

زندگی

یادداشت

آرامش کشکی

آیه طائبی
دبیر گروه زندگی

من آدم معتاد شونده‌ای هستم. تفاوتی هم ندارد، به اشیا، خوراکی یا آدم‌ها وابستگی عاطفی-ذهنی پیدا می‌کنم. مثلاً اگر یک هفته از دوستم خبر نداشته باشم، حالم بد می‌شود. هم ذهنی به هم می‌ریزم و هم جسمی دیگر به قاعده نیستم.

چند روز پیش، جایی در میانه‌شب دخترم به خاطر کابوسی که دیده بود با جیغ و گریه از خواب پرید، بیدار شدم و در کسر ثانیه خودم را به اتاقش رساندم. چند دقیقه بعد حال دخترم خوب شده بود و دوباره به خواب رفته بود اما من دیگر به خاطر تپش شدید قلب و استرسی که گرفته بودم خوابم نمی‌برد. موبایلم را برداشتم و روی میل لم دادم، کوچکترین نشانه‌ای از خواب در چشمانم نبود و به لطف ساعت‌های عجیب امسال و ساعت غیرقابل باور اذان صبح تصمیم گرفتم کاملاً بیدار بمانم، نمازم را بخوانم و بعد تلاش کنم برای کمی بیشتر خوابیدن.

به طرف آشپزخانه رفتم و کابینت خوراکی‌ها را زیر و رو کردم، کشک‌چیسی مورد علاقه‌ام تمام شده بود. عصبی شدم. دوباره روی میل لم دادم. به خودم آمدم دیدم دارم با شدت پام را تکان می‌دهم، موبایل را برداشتم و چک کردم ببینم سوپرمارکت شبانه‌روزی اطراف خانه‌مان هست یا نه، نبود. یک پیش سفارش ثبت کردم برای یکی از سوپرمارکت‌ها که ۷:۳۰ صبح ارسال می‌کند و از باقی‌شان زودتر بود.

بیدار ماندم تا پیک آمد و سفارش‌هایم را آورد. وقتی بسته کشک‌چیسی را باز کرده بودم و داشتم تند تند کشک می‌جویدم به این فکر کردم که چرا آنقدر این خوراکی ساده برایم جذاب شده؟ چرا به آن وابستگی پیدا کردم؟ به جواب دقیقی نرسیدم اما دلیلی هم برای کنکاش بیشتر نداشتم. شاید به خاطر نمک باشد، شاید به خاطر تردی و صدایش باشد. شاید به خاطر طعم نوستالژی کشک باشد، نمی‌دانم.

هرچه که هست وقت‌های بی‌قراری و استیصال، وقت‌هایی که زندگی آن روی سختی را نشان می‌دهد، وقت‌های سختی مفرط به دام می‌رسد، ذهنم را آرام می‌کند. چرا باید حتمی ته قضیه را در بریارم و بفهمم چرا؟ من به آن آرامش نیاز دارم فقط.

ویتامین‌ها، ریزمغذی‌های بزرگ!

زنگ خطر سلامتی

فاطمه زارع جعفری

نویسنده

در زندگی شلوغ و پرسرعت امروز، همه ما ممکن است برای زمانی طولانی احساس خستگی و ضعف داشته باشیم، ریزش موی شدیدی شویم، پوستمان خشک و کدر شود یا حتی خلق و خویمان تغییر کند. دلیل همه اینها را می‌توانیم در چیزهایی که می‌خوریم و نمی‌خوریم جست‌وجو کنیم. افزایش ساعات کار و در نتیجه آن، عدم توجه کافی به تغذیه سالم ما را به سمت غذاهای سریع و سبک زندگی ناسالم پیش می‌برد. یکی از نتایج این سبک زندگی، می‌تواند کمبود انواع ویتامین‌ها و مواد مغذی در بدن ما باشد که موجب می‌شود احساس کنیم چیزی در بدن ما به درستی کار نمی‌کند. در حقیقت کمبود ویتامین می‌تواند وضعیتی بین سلامتی و بیماری باشد که در صورت عدم توجه و رسیدگی به‌موقع به بیماری تبدیل شود. کمبود ویتامین‌ها، زنگ خطر برای سلامت انسان است.

ویتامین چیست؟

ویتامین‌ها ریزمغذی‌هایی هستند که در سلامت انسان نقش ضروری دارند. بدن انسان برای انجام فعالیت‌های حیاتی خود به ویتامین‌ها نیاز دارد، اما خودش نمی‌تواند بسیاری از آنها را تولید کند. ما از طریق مواد غذایی که می‌خوریم این ویتامین‌ها را به بدنمان می‌رسانیم. بنابراین رژیم غذایی سالم و مغذی در دریافت میزان مناسب از ویتامین‌ها توسط بدن بسیار مؤثر است.

