چگونه مشکلات را هوشمندانه حل کنیم؟

نتیجه نگرفتن از یک راه‌حل، لزوماً به معنای شکست نیست و می‌تواند فرصتی برای یادگیری و اصلاح مسیر باشد

مدیر گروه سلامت روان در معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با تأکید بر اهمیت مهارت حل مسئله در زندگی روزمره، درباره این که چگونه مسائل و مشکلات را هوشمندانه حل کنیم؟ گفت: حل مسئله، مهارتی آموختنی و قابل تقویت است که به افراد کمک می کند به جای واکنش‌های عجولانه و هیجانی، مشکلات را با آرامش و منطق بررسی و برای آن‌ها راهکار مناسب انتخاب کنند.

دکتر «سیده ریحانه رضوانی» اظهار کرد: انسان‌ها در طول زندگی با مسائل و چالش‌های مختلفی در خانواده، محیط کار، تحصیل و روابط اجتماعی مواجه می‌شوند و نحوه مواجهه با این مشکلات می‌تواند بر سلامت روان، کیفیت تصمیم‌گیری و کیفیت زندگی آنان تأثیرگذار باشد.

وی افزود: نخستین گام در حل مسئله، شناسایی و تعریف دقیق مشکل است، چراکه گاهی آن چه فرد به‌عنوان مشکل می‌شناسد، تنها نشانه‌ای از یک مسئله عمیق‌تر است؛ بنابراین لازم است مشخص شود مشکل دقیقاً چیست، از چه زمانی آغاز شده و چه عوامل و شرایطی در ایجاد یا تشدید آن نقش دارند. «رضوانی» ادامه داد: پس از شناخت مسئله، باید اطلاعات لازم جمع‌آوری و راهکارها بررسی شود. در مرحله بعد، بهتر است چند راهکار مختلف در نظر گرفته شود و مزایا، معایب، میزان عملی بودن و پیامدهای احتمالی هر یک مورد ارزیابی قرار گیرد تا تصمیمی آگاهانه‌تر اتخاذ شود. مدیر گروه سلامت روان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی تصریح کرد: بهترین راه‌حل، لزوماً ساده‌ترین یا کامل‌ترین گزینه نیست، بلکه راهکاری است که با شرایط، امکانات، اهداف و ارزش‌های فرد، تناسب و در شرایط موجود، بیشترین فایده و کمترین آسیب را به همراه داشته باشد.

وی با بیان این که اجرای راه‌حل، بخش مهمی از فرایند حل مسئله است، گفت: گاهی افراد راهکار مناسبی پیدا می کنند، اما به دلیل ترس، تعلل یا نداشتن برنامه مشخص، آن را اجرا نمی کنند. تقسیم یک اقدام بزرگ به گام‌های کوچک، تعیین زمان مناسب و پیگیری مراحل اجرا می‌تواند به عملی شدن تصمیم کمک کند. «رضوانی» ارزیابی نتیجه را یکی دیگر از مراحل مهم حل مسئله دانست و افزود: پس از اجرای راهکار باید بررسی شود که آیا نتیجه مورد انتظار حاصل شده است یا خیر. در صورتی که راه‌حل انتخاب‌شده مؤثر نباشد، می‌توان با بازنگری در شرایط، آن را اصلاح یا راهکار دیگری را امتحان کرد. بنابراین، نتیجه نگرفتن از یک راه‌حل، لزوماً به معنای شکست نیست و می‌تواند فرصتی برای یادگیری و اصلاح مسیر باشد. وی خاطرنشان کرد: حفظ آرامش و پرهیز از تصمیم‌گیری در اوج هیجان، خودآگاهی، انعطاف‌پذیری، توانایی تصمیم‌گیری، صبر و پشتکار از جمله مهارت‌هایی هستند که به افراد در حل مؤثر مسائل کمک می کنند. مدیر گروه سلامت روان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به برخی خطاهای رایج در حل مسئله گفت: عجله در تصمیم‌گیری، انتخاب نخستین راه‌حل بدون بررسی گزینه‌های دیگر، نادیده گرفتن علت اصلی مشکل، تمرکز صرف بر احساسات، ترس از اشتباه و ناامیدی پس از نخستین ناکامی، از جمله عواملی هستند که می‌توانند روند حل مسئله را دشوار کنند. «رضوانی» با تأکید بر نقش تمرین در تقویت این مهارت افزود: نوشتن مسئله، تقسیم مشکلات بزرگ به بخش‌های کوچک‌تر، پرسیدن سؤالاتی مانند «مشکل اصلی چیست؟»، «چه چیزهایی در کنترل من است؟» و «اولین قدمی که می‌توانم بردارم چیست؟» و همچنین تمرین حل مسائل روزمره، از روش‌های ساده و کاربردی برای تقویت مهارت حل مسئله به شمار می‌روند.

