

بازی‌های دیجیتال و چالش‌هایی که برای تمرکز و سلامت روان کودکان ایجاد می‌کنند

بازی، تمرین زندگی است

گزارش

مرجان قندی

گروه گزارش

یک صحنه تکراری در بسیاری از خانه‌ها و جمع‌های دوستانه؛ کودکان و نوجوانان یک گوشی دستشان است و بی‌آنکه با یکدیگر تعامل داشته باشند، ساعت‌ها در دنیای بازی‌های دیجیتال فرو رفته‌اند. این تغییر در شیوه سرگرمی نسل جدید، توجه کارشناسان را دوباره به ظرفیت‌های بازی‌های اصیل و بومی ایرانی جلب کرده است؛ بازی‌هایی که می‌توانند علاوه بر سرگرمی، فرصت تعامل، همکاری و رشد اجتماعی را هم فراهم کنند و تعادلی میان هیجان دنیای دیجیتال و نیازهای واقعی کودکان ایجاد کنند.

کارشناسان می‌گویند، جذابیت این بازی‌ها فقط در نوستالژی بودن آنها نیست؛ بلکه در مهارت‌آموزی، تعامل اجتماعی و تعادل روانی است که برای آنها فراهم می‌کنند؛ ویژگی‌هایی که در بسیاری از بازی‌های دیجیتال فردمحور و پرتحرک دیده نمی‌شود. اسم‌فامیل، دلبنا، منج و... هنوز این جذابیت را دارند تا نسل‌های مختلف را دور هم جمع کنند. به گفته کارشناسان این حوزه، احیای بازی‌های سنتی به معنای حذف بازی‌های دیجیتال نیست، آنها می‌خواهند با الهام گرفتن از بازی‌های سنتی برای طراحی بازی‌های جدید استفاده کنند؛ بازی‌هایی که بدون ایجاد اضطراب، بیش‌فعالی یا فشار رقابتی، هم مهارت‌های شناختی و حرکتی را تقویت کنند و هم فرصت گفت‌وگو، همکاری و رشد اجتماعی را دوباره به خانه‌ها بازگردانند. بخش مهمی از مساله بازی‌های امروزی نه به خود فناوری مربوط است و نه حتی به رقابت؛ مساله اینجاست که تجربه زیسته کودک در بازی کم‌کم نامرئی می‌شود، همه چیز قابل اندازه‌گیری است؛ امتیاز، زمان، رتبه و سطح‌بندی. اما آنچه دیده نمی‌شود این است که کودک هنگام بازی چه احساسی را تجربه می‌کند.

ثمن دهقانی، روان‌درمانگر و تسهیلگر، با اشاره به این موضوع می‌گوید: «بازی، در معنای اصیل خود، تمرینی برای زندگی است؛ جایی برای تجربه‌کردن هیجان، ناگامی، پیروزی، همکاری، انتظار و حتی بی‌حوصلگی. وقتی بازی بیش از حد نتیجه‌محور می‌شود، کودک فرصت تجربه‌کردن را از دست می‌دهد و مستقیماً وارد قضاوت می‌شود؛ خوب یا بد، برد یا باخت، کافی یا ناکافی. در حالی که هدف از بازی این است که کودک تجربه کند، نه اینکه مدام از طریق آن ارزیابی شود. یعنی شکست را حس کند، مکث کند، دوباره امتحان کند و برای خود معنا بسازد. این فرآیند، پایه رشد هیجانی است، نه پیروزی.»

اینجا برای من امن نیست

این روان‌درمانگر و تسهیلگر توضیح

می‌دهد: «رقابت و فشار مداوم در بازی‌های دیجیتالی می‌تواند بر سلامت روان کودکان و نوجوانان تأثیر بگذارد. این فشار معمولاً به‌طور مستقیم بیان نمی‌شود، بلکه در تغییر کیفیت هیجانی بازی‌کردن دیده می‌شود؛ به‌گونه‌ای که کودک ممکن است زودتر عصبانی شود، تحمل باخت نداشته باشد یا پس از شکست، خود یا دیگران را سرزنش کند.»

