

سبک زندگی

صبحانه بخوریم یا نخوریم؟

شاید شما هم یکی از کسانی باشید که به سادگی از خوردن صبحانه چشم پوشی می‌کنید. حالا چه به این خاطر که احساس می‌کنید در آن ساعت از روز دهانتان برای خوردن نخستین لقمه باز نمی‌شود و چه به این دلیل که در حال دنبال کردن رژیم غذایی هستید. شاید حتی فکر کنید برای کاهش وزن بهتر است صبحانه را حذف کنید. اما متخصصان تغذیه عقیده دیگری دارند و می‌گویند دلایل قانع‌کننده‌ای برای نامیدن صبحانه به عنوان «مهم‌ترین وعده غذایی روز» وجود دارد. بدن شما در طول هر چند ساعتی که خوابیده باشید تغذیه نکرده و شکستن این روزه ناخواسته به بدن اجازه می‌دهد تا دوباره بیدار شود، برای طول روز سوخت داشته باشد، احساس کند انرژی دارد و به شما اجازه دهد هر فعالیتی را که در آن روز دارید انجام دهید. صبحانه همچنین ۲۵ درصد از مواد مغذی روزانه ما را تشکیل می‌دهد و با نخوردن صبحانه، بخش عظیمی از ویتامین‌ها و مواد معدنی را در بخش نخست روز از دست می‌دهید. به ویژه برای زنان، نخوردن صبحانه با هدف کاهش وزن می‌تواند مضر باشد. برای شروع روز معمولاً بهتر است در صورت امکان، یک ساعت بعد از بیدار شدن غذا بخورید، زیرا این کار از افزایش قند خون در اواخر روز جلوگیری می‌کند. این افزایش قند خون می‌تواند استرس زیادی بر بدن وارد کند و همچنین منجر به انتخاب‌های غذایی ضعیف‌تر شود.

نخوردن وعده‌های غذایی می‌تواند باعث شود بدن شما هورمون گرسنگی بیشتری تولید کند. این موضوع می‌تواند منجر به گرسنگی و قاروقورهای ناخوشایند شکم شود که هیچ‌کس دلش نمی‌خواهد تجربه کند. حذف وعده‌های غذایی میزان هورمون لپتین را نیز کاهش می‌دهد. هورمونی که در واقع کاهش دهنده اشتهاست. این بدان معناست که وقتی بالآخره می‌خواهید غذا بخورید، دیرتر احساس سیری خواهید کرد و به احتمال زیاد میان وعده یا پرخوری خواهید داشت. این احتمال وجود دارد غذاهایی که هنگام گرسنگی برای میان وعده انتخاب می‌کنید، کالری دار، شیرین و پرچرب باشند. همچنین این گرسنگی‌ها می‌تواند باعث افزایش قند خون بعد از ناهار و شام شود. به این دلیل که کنترل قند خون در اواخر روز سخت‌تر می‌شود، بنابراین اگر بدن شما انرژی مورد نیاز خود را در طول روز از غذا دریافت نکند، باعث افراط می‌شود و در نتیجه قند خون هم سیر صعودی پیدا می‌کند. افزایش مداوم قند خون می‌تواند منجر به حالت افسردگی، اضطراب، مشکلات خواب و نوسانات خلقی ناپایدار شود. به علاوه، این مساله می‌تواند برای کاهش وزن هم مضر باشد. همچنین حذف مداوم وعده‌های غذایی، به ویژه صبحانه، مقدار زیادی از هورمون پروژسترون را مصرف می‌کند تا کورتیزول (هورمون استرس) بسازد. این موضوع می‌تواند منجر به بروز علائم مختلفی از جمله PMS، تحریک پذیری، حساسیت سینه‌ها، نفخ، سردرد و پروبیوتیک نامنظم شود.