وی با اشاره به اهمیت آموزش این مهارت از دوران کودکی و نوجوانی اظهار کرد: خانواده‌ها، معلمان و مربیان می‌توانند با فراهم کردن فرصت برای فکر کردن، انتخاب کردن و تجربه پیامدهای تصمیم‌ها، به کودکان و نوجوانان کمک کنند تا مسئولانه‌تر تصمیم بگیرند و در مواجهه با مشکلات، به جای اجتناب یا واکنش‌های هیجانی، به دنبال راه‌حل باشند. «رضوانی» در پایان تأکید کرد: هدف از تقویت مهارت حل مسئله، این نیست که انسان هیچ‌گاه با مشکل مواجه نشود، بلکه باید بیاموزد مسائل را به‌درستی شناسایی کند، عوامل مؤثر را بشناسد، راهکارهای مختلف را بررسی و با آرامش و تصمیم‌گیری آگاهانه برای مدیریت آن‌ها اقدام کند.

حقایق تغذیه‌ای غذاهای خشک

غذاهای دهیدراته می‌توانند نقش مهمی در نگهداری طولانی‌مدت مواد غذایی داشته باشند و به‌ویژه در هنگام سفر، مطلوب هستند

از میوه‌های خشک و شیر خشک گرفته تا وعده‌های غذایی با ماندگاری طولانی، غذاهای دهیدراته از دیرباز در روش‌های سنتی نگهداری مواد غذایی و همچنین در رژیم‌های غذایی مدرن مورد استفاده قرار گرفته‌اند. با حذف رطوبت، فرایند دهیدراته کردن موجب افزایش ماندگاری و بهبود بهره‌وری در نگهداری و ذخیره‌سازی مواد غذایی می‌شود و در عین حال بخش قابل‌توجهی از ارزش تغذیه‌ای آن ها را حفظ می کند، با این حال، کیفیت تغذیه‌ای، بافت، رنگ و ایمنی مواد غذایی دهیدراته به‌شدت تحت تأثیر روش خشک کردن، دما، مدت‌زمان فرایند، نوع بسته‌بندی و شرایط نگهداری قرار دارد. میوه‌ها، سبزیجات، گوشت‌ها، گیاهان معطر، پودرهای لبنی و وعده‌های غذایی آماده مصرف، از جمله محصولات غذایی مختلفی هستند که به‌صورت تجاری تحت فرایند دهیدراته کردن قرار می گیرند. در فرایند دهیدراته کردن، بیشترِ آب موجود در ماده غذایی، نه تمام آن، حذف می‌شود و با کاهش فعالیت آبی، شرایطی ایجاد می‌شود که از رشد میکروارگانیسم‌ها جلوگیری می کند و در نتیجه ماندگاری محصول افزایش می‌یابد. روش انتخابی برای دهیدراته کردن، با توجه به نوع ماده غذایی و کیفیت مورد نظر متفاوت است. رایج‌ترین روش‌ها شامل خشک کردن با هوا و فناوری‌های پیشرفته‌ای مانند خشک کردن با هوای داغ یا خشک کردن انجمادی هستند. روش‌های دیگر شامل خشک کردن در آفتاب، خشک کردن تحت خلأ، خشک کردن با امواج مایکروویو، خشک کردن با انرژی تابشی تحت خلأ، خشک کردن با پمپ حرارتی و خشک کردن به کمک امواج فراصوت است. روش‌های مبتنی بر دمای بالا می‌توانند موجب تخریب مواد مغذی، به‌ویژه ویتامین‌های حساس به حرارت، شوند. در مقایسه با سایر روش‌ها، روش‌های کم‌دما مانند خشک کردن انجمادی، با حذف آب در دماهای پایین و تحت شرایط خلأ، ساختار، طعم و مواد مغذی را به شکل مؤثرتری حفظ می کنند. روش خشک کردن همچنین بر ویژگی‌های فیزیکی ماده غذایی، از جمله میزان جمع‌شدگی، قابلیت باز جذب آب و بافت، تأثیر می گذارد. برخی محصولات، مانند گوشت خشک‌شده و سایر غذاهای با رطوبت متوسط، به اندازه‌ای خشک می‌شوند که فساد آن ها محدود شود، اما همچنان حالت جویدنی خود را حفظ کنند و برای مصرف نیازی به بازسازی یا افزودن مجدد آب نداشته باشند. بنابراین، انتخاب فناوری مناسب برای خشک کردن مواد غذایی، برای ایجاد تعادل میان کارایی فرایند، ایمنی مواد غذایی و حفظ ویژگی‌های تغذیه‌ای و حسی محصول ضروری است. به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، بیشتر