

# ریزعات‌هایی برای ارتقای سلامتی

8 تیر 1404

**احتمالا شنیده‌اید که عادات‌های سالم در بلندمدت به رفتارهایی تبدیل می‌شوند که می‌توانند سلامت کلی بدن را ارتقا دهند.**

نوشیدن روزانه ۱۰ لیوان آب یا حداقل ۳۰ دقیقه ورزش در روز از جمله همین عادات هستند، اما اگر با وجود تمام تلاشتان، نتوانید این عادات‌های سالم را حفظ کنید چه؟ اینجا است که شاید «ریزعات‌ها» مناسب‌تر باشند.

دکتر «آنی فن»، نویسنده کتاب «آشپزخانه سلامت مغز»، گزارشی در این زمینه منتشر کرده است و تاکید می‌کند که همه چیز با گام‌های کوچک آغاز می‌شود.

## **نوشیدن یک لیوان آب بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب**

بله، درست است، آب همین قدر برای بدن مهم است، اما بسیاری از افراد در نوشیدن آب کافی یا دریافت آن از طریق غذا مشکل دارند.

دکتر فن می‌گوید: هر بخش از بدن شما زمانی بهتر کار می‌کند که به‌خوبی آبرسانی شده باشد، به‌ویژه مغز. در واقع حتی کم‌آبی خفیف هم می‌تواند باعث مه‌مغزی، خستگی و اختلال در حافظه کوتاه‌مدت شود.

برای این کار یک لیوان آب کنار تختتان بگذارید. اگر نیمه‌شب بیدار شدید هم می‌توانید جرعه‌ای بنوشید، اما حتما باقی‌مانده آن را هنگامی که ساعتان زنگ زد بنوشید تا روزتان را با انرژی بیشتری آغاز کنید.

## **مصرف روزانه نصف پیمانه توت**



به گفته دکتر آنی فن، توت‌ها میوه‌های محافظت‌کننده از مغزند که ثابت شده است به حافظه و

توانایی‌های شناختی در طول روند پیری کمک می‌کنند. توت‌ها با استرس اکسیداتیو و التهاب‌های عصبی (التهاب در سیستم عصبی مرکزی) مبارزه می‌کنند و مطالعات متعدد نقش آن‌ها را در جلوگیری از زوال شناختی تایید کرده‌اند. به‌ویژه بلوبری که سرشار از آنتوسیانین‌ها است؛ ترکیبات گیاهی که رنگ آبی تیره به آن می‌دهد و فواید فراوانی برای سلامتی دارند.

آنتوسیانین‌ها علاوه بر مغز با کاهش خطر بیماری‌های قلبی نیز در ارتباط هستند. برای بهره‌مندی، نیازی نیست یکباره یک کاسه پر از آن‌ها بخورید؛ می‌توانید بخشی را روی غلات صبحانه بریزید و مابقی را به ظرف ماست عصرانه‌تان اضافه کنید.

### پیاده‌روی ۱۰ دقیقه‌ای در روز

دیدن تصاویر دیگران حین ورزش در باشگاه در شبکه‌های اجتماعی ممکن است حس تنبلی به شما بدهد، اما قدرت یک پیاده‌روی ساده را دست‌کم نگیرید. دکتر فن می‌گوید: پیاده‌روی بعد از غذا می‌تواند باعث تثبیت سطح قند خون شود که برای سلامت متابولیک بسیار مفید است.

او پیشنهاد می‌کند که برای تاثیر بیشتر، آن را به یک «استراحت ذهنی بدون فناوری» (بدون هدفون و گوشی) تبدیل کنید.

مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۴ از دانشگاه لستر نشان داد که پیاده‌روی سریع ۱۰ دقیقه‌ای در روز در افراد کم‌تحرک بالای ۶۰ سال، می‌تواند به‌طور میانگین یک سال به عمر زنان و ۱.۴ سال به عمر مردان بیفزاید. فعالیت بیشتر و شدیدتر حتی می‌تواند سال‌های بیشتری به طول عمرتان اضافه کند.

### روزی یک مشت گردو بخورید



به گزارش ایندیندنت، گردوها سرشار از چربی‌های مفید (چربی‌های غیراشباع تک‌زنجیره‌ای) و ویتامین «ای» هستند که به محافظت از قلب و مغز کمک می‌کنند.