مطالعات مختلف نشان داده‌اند رژیم غذایی به طور بالقوه می‌تواند تأثیر منفی بر هورمون‌های تولیدمثل زنان داشته باشد. رژیم غذایی می‌تواند کارایی عملکرد تخمدان و در برخی موارد کیفیت تولید تخمک را کاهش دهد. همچنین می‌تواند شوک قابل توجهی به بدن وارد کند که می‌تواند منجر به پیوندهای نامنظم و اختلال در چرخه قاعدگی شود. در همین راستا، رژیم غذایی می‌تواند باعث کم‌کاری تیروئید و کاهش ترشح هورمون‌های تیروئید شود، که باز هم ممکن است مشکلاتی را در باروری ایجاد کند.



فراسو

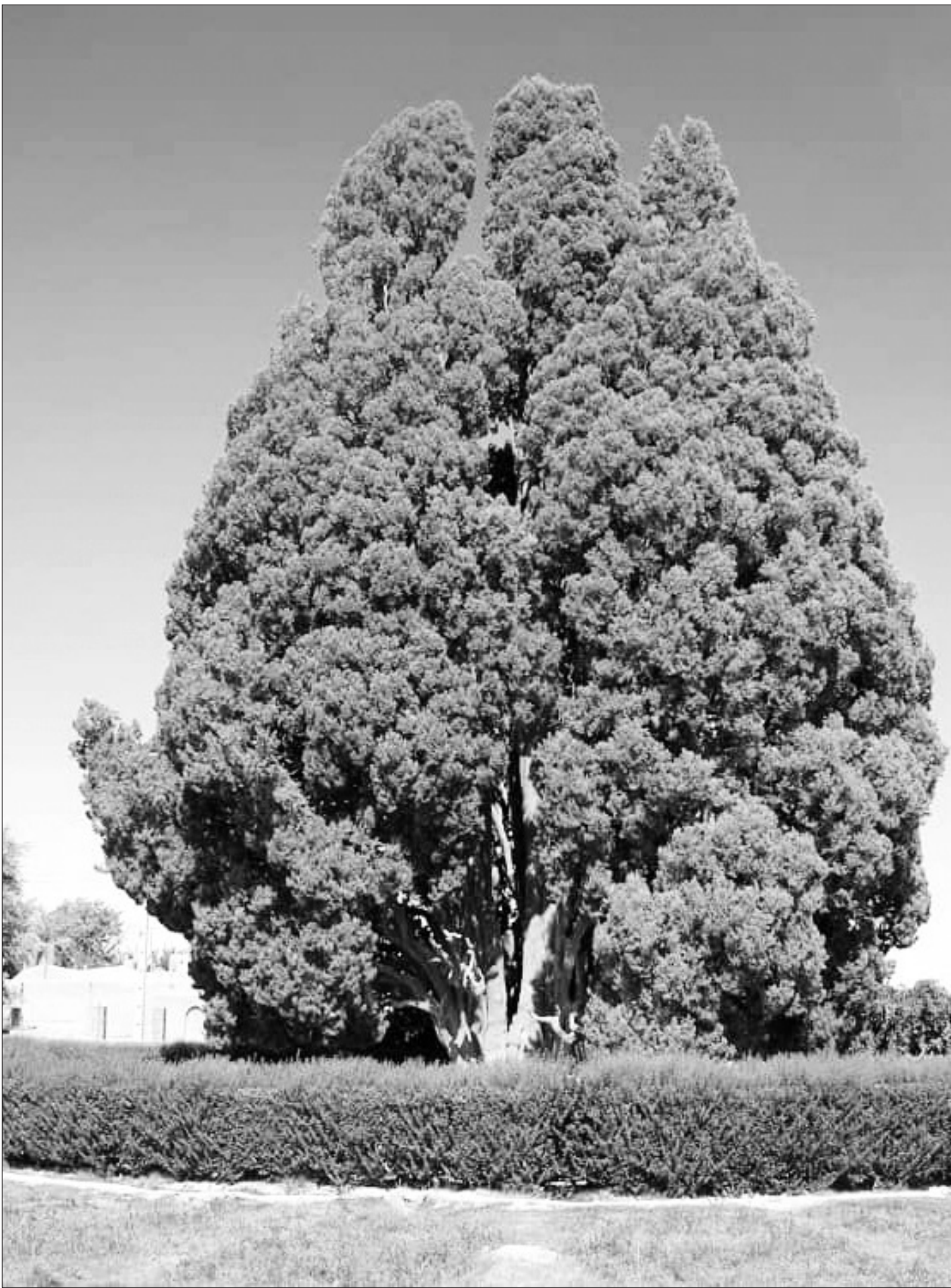
اتحادیه اروپا و مرگ و میرهای جاده‌ای

نگار باباخانی | ما ایرانی جماعت دست‌کم در رانندگی خود را یکی از ماجراجوترین ملت‌های دنیای ما دانیم. شاهد این مثال نگاهی به وضع و حال خیابان‌ها در شهرهای مختلف این سرزمین است و البته شاید هم آماری که همه ساله از تعداد قربانیان سوانح رانندگی ارائه می‌شود. با این حال وضعیت عجیب و غریب رانندگی در ایران به این معنی نیست که در بقیه دنیا وضع گل و بلبل است و هیچ مشکلی از این بابت وجود ندارد. نه، واقعاً داستان به این شکل نیست و باقی کشورها نیز مشکلات زیادی از این نظر دارند. جالب اینجاست رانندگی و مشکلاتی که در این زمینه وجود دارد حتی در کشورهای اتحادیه اروپا هم یک معضل بزرگ به شمار می‌آید، تا جایی که برخی از قانونگذاران این اتحادیه گفته‌اند باید یک بازنگری اساسی در زمینه آزمون‌های رانندگی صورت گیرد که معنی دیگرش این است که نباید به هر کسی گواهینامه داد.