مواد مغذی موجود در غذاهای دهیدراته پس از حذف آب تا حد زیادی حفظ می‌شوند، به‌ویژه درشت‌مغذی‌هایی مانند چربی، پروتئین و کربوهیدرات‌ها که نسبت به وزن کل محصول غلیظ‌تر می‌شوند. با این حال، برخی ریزمغذی‌های حساس ممکن است طی فرایند خشک کردن تحت تأثیر قرار گیرند، به خصوص زمانی که از روش‌های خشک کردن با هوای داغ یا دماهای بالا استفاده شود. برای مثال، ویتامین C و برخی ویتامین‌های گروه B در مواجهه با حرارت یا اکسیژن، به‌ویژه در شرایط نامناسب فرایند، نسبت به تخریب حساس هستند. در مقایسه با برخی ترکیبات دیگر، مواد معدنی و فیبر غذایی طی فرایند دهیدراته کردن پایداری بیشتری دارند. همچنین بسته به روش و شرایط فرایند، ترکیبات پلی‌فنولی و سایر ترکیبات زیست‌فعال نیز می‌توانند تا حد قابل‌توجهی حفظ شوند. میوه‌های خشک نیز می‌توانند منبعی از فیبر غذایی و ترکیبات فیتوشیمیایی مانند ترکیبات فنولی، فلاونوئیدها، کاروتنوئیدها، پروآنتوسیانیدین‌ها و فیتواستروژن‌ها باشند؛ اگرچه مقدار و زیست‌فراهمی این ترکیبات بسته به نوع میوه و روش فراوری متفاوت است. به‌طور کلی، خشک کردن انجمادی، خشک کردن تحت خلأ و سایر فناوری‌های پیشرفته، در مقایسه با روش‌های حرارتی سنتی، حفظ کیفیت مواد مغذی را بهتر امکان‌پذیر می کنند. در کلم بروکلی، پرتقال و هویج، خشک کردن با انرژی تابشی تحت خلأ توانست ویتامین C و بتاکاروتن را بهتر از خشک کردن معمولی با هوا حفظ کند و نتایجی قابل‌مقایسه با خشک کردن انجمادی ایجاد کرد؛ ضمن این که زمان فرایند را نیز کاهش داد. از آن جا که برخی مواد مغذی حتی در شرایطی که فعالیت آبی محصول ثابت باقی می‌ماند، ممکن است در طول دوره نگهداری کاهش یابند، ارزیابی کیفیت در طول عمر مفید محصول باید هم ایمنی میکروبی و هم حفظ مواد مغذی را در نظر بگیرد و نباید صرفاً بر میزان رطوبت محصول متکی باشد. غذاهای دهیدراته دارای مزایای عملی و تغذیه‌ای متعددی هستند و همین موضوع به افزایش استفاده از آن ها در رژیم‌های غذایی امروزی کمک کرده است. مهم‌ترین مزیت غذاهای دهیدراته، ماندگاری طولانی‌تر و محتوای آب پایین آن هاست که خطر رشد و تکثیر میکروبی را کاهش می‌دهد. در مناطقی که دسترسی محدودی به محصولات تازه یا زیرساخت‌های مناسب برای نگهداری و ذخیره‌سازی مواد غذایی وجود دارد، غذاهای دهیدراته می‌توانند نقش مهمی در امنیت غذایی و نگهداری طولانی‌مدت مواد غذایی داشته باشند. محصولات دهیدراته به‌ویژه در هنگام سفر، شرایط وقوع بلایا یا تأمین مواد غذایی در شرایط اضطراری مطلوب هستند، زیرا حجم کم و وزن سبک آن ها باعث می‌شود به‌راحتی قابل حمل و بادوام باشند. غذاهای خشک‌شده همچنین گزینه‌های مناسبی برای مصرف روزمره در محیط‌هایی با فضای محدود، مانند مناطق شهری، یا در فعالیت‌های خارج از منزل مانند کوهنوردی و کمپینگ محسوب می‌شوند. غذاهای دهیدراته در صورتی که تحت شرایط کنترل‌شده فراوری شوند، می‌توانند ترکیبات زیست‌فعال مهمی از جمله آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات فیتوشیمیایی را حفظ کنند. این ترکیبات با برخی آثار مثبت بر سلامت، از جمله توانایی کاهش استرس اکسیداتیو و حمایت از سلامت متابولیک ارتباط داشته‌اند. در مورد میوه‌های خشک، شواهد موجود نشان می‌دهد که این محصولات ممکن است بر کیفیت رژیم غذایی، میکروبیوتای