به گفته دهقانی، بازی از یک فعالیت مشترک و لذت‌بخش به تجربه‌ای پرتنش و گاهی پرخاشگرانه تبدیل می‌شود. او می‌گوید: «در گفتار کودکان و نوجوانان جملاتی مثل «من افضاحم»، «همیشه می‌بازم»، «اگه اول نشم قایده نداره» یا در مقابل، تسمخر و کوچک‌کردن دیگران دیده می‌شود که چنین جملاتی بیش از آن‌که درباره بازی باشند، نشانه تلاش کودک یا نوجوان برای تنظیم احساس ناکافی‌بودن هستند.»

دهقانی می‌گوید: «برخی کودکان فشار را با کناره‌گیری نشان می‌دهند؛ به این معنا که دیگر بازی نمی‌کنند، سریع خسته می‌شوند یا می‌گویند «حال ندارم». این کناره‌گیری معمولاً یک انتخاب آگاهانه نیست، بلکه راهی است برای محافظت از خود در برابر تجربه شکست یا شرم. در نوجوانان، فشار رقابتی می‌تواند به وابستگی افراطی به نتیجه یا مقایسه مداوم با دیگران منجر شود. زبان نوجوانان در چنین شرایطی پر می‌شود از عدد، رتبه، لایک و امتیاز؛ طوری‌که ارزش کودک فرصت تجربه‌کردن را از دست می‌کند، نه احساس. بنابراین زمانی که بازی بیش از حد پرفشار می‌شود، بدن و روان کودک یا نوجوان راه‌های خود را برای بیان یک پیام ساده پیدا می‌کنند؛ اینجا برای من امن نیست.» این روان‌درمانگر و تسهیلگر می‌گوید: «مساله اصلی در دنیای امروز این نیست که کودک با اضطراب بازی‌های دیجیتال روبه‌رو می‌شود یا نه، بلکه این است که چگونه و با چه کیفیتی با آنها مواجه می‌شود؛ تنها یا همراه با والدین.»

او در این باره توضیح می‌دهد: «بازی‌های دیجیتال با سیستم‌های امتیازدهی، سطح‌بندی و پاداش‌های پی در پی، مستقیماً با مدارهای هیجانی انگیزش و ارزشمندی در ارتباط هستند و برای کودک و نوجوان می‌توانند به‌سرعت به معیار سنجش «خوب‌بودن» تبدیل شوند. نقش والدین در این میان بیش از آنکه محدودکننده یا قانونگذار باشد، نقش یک تنظیم‌گر بیرونی برای هیجان است. کودک هنوز توانایی کامل تشخیص فشار روانی، مقایسه سالم یا مدیریت ناگامی را ندارد و به همین دلیل کیفیت مواجهه او با این فضا تا حد زیادی به حضور یا غیبت والد بستگی دارد.»

پیام پنهانی رفتار والدین برای بچه‌ها

«وقتی والدین فقط بر زمان استفاده یا محتوای ظاهری بازی تمرکز می‌کنند، بخش مهم‌تری نادیده گرفته می‌شود و آن، تجربه درونی کودک هنگام بازی است. اما مهم است بدانیم کودک پس از باخت چه احساسی دارد، شکست را چگونه معنا می‌کند و موفقیت، چه پامی درباره ارزشمندی او می‌سازد.»

این روان‌درمانگر و تسهیلگر با این توضیح که والدینی که بتوانند درباره احساسات ناشی از بازی با فرزندان خود گفت‌وگو ایجاد کنند، مثل خشم، ناامیدی، هیجان یا حس مقایسه به کودک کمک می‌کنند فشار ناشی از سیستم پاداش‌دهی بازی را به تجربه‌ای قابل فهم و قابل تحمل تبدیل کند، می‌گوید: «در چنین شرایطی، امتیاز و رتبه به «همه‌چیز» تبدیل نمی‌شود، بلکه فقط بخشی از تجربه باقی می‌ماند.»

او با تأکید بر نقش الگو بودن والدین توضیح می‌دهد: «کودکی که می‌بیند بزرگسالان زندگی‌شان مدام درگیر مقایسه، عدد، موفقیت بیرونی یا تأیید اجتماعی است، پیام پنهانی دریافت می‌کند که ارزش انسان به نتیجه‌گره خورده است.»