انواع ویتامین‌ها

نحوه جذب ویتامین‌ها در دو دسته بندی می‌گنجند:

۱- ویتامین‌های محلول در آب

ویتامین‌های گروه B و ویتامین C ویتامین‌هایی هستند که هنگام گوارش از طریق روده جذب می‌شوند و مقادیر اضافه آنها به راحتی به صورت محلول در آب از راه ادرار دفع می‌شود. مصرف زیاد ویتامین‌های محلول در آب منعی ندارد و فقط در صورت تزریق زیاد ممکن است مسمومیت ایجاد کند.

۲- ویتامین‌های محلول در چربی

ویتامین‌های A، K، E و D محلول در چربی هستند، به این معنی که برخلاف ویتامین‌های محلول در آب، این ویتامین‌ها به همراه چربی جذب می‌شوند و به همین دلیل برای جذب به صفرا نیاز دارند. این ویتامین‌ها در چربی‌های بدن ذخیره می‌شوند و مقادیر اضافه آنها از راه مدفوع دفع می‌شود. مصرف

زیاد ویتامین‌های محلول در چربی می‌تواند منجر به مسمومیت شود و مصرف مکمل‌های شامل این ویتامین‌ها باید تحت نظر پزشک و با توجه به نتایج آزمایشات فرد انجام گیرد.

علائم کمبود ویتامین‌ها در بدن درست است که کمبود هر ویتامین در بدن با علائمی همراه است، اما باید توجه داشت که تنها راه برای تشخیص درست و واقعی کمبود ویتامین‌ها در بدن انجام آزمایش خون است. چکاپ دوره‌ای این امکان را به شما می‌دهد که در کوتاه‌ترین زمان ممکن از نیازهای بدن خود مطلع شوید و برای رفع این نیازها اقدام کنید.

بدن انسان برای انجام فعالیت‌های حیاتی خود به ویتامین‌ها نیاز دارد، اما خودش نمی‌تواند بسیاری از آنها را تولید کند. ما از طریق مواد غذایی که می‌خوریم این ویتامین‌ها را به بدنمان می‌رسانیم

۱- علائم کمبود ویتامین A نقش اصلی ویتامین A در بهبود بینایی چشم و دید در شب است، اما در داشتن پوست، روده و دستگاه تنفسی سالم نیز نقش مهمی ایفا می‌کند. خشکی پوست و چشم و اختلال در دید شبانه از علائم مهم کمبود ویتامین A هستند.

۲- علائم کمبود ویتامین B گروه ویتامین B شامل هشت ویتامین است که از سیستم عصبی محافظت می‌کنند. کمبود ویتامین B1 سبب بی‌اشتهایی، ضعف عضلانی، تهوع و ضایعات پوستی می‌شود. آفت و زخم‌های دهانی نیز از اثرات کمبود آنها و ویتامین‌های B1، B2 و B6 است.

شوره سر ممکن است به دلیل کمبود B2، B3، B6 باشد. ویتامین B3 برای سالم ماندن موها لازم و ضروری است و ویتامین B7 از ریزش

موها جلوگیری می‌کند. کمبود ویتامین B6 موجب مشکلات پوستی و عصبی می‌شود و در بلندمدت، کمبود شدید آن می‌تواند فرد را به بیماری صرع مبتلا کند. مصرف ویتامین B9 در بارداری بسیار ضروری است، چرا که کمبود آن می‌تواند جنین را به نقص سیستم عصبی مبتلا کند. کم‌خونی نیز از علائم کمبود این ویتامین است. البته ویتامین B12 نیز در بروز کم‌خونی و ضعف حافظه مؤثر

است و خستگی زودرس از اثرات کم‌خونی است.

اگر سوزن سوزن شدن دست و پا، سردرد، خستگی و گرفتگی عضلات را تجربه می‌کنید احتمالاً دچار کمبود ویتامین B5 هستید.

۳- علائم کمبود ویتامین C یکی از مهم‌ترین ویتامین‌ها برای تقویت سیستم ایمنی بدن ویتامین C است. مصرف ویتامین C جذب آهن را بالا می‌برد و در کاهش کم‌خونی مؤثر است. درد مکرر استخوان‌ها و مفاصل، خونریزی لثه، ضعف و خستگی، ریزش مو، ترمیم آهسته زخم‌ها، افزایش وزن و خشکی پوست می‌تواند از علائم کمبود ویتامین C در بدن باشند.

۴- علائم کمبود ویتامین D کمبود ویتامین D نه تنها در ایران، بلکه در سراسر جهان بسیار شایع است. این ویتامین به تقویت استخوان‌ها کمک می‌کند و کمبود آن در بلندمدت سبب پوکی و شکنندگی استخوان می‌شود.