روده، عملکرد دستگاه گوارش و برخی شاخص‌های قلبی‌متابولیک اثرات مفیدی داشته باشند، با این حال، شواهد بالینی و اپیدمیولوژیک درباره برخی از این پیامدها همچنان محدود یا متناقض است. روش‌های پیشرفته خشک کردن، مانند خشک کردن انجمادی و خشک کردن تحت خلأ، به‌ویژه در حفظ این مواد مغذی و ترکیبات حساس مؤثر هستند. محصولات گوشتی خشک‌شده می‌توانند منبعی غنی و متراکم از پروتئین و مواد معدنی، از جمله آهن، روی و منیزیم، باشند، با این حال، ویژگی‌های سلامت‌محور آن ها به نوع گوشت، دمای خشک کردن، میزان نمک، مواد افزودنی و شرایط فراوری بستگی دارد. از دست رفتن مواد مغذی، یکی از محدودیت‌های مهم غذاهای دهیدراته است، به‌ویژه زمانی که از روش‌های خشک کردن با دمای بالا استفاده شود. ترکیبات حساس به حرارت، مانند ویتامین‌ها و برخی ترکیبات زیست‌فعال، ممکن است طی فرایندهایی مانند خشک کردن با هوای داغ تا حدی از بین بروند و در نتیجه ارزش تغذیه‌ای ماده غذایی کاهش یابد. میزان کاهش مواد مغذی به دمای خشک کردن، مدت زمان فرایند و نوع فناوری مورد استفاده بستگی دارد. اگرچه دهیدراته کردن با کاهش فعالیت آبی، رشد میکروبی را محدود می کند، اما تمام عوامل بیماری‌زا را به‌طور کامل از بین نمی‌برد. اگر شرایط خشک کردن مناسب نباشد یا در مراحل بعدی نگهداری، رطوبت دوباره جذب محصول شود، احتمال آلودگی میکروبی افزایش می‌یابد. بنابراین، انتخاب دما، رطوبت نسبی و مدت زمان مناسب طی فرایند خشک کردن و همچنین رعایت اصول بهداشتی مناسب هنگام نگهداری، جابه‌جایی و آماده‌سازی مواد غذایی ضروری است. برخی غذاهای دهیدراته ممکن است حاوی مقادیر زیادی نمک افزوده، قند یا مواد نگهدارنده باشند. محصولات گوشتی خشک‌شده، به‌ویژه، ممکن است حاوی مقدار قابل‌توجهی سدیم باشند و در صورت قرار گرفتن در معرض فرآوری با دمای بالا، اکسیداسیون طولانی‌مدت یا شرایط نامناسب نگهداری، امکان تشکیل برخی ترکیبات نامطلوب در آن ها وجود داشته باشد. حتی زمانی که در فرایند دهیدراته کردن، میزان آب ماده غذایی کاهش می‌یابد و آب به‌طور کامل حذف نمی‌شود، در صورت رعایت نکردن اصول صحیح جابه‌جایی و بهداشت، احتمال آلودگی وجود دارد، بنابراین استفاده از بسته‌بندی مناسب و بهداشتی و شرایط صحیح نگهداری برای حفظ کیفیت غذاهای دهیدراته ضروری است. قرار گرفتن محصول در معرض محیط مرطوب می‌تواند باعث جذب مجدد آب شود و در نتیجه شرایط مناسبی برای رشد میکروارگانیسم‌ها و فساد محصول ایجاد کند. استفاده از بسته‌بندی‌های کاملاً درزبندی‌شده و مقاوم در برابر رطوبت و همچنین نگهداری در شرایط کنترل‌شده، برای حفظ ماندگاری، بافت و کیفیت تغذیه‌ای محصول در طول زمان ضروری است. پیشرفت‌های حاصل در فناوری‌های خشک کردن، به‌طور فزاینده‌ای موجب بهبود هم‌زمان ایمنی و کیفیت مواد غذایی شده‌اند. روش‌هایی مانند خشک کردن تحت خلأ، خشک کردن انجمادی و خشک کردن به کمک امواج فراصوت، ضمن حفظ مواد مغذی حساس به حرارت و حفظ یکنواختی محصول، می‌توانند خطرات میکروبی را کاهش دهند. از آن جا که برخی مواد مغذی حتی در شرایطی که فعالیت آبی محصول ثابت باقی می‌ماند، ممکن است در طول دوره نگهداری کاهش یابند، ارزیابی کیفیت در طول عمر مفید محصول باید هم ایمنی میکروبی و هم حفظ مواد مغذی را در نظر بگیرد و نباید صرفاً بر میزان رطوبت محصول متکی باشد.