به گفته دهقانی، زمانی که والدین شکست، توقف و لذت‌بردن بدون



نتیجه را به رسمیت می‌شناسند، کودک یاد می‌گیرد فشار را شخصی‌سازی نکند. این روان‌درمانگر و تسهیلگر با تأکید بر ضرورت ایجاد تعادل میان بازی‌های ورزشی و تجربه‌های بازی آزاد و گروهی، نقش والدین را در این مسیر تعیین‌کننده می‌داند. او معتقد است که کودکان نباید فقط با یک منبع لذت یا ارزش، یعنی بازی‌های دیجیتال، تنظیم هیجانی شوند.

او در این باره توضیح می‌دهد: «بدن و روان کودک نباید فقط با یک نوع منبع لذت و ارزش تنظیم شود. تعادل، نه با حذف فناوری، بلکه با همراهی هیجانی و معنا دادن به تجربه شکل می‌گیرد.» دهقانی با اشاره به اینکه کنترل صرف، پاسخگوی نیازهای عاطفی کودک نیست، می‌گوید: «به زبان ساده، کودک در این مسیر بیش از آنکه نیاز به کنترل شدن داشته باشد، نیاز دارد احساس کند کسی هست که از او بپرسد؛ وقتی بازی می‌کنی، درونت چه می‌گذرد؟»

به گفته این روان‌درمانگر، والدین با ایجاد فرصت برای تجربه‌های متنوع و بازی و گفت‌وگو درباره احساسات کودک، می‌توانند به او کمک کنند تا رابطه‌ای سالم‌تر و آگاهانه‌تر با دنیای دیجیتال برقرار کند.

بازی‌ها فقط محصولی برای سرگرمی نیستند

دهقانی به ضرورت تدوین قوانین مشخص برای تولید و عرضه بازی‌های دیجیتال اشاره می‌کند؛ قوانینی که به جای تمرکز صرف بر ظاهر محتوا، سلامت روانی کودک را محور قرار دهند.

او تأکید می‌کند: «اولین و اساسی‌ترین اصل این است که بازی کودک نباید فقط به‌عنوان محصول سرگرمی، بلکه باید به‌عنوان تجربه هیجانی اثرگذار دیده شود. بر همین اساس، قوانین باید به کیفیت تجربه روانی کودک توجه کنند، نه فقط به محتوای ظاهری یا رده‌بندی سن.»

به گفته او، یکی از مهم‌ترین مقرراتی که نوجوان امروز امتیاز یا رتبه فقط نشان‌دهنده عملکرد در یک موقعیت خاص است و ارتباطی با ارزش انسانی

و والد باید بدانند بازی چگونه انگیزش ایجاد می‌کند، شکست را چطور معنا می‌دهد و موفقیت چه پیام روانی را منتقل می‌کند. پاداش‌هایی که وابستگی، مقایسه افراطی یا ترس از عقب ماندن ایجاد می‌کنند، نیاز به محدودسازی و بازطراحی دارند.» این روان‌درمانگر و تسهیلگر، یکی دیگر از چالش‌های مهم در این حوزه را ورود منطق اقتصاد بزرگسال به دنیای بازی کودک می‌داند و هشدار می‌دهد: «استفاده از الگوهایی مثل خرید درون برنامه‌ای، تایمرهای اضطراب‌آور یا پاداش‌های زمان‌دار برای کودکان، در عمل وارد کردن کودک به منطق فشار بازار است. قوانین می‌توانند این الگوها را برای رده‌های سنی پایین ممنوع یا به‌شدت محدود کنند.»

دهقانی بر ضرورت انجام ارزیابی روان‌شناختی پیش از عرضه بازی‌های کودک و نوجوان تأکید می‌کند؛ ارزیابی‌ای که به گفته او نباید با مفهوم سانسور اشتباه گرفته شود. او توضیح می‌دهد: «این ارزیابی به معنای بررسی اثرات هیجانی، اضطرابی و مقایسه‌ای بازی است. حضور روانشناسان رشد و متخصصان سلامت روان در این فرآیند، یک ضرورت است، نه یک گزینه لوکس.»

تعادل در طراحی بازی

دهقانی با اشاره به اینکه بازی‌های موفق می‌توانند الهام‌بخش طراحی‌های جدید باشند، می‌گوید: «اسم‌فامیل برای طراحان بازی -بویژه بازی‌های جمعی یا آموزشی- چند درس مهم دارد. قوانین باید ساده اما قابل گسترش باشند؛ ورود آسان، اما با عمق تدریجی. تعادل میان چالش و امنیت یکی از اصول حیاتی در طراحی بازی است؛ بازی نباید آن‌قدر سخت باشد که اضطراب‌زا شود و نه آن‌قدر آسان که کسل‌کننده باشد.»

