» هر چند که خوابیدن زودهنگام در ایام مدارس برای نوجوانان کمی سخت است اما مساله واجبی است. بنابراین آن ماسماسک گرامی را کنار بگذارید و بخوابید.



امیرعلی حبیبی