سلامت نامه

روزانه برای کاهش وزن چقدر قند مصرف کنیم؟

میزان قند مناسب برای کاهش وزن یک عدد ثابت برای همه افراد نیست و به میزان کالری مورد نیاز هر فرد بستگی دارد

محبوبه روحانی مطلق- مصرف بیش از حد قند می‌تواند یکی از عوامل افزایش وزن و چاقی باشد و کاهش مصرف قندهای افزوده‌شده می‌تواند به مدیریت وزن کمک کند. میزان قند مناسب برای کاهش وزن یک عدد ثابت برای همه افراد نیست و به میزان کالری مورد نیاز هر فرد بستگی دارد. قند موجود در رژیم غذایی به دو گروه اصلی قندهای طبیعی و قندهای افزوده‌شده تقسیم می‌شود. قندهای طبیعی به‌طور طبیعی در مواد غذایی مانند میوه‌ها و محصولات لبنی وجود دارند؛ برای مثال، فروکتوز قند طبیعی موجود در میوه‌ها و لاکتوز قند طبیعی موجود در شیر و محصولات لبنی است. در مقابل، قندهای افزوده‌شده هنگام فرآوری، آماده‌سازی یا پخت مواد غذایی و نوشیدنی‌ها به آن ها اضافه می‌شوند. نوشابه‌ها، شیرینی‌ها، شکلات، دسرها و بسیاری از نوشیدنی‌های شیرین از منابع مهم قندهای افزوده‌شده به شمار می‌روند.

برای کاهش وزن چه مقدار قند باید مصرف کرد؟

به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، بر اساس توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت، بهتر است قندهای موجود در رژیم غذایی، کمتر از ۱۰ درصد کالری روزانه را تشکیل دهند؛ کاهش این میزان به کمتر از ۵ درصد نیز می‌تواند مزایای بیشتری برای سلامت داشته باشد. برای فردی که روزانه ۲ هزار کیلوکالری دریافت می کند، ۱۰ درصد کالری معادل حدود ۲۰۰ کیلوکالری از قند است و کاهش آن به ۵ درصد، میزان قند را به حدود ۱۰۰ کیلوکالری در روز می‌رساند؛ با این حال، این ارقام به معنای تعیین یک حد ثابت برای همه افراد نیستند زیرا نیاز کالری افراد بر اساس عواملی مانند سن، جنسیت، وزن، سطح فعالیت بدنی و شرایط کلی بدن متفاوت است.

قند زیاد چه تأثیری بر سلامت دارد؟

رژیم‌های غذایی سرشار از قندهای افزوده‌شده، علاوه بر افزایش دریافت کالری، می‌توانند خطر بروز برخی مشکلات سلامتی را افزایش دهند. مصرف زیاد قند با افزایش وزن و چاقی، بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت نوع ۲ و پوسیدگی دندان‌ها ارتباط دارد. قندهای افزوده‌شده همچنین ارزش تغذیه‌ای محدودی دارند و مصرف زیاد آن ها می‌تواند جایگزین مواد غذایی مغذی‌تر در رژیم غذایی شود. در مورد دیابت نوع ۲ نیز مصرف بیش از حد قند می‌تواند در افزایش دریافت کالری و افزایش وزن نقش داشته باشد؛ عواملی که خود با افزایش خطر مقاومت به انسولین و دیابت نوع ۲ مرتبط هستند.

قند افزوده‌شده را با قند طبیعی اشتباه نگیرید

محدود کردن قند به این معنا نیست که افراد باید میوه یا لبنیات را از رژیم غذایی خود حذف کنند. قند طبیعی موجود در میوه‌ها و شیر با قند افزوده‌شده موجود در نوشابه‌ها، شیرینی‌ها و محصولات فرآوری‌شده یکسان نیست. میوه‌ها علاوه بر قند طبیعی، مواد مغذی، ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر دارند. بنابراین هنگام کنترل مصرف قند، تمرکز اصلی باید بر کاهش قندهای افزوده‌شده باشد.