دهقانی همچنین بر اهمیت فضای ابراز فردیت در بازی‌ها تأکید می‌کند: «بهتر است هر کس بتواند رد خودش را در بازی بگذارد. حتی در نسخه‌های دیجیتال، تعامل انسانی (شوخی، خنده و گفت‌وگو) نباید حذف شود، چون آنها بخش مهمی از تجربه بازی را شکل می‌دهند. بازی‌ها می‌توانند ماندگار معمولاً فقط برای بردن طراحی نمی‌شوند، بلکه برای تجربه کردن با هم بودن طراحی می‌شوند.»

ایجاد سیستم ایمنی روانی به جای حذف کامل خطر

این روان‌درمانگر و تسهیلگر درباره ضرورت آموزش‌های لازم برای استفاده آگاهانه کودکان از بازی‌های دیجیتال می‌گوید: «اولین و مهم‌ترین مهارت، سواد هیجانی است؛ مهارتی که به کودک کمک می‌کند تشخیص دهد بازی چه احساسی را او ایجاد می‌کند؛ هیجان و خشم گرفته‌نا اضطراب، حس ناکافی بودن یا لذت. زمانی که کودک بتواند احساسش را نامگذاری کند، فشار روانی ناشی از بازی از یک تجربه مبهم و فرارگیر به تجربه‌ای قابل فهم تبدیل می‌شود.»

او می‌گوید: «آموزش مهم دیگر، تفکیک ارزشمندی فرد از نتیجه بازی است. بسیاری از بازی‌ها پیام پنهانی منتقل می‌کنند که «رتبش تو برابر با امتیازت است.» در حالی که باید به کودک و نوجوان آموزش امتیاز یا رتبه فقط نشان‌دهنده عملکرد در یک موقعیت خاص است و ارتباطی با ارزش انسانی

او ندارد؛ تمایزی ساده اما بسیار محافظت‌کننده.» دهقانی با اشاره به اهمیت شناخت سازوکارهای پاداش‌دهی در بازی‌ها می‌گوید: «وقتی نوجوان بفهمد چرا بازی، او را به ادامه دادن، خرید کردن یا مقایسه مداوم سوق می‌دهد، رابطه‌اش با بازی از حالت تسلیم شدن به انتخاب آگاهانه تغییر می‌کند. این آموزش قرار نیست لذت بازی را از بین ببرد، بلکه قدرت تصمیم‌گیری را به خود فرد بازمی‌گرداند.»

این روان‌درمانگر و تسهیلگر تنظیم هیجان پس از برد و باخت را آخرین آموزش ضروری می‌داند و می‌گوید: «کودک باید یاد بگیرد با هیجان شدید برد یا حس شکست چگونه مواجه شود؛ چگونه مکث کند، بدنش را آرام کند و تجربه را معنا دهد. این مهارت‌ها فقط برای بازی نیستند و در زندگی روزمره هم کارکرد دارند.» دهقانی با تأکید بر اینکه کودکان را باید با مفهوم تنوع منابع لذت و معنا آشنا کرد، می‌گوید: «لازم است به آنها یادآوری شود بازی‌ها فقط یکی از راه‌های لذت بردن هستند. زمانی که کودک منابع مختلفی برای تجربه ارزشمندی و شادی داشته باشد، فشار یک بازی خاص براو کمتر می‌شود و نقش تعیین‌کننده‌اش کاهش می‌یابد.»

او توضیح می‌دهد: «والدینی که بتوانند درباره احساسات ناشی از بازی مثل خشم، ناامیدی، هیجان یا حس مقایسه

با فرزندان خود گفت‌وگو ایجاد کنند، به کودک کمک می‌کنند فشار ناشی از سیستم پاداش‌دهی بازی را به تجربه‌ای قابل فهم و قابل تحمل تبدیل کند. در چنین شرایطی، امتیاز و رتبه به «همه چیز» تبدیل نمی‌شود و فقط بخشی از تجربه باقی می‌ماند، نه معیار ارزشمندی کودک.»