گنجاندن انواع مغزها و کره‌های گیاهی در رژیم غذایی راهی هوشمندانه برای دریافت پروتئین گیاهی، مواد معدنی مانند روی و سلنیوم، فیبر و چربی‌های سالم است، اما گردو به‌طور خاص میان‌وعده‌ای عالی است، به‌ویژه اگر تازه می‌خواهید مغزها را وارد برنامه غذایی‌تان کنید. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مصرف پنج وعده ۳۰ گرمی گردو در هفته می‌تواند خطر مرگ کلی را تا ۱۴ درصد و خطر بیماری‌های

قلبی عروقی را تا ۲۵ درصد کاهش دهد.

### **بلند شدن از پشت میز هر نیم ساعت یکبار**

شاید شنیده باشید که می‌گویند «نشستن طولانی معادل سیگار کشیدن است». این حرف واقعا بیراه نیست و نشستن طولانی به دلایل متعدد برای سلامتی مضر است. اما اگر شغلی دارید که مستلزم نشستن یا رانندگی در بازه‌های زمانی طولانی است، با افزودن تنها پنج دقیقه فعالیت سبک به ازای هر نیم ساعت نشستن می‌توانید آثار منفی کم‌ تحرکی را کاهش دهید.

### **مراقبه (مدیتیشن) پنج دقیقه صبح و شب**

حتی فقط پنج دقیقه مراقبه روزانه خلق‌و‌خو را بهبود می‌بخشد، سیستم عصبی را آرام کند و تمرکز را افزایش می‌دهد. اگر زمان کافی ندارید می‌توانید از برخی اپلیکیشن‌های مراقبه استفاده کنید. می‌توانید با مراقبه‌های هدایت‌شده با موضوع‌هایی مثل کاهش استرس یا افزایش دوپامین شروع کنید.

### **بازی‌های فکری انجام دهید**

همه می‌دانیم که با افزایش سن، تحریک مغز اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. بازی‌ها به حفظ حافظه کمک می‌کنند و برای انعطاف‌پذیری عصبی مغز (neuroplasticity) یا توانایی مغز در ایجاد ارتباطات جدید مفیدند.

دکتر فن می‌گوید مغز ما عاشق چالش است و اگر بازی پیدا کنید که هم چالش‌برانگیز باشد و هم سرگرم‌کننده، به راحتی جذب آن خواهید شد.

### **تماس روزانه با یک دوست صمیمی**

همه‌گیری تنهایی به‌ویژه در میان والدین می‌تواند به افسردگی، زوال عقل، سکت، اضطراب و حتی بیماری قلبی منجر شود. دکتر فن می‌گوید تماس روزانه با دوستان یا خانواده فقط حال را بهتر نمی‌کند، بلکه افرادی که روابط اجتماعی قوی دارند، معمولا سالم‌ترند و طول عمر بیشتری دارند.

گاهی احساس می‌کنیم برای تماس با بهترین دوست یا خواهرمان وقت نداریم، اما وقتی بدانیم این گپ دوستانه ممکن است چند سال به عمر ما اضافه کند، شاید برای آن نیم‌ساعت وقت گذاشتن، راحت‌تر قانع شویم.

### **افزودن نصف پیما نه حبوبات به وعده ناهار یا شام**



حبوبات سرشار از فیبر و پروتئین گیاهی هستند و بی‌تردید از سالم‌ترین مواد غذایی دنیا به شمار می‌روند. مصرف فقط نصف پیمانه حبوبات در هفته یا حتی سه بار در هفته با کاهش خطر بیماری‌های قلبی و تنظیم قند خون، کلسترول و فشار خون مرتبط است.

### **اضافه کردن یک پیمانه سبزیجات برگ‌دار به برنامه روزانه**

مطالعه‌ای در دانشگاه تافتس روی افراد بالای ۸۰ سال نشان داد که مصرف فقط یک پیمانه سبزیجات برگ‌دار در روز با کندتر شدن زوال شناختی مرتبط است. کسانی که بیشترین مقدار سبزی مصرف می‌کردند از نظر عملکرد ذهنی حدود ۱۱ سال جوان‌تر از همسالانشان بودند که سبزی نمی‌خوردند.

فرقی ندارد که افزودن این ریزعادت‌ها را با یک تماس تلفنی با دوست دوران دانشگاهتان شروع کنید یا با پنج دقیقه مراقبه. به یاد داشته باشید که هر قدم کوچکی اهمیت دارد و ارتقای سلامتی با کمال‌گرایی حاصل نمی‌شود، بلکه نتیجه ثبات و استمرار است.