کدام مواد غذایی بیشترین قند افزوده‌شده را دارند؟

نوشیدنی‌های شیرین، نوشابه‌ها، آب‌نبات و شکلات، دسرها، میان‌وعده‌های شیرین و چای و قهوه شیرین‌شده از جمله محصولاتی هستند که می‌توانند مقدار قابل توجهی قند افزوده‌شده وارد رژیم غذایی کنند. کاهش مصرف این محصولات یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای کاهش دریافت قند است.

هنگام خرید، برچسب مواد غذایی را بررسی کنید

یکی از راه‌های مؤثر برای کنترل مصرف قند، توجه به برچسب تغذیه‌ای محصولات است. مقدار قند، اندازه هر وعده و تعداد وعده‌های موجود در بسته‌بندی می‌تواند اطلاعات مهمی درباره میزان قندی که فرد دریافت می کند ارائه دهد. همچنین باید فهرست مواد تشکیل‌دهنده محصول بررسی شود. قند افزوده‌شده ممکن است با نام‌های مختلفی در فهرست مواد اولیه ظاهر شود؛ از جمله شکر، شکر قهوه‌ای، شربت ذرت، شربت ذرت با فروکتوز بالا، عسل، کنسانتره آب‌میوه و .... توجه به اندازه وعده مصرفی نیز اهمیت دارد، زیرا اطلاعات تغذیه‌ای معمولاً بر اساس یک وعده مشخص ارائه می‌شود و ممکن است فرد در عمل بیش از یک وعده مصرف کند.

میزان قند افزوده‌شده در رژیم غذایی چقدر است؟

بر اساس دستورالعمل‌های غذایی، افراد بالای دو سال باید قندهای افزوده‌شده را به کمتر از ۱۰ درصد کالری روزانه محدود کنند. در یک رژیم غذایی ۲ هزار کالری، این میزان معادل کمتر از ۲۰۰ کالری یا حدود ۱۲ قاشق چای‌خوری قند در روز است. همچنین توصیه می‌شود کودکان زیر دو سال قند افزوده‌شده دریافت نکنند. با وجود این توصیه‌ها، میزان مصرف قند در بسیاری از افراد بالاتر از حد پیشنهادی است. کاهش تدریجی نوشیدنی‌ها و خوراکی‌های شیرین می‌تواند به نزدیک شدن به این محدوده کمک کند.

چگونه مصرف قند را کاهش دهیم؟

برای کاهش قند افزوده‌شده می‌توان چند تغییر ساده در رژیم غذایی ایجاد کرد؛ از جمله: کاهش مصرف نوشابه و نوشیدنی‌های شیرین، انتخاب چای و قهوه بدون شکر یا با مقدار کمتری شکر، محدود کردن شیرینی، شکلات و دسرها، بررسی برچسب مواد غذایی پیش از خرید، توجه به اندازه هر وعده، جایگزین کردن خوراکی‌های بسیار شیرین با گزینه‌های مغذی‌تر و استفاده بیشتر از مواد غذایی تازه و کمتر فرآوری‌شده.

کاهش وزن تنها به کاهش قند محدود نمی‌شود

اگرچه کاهش مصرف قند افزوده‌شده می‌تواند به کنترل کالری دریافتی و مدیریت وزن کمک کند، اما کاهش وزن موفق معمولاً به مجموعه‌ای از عوامل وابسته است. داشتن یک الگوی غذایی متعادل، فعالیت بدنی منظم، خواب کافی و باکیفیت و مدیریت استرس از جمله عوامل مهم در حفظ وزن سالم هستند. همچنین پیگیری وضعیت تغذیه، فعالیت بدنی، خواب و روند تغییرات وزن می‌تواند به فرد کمک کند تا متوجه شود کدام بخش‌های برنامه او مؤثر بوده و کدام قسمت‌ها نیاز به اصلاح دارد.

غذاهای کم‌قند؛ انتخاب‌هایی برای رژیم غذایی متعادل

برای کاهش مصرف قند می‌توان از غذاهایی مانند سالاد خیار و غذاهای تهیه‌شده با مرغ و سبزیجات استفاده کرد. این نوع انتخاب‌ها می‌توانند جایگزین بخشی از خوراکی‌های شیرین و فرآوری‌شده شوند و به متعادل‌تر شدن رژیم غذایی کمک کنند.