او با تأکید بر اینکه این آموزش‌ها تأثیرگذارند اما نه به صورت فوری و نه به شکل مصونیت کامل، می‌گوید: «اثر این مهارت‌ها بیشتر شبیه ایجاد سیستم ایمنی روانی است تا حذف کامل خطر. به گفته او، کودک همچنان هیجان، فشار و رقابت را تجربه می‌کند، اما کمتر در آنها گم می‌شود.»

او توضیح می‌دهد: «کودک یا نوجوانی که این مهارت‌ها را داشته باشد، زودتر متوجه فشار روانی می‌شود، راحت‌تر درباره تجربه‌اش حرف می‌زند، کمتر ارزش خود را به عدد و رتبه گره می‌زند و در صورت آسیب، سریع‌تر کمک می‌گیرد.»

او مهم‌ترین پیام این آموزش‌ها را این می‌داند که کودک احساس کند قرار نیست با این دنیا تنها کنار بیاید و فهمیده می‌شود. از این منظر، کار متخصصان سلامت روان در طراحی بازی‌های دیجیتال نه حذف بازی است و نه مبارزه با فناوری، بلکه کمک به کودکان و نوجوانان برای ساختن رابطه‌ای انسانی‌تر و امن‌تر با جهانی است که دیر یا زود با آن روبه‌رو خواهند شد.

راز محبوبیت بازی‌های قدیمی

ثمن دهقانی روان‌درمانگر در توضیح دلایل محبوبیت ماندگاری بازی «اسم‌فامیل» به سادگی و دسترسی‌پذیری این بازی اشاره می‌کند و می‌گوید: «نکته مهم دیگر، سادگی قوانین این بازی است. اسم‌فامیل تقریباً هیچ مانع شناختی‌ای برای ورود ندارد؛ کودک، نوجوان، بزرگسال یا سالمند می‌توانند بدون آموزش پیچیده وارد بازی شوند. این سادگی باعث می‌شود بازی به یک تجربه مشترک بین نسلی تبدیل شود.»

او همچنین به ترکیب طریفات رقابت و تعامل اجتماعی در این بازی اشاره می‌کند و می‌گوید: «اسم‌فامیل هم‌زمان حس رقابت ملایم و همکاری اجتماعی را فعال می‌کند. رقابتش تهدیدکننده نیست، اما به اندازه‌ای هست که هیجان ایجاد کند. در عین حال خنده، شوخی و تعامل کلامی باعث ترشح احساس امنیت و تعلق می‌شود؛ چیزی که برای انسان در هر سنی جذاب است.»

به گفته او، همین ترکیب سادگی، هیجان و ارتباط انسانی است که باعث شده اسم‌فامیل از یک بازی ساده کاغذی فراتر رود و به بخشی از حافظه جمعی و تجربه مشترک خانواده‌ها تبدیل شود.

دهقانی به عناصر روان‌شناختی اشاره می‌کند که جذابیت بازی‌هایی مثل اسم‌فامیل را شکل می‌دهند. او می‌گوید: «چند عنصر کلیدی در این باره وجود دارد؛ اولین آن محدودیت خلاقی است؛ یعنی ما با یک چهارچوب مشخص (حرف خاص و دسته‌های مشخص) مواجهیم، اما درون این چهارچوب آزادی داریم. این نوع محدودیت، به جای سرکوب، خلاقیت را تحریک می‌کند.»

او با برخورد فوری را دومین عنصر جذابیت این بازی می‌داند و توضیح می‌دهد: «مغز انسان عاشق بازخوردهای سریع است. در این بازی بلافاصله می‌فهمیم پاسخمان درست بوده یا نه، خلاقانه بوده یا معمولی. احساس دیده شدن از دیگر ویژگی‌های این بازی است. احساسی که در جریان بازی فعال می‌شود؛ وقتی جواب خاص یا بامزه‌ای می‌دهیم و بقیه واکنش نشان می‌دهند، نیاز به دیده شدن و تأیید اجتماعی فعال می‌شود.»

دهقانی نوستالژی بودن و حافظه هیجانی را آخرین ویژگی کلیدی این بازی می‌داند و می‌گوید: «برای خیلی‌ها اسم‌فامیل با خاطرات خانوادگی، دوره‌های‌ها و لحظات امن پیوند خورده و این پیوند هیجانی، جذابیت بازی را چندبرابر می‌کند.»