اتحادیه اروپا قصد دارد در ۲۷ کشور عضو اتحادیه دست به اصلاح و استانداردسازی آزمون‌های رانندگی بزند. اتفاقی که اگر روی دهد، به گفته قانونگذاران، نقش زیادی در کاهش مرگ و میر سالانه ۴ هزار نفری تصادفات جاده‌ای خواهد داشت. به خصوص که گفته می‌شود بیش از ۴۰ درصد از این مرگ‌ها مربوط به رانندگان زیر ۳۰ سال است. طبق قانون جدید، آزمون رانندگی در ۱۷ سالگی انجام خواهد شد و رانندگان گواهینامه در دو سال نخست به تنهایی حق رانندگی نخواهند داشت و مصرف الکل در حین رانندگی - به هر میزان - ممنوع خواهد بود. اما این که وضعیت کلی مرگ و میر تصادفات جاده‌ای در اتحادیه اروپا در چه حدی است که بازنگری در قانون رانندگی را الزامی کرده، نکات بسیاری را درباره فرهنگ رانندگی مردم کشورهای مختلف اتحادیه اروپا می‌تواند فاش کند. به خصوص که طبق داده‌های یورو استات، در ۱۰ سال گذشته روند تلفات جاده‌ای اتحادیه اروپا کاهش یافته است.

از این نظر، بزرگ‌ترین کشورهای اتحادیه اروپا از قبیل فرانسه، آلمان و ایتالیا - که گسترده‌ترین شبکه‌های جاده‌ای و بیشترین خودروها را دارند - هنوز هم تعداد تلفات جاده‌ای زیادی دارند. البته تعداد این تلفات طی ۱۰ سال اخیر - از ۲۰۱۱ تا ۲۰۲۰ - کاهش قابل توجهی داشته است. اما از نظر نسبت تلفات جاده‌ای، کمترین تعداد تلفات نسبت به جمعیت را در میان کشورهای عضو اتحادیه اروپا در سوئد شاهد بوده‌ایم که برابر ۲۰ قربانی در هر یک میلیون نفر است. بالاترین نسبت تلفات جاده‌ای نسبت به جمعیت نیز در رومانی گزارش شده که ۸۵ نفر به ازای هر یک میلیون نفر در این کشور جان خود را در تصادفات رانندگی از دست داده‌اند. این نسبت به طور متوسط در سراسر اتحادیه اروپا ۴۲ و در ایران نیز ۲۰ نفر در هر یک میلیون نفر است.