برای کاهش وزن، یک مقدار ثابت و یکسان از قند برای همه افراد وجود ندارد؛ اما کاهش مصرف قندهای افزوده‌شده می‌تواند بخشی از یک برنامه سالم برای مدیریت وزن باشد. توصیه‌های سلامت عمومی بر محدود کردن قندهای افزوده‌شده به کمتر از ۱۰ درصد کالری روزانه تأکید دارند و کاهش این میزان به حدود ۵ درصد می‌تواند مزایای بیشتری برای سلامت داشته باشد. مصرف زیاد قندهای افزوده‌شده می‌تواند با افزایش وزن، چاقی، بیماری‌های قلبی‌عروقی، دیابت نوع ۲ و پوسیدگی دندان مرتبط باشد. بنابراین، کاهش نوشیدنی‌ها و خوراکی‌های شیرین، مطالعه برچسب مواد غذایی و انتخاب مواد غذایی مغذی‌تر می‌تواند به کاهش دریافت قند و حفظ وزن سالم کمک کند.

عوامل مؤثر در حفظ عملکرد مغز

عواملی همچون کیفیت خواب، تغذیه، فعالیت بدنی، بیماری‌های زمینه‌ای و میزان فعالیت ذهنی می‌توانند بر سلامت و عملکرد مغز تأثیرگذار باشند