به گفته این متخصص، ترکیب این عناصر؛ محدودیت خلاقیت، بازخورد سریع، دیده شدن و نوستالژی بودن باعث می‌شود اسم‌فامیل نه‌تنها یک بازی ساده، بلکه تجربه‌ای عاطفی و اجتماعی باشد که در حافظه جمعی نسل‌های مختلف ماندگار شده است.

قرار گرفته و روی بسته‌بندی این‌گونه محصولات به جای کلمه شکلات، از کلمه فرآورده کاکائو استفاده می‌شود. باید توجه داشت که نزدیک به ۳۰ درصد از ترکیب این فرآورده‌های کاکائویی، روغن CBS یا پالم است.

او می‌گوید: «در برخی از بسته‌های کاکائوها، لکه‌های سفید وجود دارد، اما برخی از آنها هیچ لکه سفیدی ندارد. این موضوع مشکل بهداشتی و سلامتی ندارد. این لکه‌ها که به آنها بولوم (غچه) گفته می‌شود، در اصطلاح صنعت غذایی یک عامل کیفی نامطلوب محسوب می‌شود که بیشتر در شکلات تلخ وجود دارد. این نشان می‌دهد که فرآیند تولید کاکائو به خوبی انجام نشده و به همین دلیل کاکائو با دانه‌های سفید به عمل می‌آید. متأسفانه کاکائوهای تقلبی در برخی مغازه‌های قنادی و به صورت تخته‌ای و کارتن‌های ۲۰ کیلوگی و به اشکال و قالب‌های مختلف تولید می‌شود. در تولید این نوع کاکائو استاندارد فرآوری و عملیات رعایت نمی‌شود و بعضاً از روغن پارافین خوراکی برای درست کردنشان استفاده می‌شود.» این کارشناس منابع غذایی همچنین توضیح می‌دهد که عنوان‌هایی مانند ۷۰، ۸۰ و ۹۰ درصد روی بسته‌های شکلات قابل اعتماد نیست چون امکان تولید شکلات یا فرآورده کاکائویی با این درصد وجود ندارد یا بسیار مشکل است.

تلخ به مقدار کم به کاهش فشار خون کمک می‌کند، چون این ماده خوراکی انعطاف‌پذیری و عملکرد رگ‌های خونی را بهبود می‌بخشد و احتمالاً از تصلب شریاین، جلوگیری می‌کند.» او با بیان اینکه این ماده خوراکی حتی به بهبود بیبایی نیز کمک می‌کند، می‌گوید: «در یک پژوهش تأیید شده افرادی که شکلات تلخ مصرف می‌کردند در مقایسه با افرادی که به جای آن شکلات شیرین می‌خوردند، بیبایی بهتری داشتند. همچنین در بلند مدت عوارض پارکینسون و آلزایمر برای افراد در معرض خطر را کاهش می‌دهد و برای درمان بیماری‌هایی که وابسته به التهاب هستند مثل روماتیسم کمک‌کننده است. همچنین در کاهش عوارض آلودگی هوا نیز تأثیر می‌گذارد و در تقویت حافظه نیز مؤثر است.»

چه شکلاتی انتخاب کنیم؟

به گفته حمید صالحی کارشناس صنایع غذایی؛ این صنعت دچار تقلبات گسترده‌ای شده که بعضاً از ارزش غذایی آن کاسته و منجر به آسیب‌هایی برای سلامتی مصرف‌کننده می‌شوند. گرچه کاکائو مهم‌ترین عامل در طعم واقعی شکلات است که به دو دلیل قیمت بالا و فرآوری سخت، با روغن CBS (پالم) جایگزین می‌شود. البته این نکته‌ای است که سوسای سازمان غذا و دارو هم مورد توجه

و سالمندی سالمی را طی کند.» به گفته تابش، باید به این نکته توجه داشته باشیم که وقتی درباره خواص شکلات صحبت می‌کنیم، منظورمان شکلات تلخ است نه انواع شیرینی و شیرین آن. تابش با اشاره به انواع مختلف شکلات می‌گوید: «هرچه میزان خلوص کاکائو بیشتر باشد، خواص آن نیز بیشتر است، چون مواد افزودنی مانند شکر ممکن است خواص آن را خنثی کند. بنابراین باید شکلاتی انتخاب کنید که حاوی بیش از ۸۰ درصد کاکائو و قند بسیار کم هستند. همچنین دوز توصیه شده مصرف شکلات تلخ در هفته ۳۰ گرم است. دما و نحوه مصرف خاصی برای آن توصیه نشده اما برای دریافت آنتی‌اکسیدان آن، بهتر است با مایعات گرم مصرف نشود.»