در کشورهای کوچک‌تر اتحادیه اروپا اما تعداد تلفات نه تنها در حال حاضر بسیار کم است، بلکه در این آمار کم‌شمار نیز هم چنان شاهد روند کاهش در یک دهه اخیر بوده‌ایم. با این حال شورای ایمنی حمل و نقل - که هدف کاهش تعداد مرگ و میر و جراحات حمل و نقل اروپا را دنبال می‌کند - خواهان ادامه هر چه سریع‌تر روند کاهش تعداد مرگ و میر ناشی از ترافیک جاده‌ای است. به ادعای گراتز بلا جوست، از شورای ایمنی حمل و نقل اروپا، متأسفانه ارقام جدید حکایت از این دارند که سرعت کاهش مرگ و میر جاده‌ای در اتحادیه اروپا آن قدر نیست که این امیدواری را ایجاد کند که بتوانیم تا سال ۲۰۳۰ به هدف حیاتی کاهش ۵۰ درصدی مرگ و میر و جراحات جدی دست پیدا کنیم.



کافه روانشناسی

تکنیک‌هایی برای حل مسئله

لیلا صالح آبادی (روانشناس) | مهارت حل مسئله از لوازم اصلی زندگی برای رسیدن به موفقیت است و در همه جای دنیا به افراد توصیه می‌شود آن را یاد بگیرند. همه افراد در زندگی خود، با مسئله‌های متفاوتی در محیط کار، تحصیل یا خانواده و... رو به رو می‌شوند. مسئله‌ها موانعی هستند، که سر راه ما قرار می‌گیرند و رسیدن به هدف را برایمان سخت‌تر می‌کنند. هنگامی که در زندگی روزانه با مشکلات مواجه می‌شویم می‌توانیم از مهارت حل مسئله برای غلبه بر آنها استفاده کنیم. طبق مطالعات انجام شده استفاده از تکنیک حل مسئله برای کسب آرامش روانی در بسیاری از بحران‌های می‌تواند بسیار مفید باشد و بهترین سن برای یادگیری مهارت حل مسئله، دوره کودکی است.

مهارت حل مسئله عبارت است از فرآیند شناختی و رفتاری که توسط فرد هدایت می‌شود و فرد سعی می‌کند با کمک آن، راه حل‌های مؤثر یا سازگارانه برای مسائل زندگی روزمره خود پیدا کند. به این ترتیب مهارت فوق یک فرآیند آگاهانه، منطقی و هدفمند است. برای تقویت مهارت حل مسئله، ذهن خود را از افکار مثبت پر کنید. عبارتی مانند «چه می‌شود...» و «تصور کنید اگر...» را ملکه ذهن‌تان کنید. این اصطلاحات مغز را برای خلاقانه فکر کردن و یافتن راه حل‌های جدید آماده می‌کنند. از افکار بسته و منفی مانند «من فکر نمی‌کنم...» یا «اما این درست نیست...» خودداری کنید.

نقش خودت را پیدا کن

سعی کنید نقش واقعی خود را در ایجاد مسئله یا مشکل پیدا کنید. گاهی افراد به قدری تحت فشار روحی و استرس واقع می‌شوند که سریعاً دیگران را عامل ایجاد

باید مد نظر قرار گیرد تا مطمئن شویم منبع مان اطلاعات معتبر است و نه فرضیات. هرچه اطلاعات بیشتری جمع‌آوری کنید، با احتمال بیشتری راه حل صحیح از میان داده‌ها نمایان خواهد شد. سپس مشکلات را بین اهمیت و ضرورت اولویت بندی کنید. در این مرحله که گام دوم حل مسئله است دوره عمده وجود دارد: راه اول، استفاده از قواعد بارش فکری است. اجازه دهید هر فکری که به ذهن بیاید، راه دوم، درگیر کردن دیگر افراد است. دیگران حتماً ایده‌هایی دارند که مفید است.