یک جراح مغز و اعصاب با تأکید بر نقش سبک زندگی در حفظ سلامت مغز گفت: خواب منظم، تغذیه مناسب، فعالیت بدنی و استفاده مستمر از توانایی‌های شناختی، از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر حفظ عملکرد مغز در سنین بالاتر است و پیشگیری از بیماری‌های مغزی باید از سال‌های جوانی مورد توجه قرار گیرد. دکتر «حسین مشهدی‌نژاد» در گفت‌وگو با وبدا اظهار کرد: مغز نیز مانند سایر اندام‌های بدن با افزایش سن دچار تغییراتی می‌شود، اما میزان و سرعت این تغییرات در افراد مختلف یکسان نیست و عواملی همچون کیفیت خواب، تغذیه، فعالیت بدنی، بیماری‌های زمینه‌ای و میزان فعالیت ذهنی می‌توانند بر سلامت و عملکرد مغز تأثیرگذار باشند. وی افزود: همان‌طور که سایر بافت‌های بدن با افزایش سن دچار تغییر می‌شوند، عملکرد سلول‌های مغزی نیز ممکن است به‌تدریج کاهش یابد، اما نمی‌توان همه این تغییرات را تنها به افزایش سن نسبت داد، چراکه سبک زندگی سالم می‌تواند در حفظ توانایی‌های شناختی و کاهش عوامل خطر نقش مهمی داشته باشد. این جراح مغز و اعصاب، خواب کافی و منظم را یکی از مهم‌ترین عوامل حفظ سلامت مغز دانست و گفت: بهتر است افراد تا حد امکان در ساعات مشخصی بخوابند و بیدار شوند و از تغییرات مداوم در برنامه خواب خودداری کنند. «مشهدی‌نژاد» ادامه داد: کم‌خوابی و بی‌نظمی خواب می‌تواند بر عملکرد ذهنی، تمرکز و وضعیت روحی افراد تأثیر بگذارد و به همین دلیل نباید خواب را موضوعی فرعی در سبک زندگی تلقی کرد. وی خاطرنشان کرد: همان‌گونه که بدن برای فعالیت روزانه به استراحت نیاز دارد، مغز نیز به خواب منظم نیازمند است و بی‌توجهی به این موضوع می‌تواند کیفیت عملکرد روزانه فرد را کاهش دهد. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد درباره نقش تغذیه در سلامت مغز نیز اظهار کرد: تغذیه باید متناسب با میزان فعالیت و شرایط جسمی فرد باشد و پرخوری و دریافت بیش از نیاز بدن می‌تواند به افزایش وزن و بروز مشکلاتی منجر شود که در نهایت سلامت عمومی و مغز را تحت تأثیر قرار می‌دهد. وی افزود: افزایش وزن، دیابت و فشار خون بالا از جمله عوامل خطری هستند که باید کنترل شوند، زیرا سلامت عروق ارتباط نزدیکی با سلامت مغز دارد. «مشهدی‌نژاد» با اشاره به کاهش فعالیت بدنی در زندگی امروزی گفت: بسیاری از فعالیت‌هایی که مردم در گذشته به‌صورت روزمره انجام می‌دادند، امروز با خودرو و ابزارهای مختلف انجام می‌شود و همین موضوع میزان تحرک روزانه را کاهش داده است. وی تصریح کرد: برای حفظ سلامت، لزوماً انجام ورزش‌های سنگین ضروری نیست و پیاده‌روی منظم و متناسب با شرایط جسمی فرد، یکی از ساده‌ترین و در دسترس‌ترین فعالیت‌های بدنی محسوب می‌شود. این متخصص مغز و اعصاب خاطرنشان کرد: افزایش وزن، تنها یک مسئله ظاهری نیست و می‌تواند فشار بیشتری بر مفاصل و ستون فقرات وارد کند. بخشی از مشکلات ستون فقرات و مفاصل در سنین بالاتر نیز با کم‌تحرکی، افزایش وزن و تغییر سبک زندگی ارتباط دارد. «مشهدی‌نژاد» مطالعه و فعالیت ذهنی را از دیگر عوامل مؤثر بر حفظ عملکرد مغز دانست و گفت: همان‌طور که عضلات بدن با فعالیت حفظ می‌شوند، مغز نیز باید مورد استفاده قرار گیرد. وی افزود: مطالعه زمانی می‌تواند فعالیت ذهنی مناسبی ایجاد کند که فرد با تمرکز و دقت مطالعه کند و صرفاً به خواندن سریع و تکراری مطالب اکتفا نکند. همچنین یادگیری مهارت‌ها و موضوعات جدید، مانند یادگیری زبان دوم، می‌تواند توانایی‌های شناختی مغز را بیشتر درگیر کند. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به وجود سالمندانی با عملکرد شناختی مناسب اظهار کرد: در جامعه افرادی وجود دارند که حتی در دهه‌های هشتم و نهم زندگی، حافظه و توانایی‌های ذهنی مناسبی دارند و بررسی سبک زندگی این افراد می‌تواند به شناخت بهتر عوامل مؤثر بر سلامت مغز در دوران سالمندی کمک کند. این جراح مغز و اعصاب درباره پیشرفت‌های حوزه جراحی بیماری‌های عصبی نیز گفت: در بیماری‌هایی مانند صرع مقاوم به درمان و پارکینسون، روش‌های جراحی و فناوری‌های تحریک عصبی در سال‌های اخیر پیشرفت قابل توجهی داشته‌اند. وی افزود: در برخی بیماران مبتلا به صرع مقاوم به درمان، از تجهیزات تحریک عصبی استفاده می‌شود که می‌توانند در کنترل حملات مؤثر باشند و فناوری‌های جدید نیز به سمت شناسایی الگوهای غیرطبیعی فعالیت مغز و مداخلات هدفمندتر در حال حرکت هستند. «مشهدی‌نژاد» ادامه داد: در بیماری پارکینسون نیز تحریک عمقی مغز یکی از روش‌های پیشرفته درمانی برای گروهی از بیماران است، هرچند استفاده از این فناوری به تجهیزات تخصصی، تیم درمان آموزش‌دیده و امکانات مناسب نیاز دارد. وی تأکید کرد: به همین دلیل لازم است مراکز تخصصی و تیم‌های توانمند در نقاط مختلف کشور به‌تدریج توسعه پیدا کنند تا دسترسی بیماران به خدمات پیشرفته درمانی افزایش یابد. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد درباره بیماری آلزایمر نیز اظهار کرد: در حال حاضر جراحی به‌عنوان درمان اصلی آلزایمر مطرح نیست و درمان این بیماری عمدتاً در حوزه پزشکی و دارویی قرار دارد. وی افزود: به همین دلیل، پیشگیری، کنترل عوامل خطر و حفظ سبک زندگی سالم اهمیت زیادی دارد و نباید انتظار داشت برای همه بیماری‌های مغزی بتوان از روش‌های جراحی استفاده کرد. «مشهدی‌نژاد» با تأکید بر این که سلامت مغز و ستون فقرات، تنها مسئولیت پزشک و بیمارستان نیست، گفت: عوامل اجتماعی، آموزشی و بهداشتی نیز در این زمینه نقش دارند و مراکز بهداشت، مدارس، رسانه‌ها و سایر دستگاه‌های مرتبط می‌توانند با افزایش آگاهی مردم درباره تغذیه مناسب، فعالیت بدنی، خواب، کنترل وزن و بیماری‌های زمینه‌ای، در کاهش بار بیماری‌ها مؤثر باشند. وی تصریح کرد: اگر مردم از سنین پایین آموزش ببینند که چگونه از بدن و مغز خود مراقبت کنند، بخشی از مشکلاتی که سال‌ها بعد نیازمند درمان‌های پیچیده هستند، قابل پیشگیری یا کنترل خواهند بود.