راه حل‌های احتمالی را پیدا کن

وقتی اطلاعات را جمع‌آوری کردید و با بقیه اعضا در میان گذاشتید، نخست سعی کنید مسئله را آگاهانه تحلیل کنید. به هر کاری که می‌توانید انجام دهید، فکر کنید و اگر از پاسخ‌های ارائه شده راضی نیستید، آن را برای مدت کوتاهی رها کنید. برنامه‌های بریزید که در زمانی دیگر دوباره به آن مسئله یا بحث بپردازید. وقتی تمرکز و توجه خود را از مسئله یا مشکل به موضوعی کاملاً متفاوت معطوف کنید ذهن ناخودآگاه و فرا آگاهتان مسائل بیجوده را پردازش می‌کند.

بهترین تصمیم را بگیر

پس از در نظر گرفتن وقت کافی برای تعریف مشکل و بررسی راه حل‌های مختلف، اکنون آماده‌اید تا درباره شیوه کار تصمیم‌گیری کنید. اگر از مشکلات پیش‌رو شناخت کامل داشته و فهرستی از راه‌حل‌های مختلف را نیز تهیه کرده باشید، تصمیم‌گیری و انتخاب راه حل، بسیار ساده و آسان‌تر خواهد بود. ذهنتان را باز نگاه دارید. سعی کنید بهترین راه حل را انتخاب کنید، ایده‌تان هرچه هست، اقدام کنید و بهترین تصمیم را بگیرید.



مشکل می‌دانند و شروع به سرزنش بقیه می‌کنند. گاهی برعکس، چنان احساس گناه در برابر مسائل می‌کنند که فقط خود را مقصر می‌دانند و سهم و مسئولیت دیگران را نادیده می‌گیرند. بنابراین هیچ یک از موارد فوق نمی‌تواند تعریف دقیق مشکل یا مسئله باشد و حل آن دشوار خواهد بود.

مسئله را شناسایی کن

مسئله را روی کاغذ، وایت برد یا یک مقوای بزرگ بنویسید و از حواس بینایی، شنوایی و حرکتی خود استفاده کنید. در نتیجه، همه مغز را فعال می‌کنید تا در نخستین مرحله مشکل را به وضوح تعریف کنید. چندان عجیب نیست که اکثر مسائل با تعریف دقیق آن‌ها در مرحله نخست قابل حل هستند. اغلب دلیل این که افراد مدتی طولانی با مسئله‌ای درگیر هستند، آن است که مشکل را به وضوح تعریف نکرده‌اند. لذا تفکر نامنظم مانع اصلی موفقیت در زندگی و کار است.

اطلاعات مسئله را فهرست کن

جمع‌آوری داده‌ها از هر منبع ممکن و ارزیابی جزئیات



ایتلا به اسکیزوفرنی و ارتباط با ویتامین D

پژوهشگران از فناوری تصویربرداری مولکولی برای تأیید نقش حیاتی ویتامین D در بدن مادر برای رشد سلول‌های مغزی که دوپامین، ماده شیمیایی مسئول احساس خوب در بدن، را تولید می‌کنند، استفاده کرده‌اند. این یافته درک بیشتری از ساز و کارهای زمینه‌ساز اختلالات عصبی رشدی مانند اسکیزوفرنی ارائه می‌دهد. تصور می‌شود که اسکیزوفرنی در نتیجه ترکیبی از عوامل ژنتیکی و محیطی ایجاد می‌شود. ساز و کار دقیقی که توسط آن این کار را انجام می‌دهد، ناشناخته است، اما شواهدی قوی وجود دارد که نشان می‌دهد این وضعیت باعث تغییر در نحوه استفاده مغز از دوپامین می‌شود. دانشمندان تصویری می‌کنند قرار گرفتن در معرض عوامل خطر ایتلا به اسکیزوفرنی در طول رشد جنینی، نحوه تشکیل مدارهای دوپامین در مغز را تغییر می‌دهد. مطالعات قبلی نشان داده‌اند که سطوح پایین ویتامین D در بدن مادر یکی از عوامل خطر است که بر نحوه تمایز نورون‌های تولیدکننده دوپامین (دوپامینرژیک) به شکل تخصصی و بالغ خود تأثیر می‌گذارد. پژوهشگران دریافتند که ویتامین D نه تنها بر تمایز سلولی تأثیر می‌گذارد، بلکه بر ساختار نورون نیز موثر است.