این متخصص تغذیه می‌گوید: «از آنجا که فلاونول‌های کاکائو دارای خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی هستند، بنابراین در درمان برخی موارد مؤثر هستند. همچنین برای محافظت از قلب کمک‌کننده است و به دلیل جلوگیری از لخته شدن خون و کاهش خطر ابتلا به سرطان‌های احتمالی مؤثر است. فلاونول‌های موجود در کاکائو باعث افزایش حساسیت به انسولین می‌شود که در درازمدت ممکن است خطر ابتلا به دیابت را کاهش بدهد. همچنین مطالعات نشان می‌دهد که حتی خوردن شکلات



بازی‌های دیجیتال با سیستم‌های امتیازدهی، سطح‌بندی و پاداش‌های پی‌درپی، مستقیماً با مدارهای هیجانی و انگیزش و ارزشمندی در ارتباط هستند و برای کودک می‌توانند به‌سرعت به معیار سنجش «خوب‌بودن» تبدیل شوند

به معیار سنجش «خوب‌بودن» تبدیل شوند



برش



کاکائوی تلخ به دلیل وجود تئوبرومین و برخی ترکیبات شیمیایی طبیعی سرشار از آنتی‌اکسیدان است که به عملکرد بهتر و بلندمدت سلامت کمک می‌کند



کاکائوی تلخ به دلیل وجود تئوبرومین و برخی ترکیبات شیمیایی طبیعی سرشار از آنتی‌اکسیدان است که به عملکرد بهتر و بلندمدت سلامت کمک می‌کند



درباره خوراکی که هر چند وقت یک بار پژوهش جدیدی درباره خواص آن منتشر می‌شود

تلخی بی‌پایان یا اکسیر جوانی؟

پیری به میان بیاید؛ اینکه چطور انتخاب خوراکی‌های کوچک روزمره، می‌توانند در بلندمدت کیفیت زندگی را تغییر بدهند. یکی از سردرگمی‌های دنیای تغذیه، شکلات است. چون شکلات فقط یک خوراکی نیست، بلکه به گفته متخصصان، یک ابرغذا و تقویت‌کننده طبیعی برای بدن و سلامتی است. دکتر مستانه تاپش، متخصص تغذیه به «ایران» می‌گوید: «کاکائوی تلخ به

دلیل وجود تئوبرومین و برخی ترکیبات شیمیایی طبیعی سرشار از آنتی‌اکسیدان است که به عملکرد بهتر و بلندمدت سلامت کمک می‌کند.» به گفته تابش، این موضوع جدیدی نیست و پژوهشگران در گذشته نیز اذعان کرده بودند که منابع سرشار از آنتی‌اکسیدان نه تنها مضر نیستند بلکه ممکن است با همگام‌سازی با سیستم زمان‌بندی، به سلامتی، تغذیه و خواص

شکلات تلخ یکی از خوراکی‌های پرطرفد و حدیث است، چون به غیر از خواصی که در چند سال گذشته به نامش ثبت شده، هر چند وقت یک بار یک سری خاصیت در پژوهش‌ها در موردش به دست می‌آید و عاشقاناش را خوشحال‌تر می‌کند. به غیر از خواصی که شکلات تلخ برای سلامتی قلب و عروق و حتی کمک به زیبایی اندام دارد، حالا کارشناسان تغذیه معتقدند، روند پیری سلول‌های بدن با مصرف این خوراکی کند می‌شود. به تازگی یک پژوهش تازه از دانشگاه کینگز لندن، دریچه جدید به فواید قدیمی کاکائو باز کرده که می‌گوید یک ترکیب طبیعی به نام «تئوبرومین» در این خوراکی، ممکن است با کندتر شدن روند پیری سلول‌های بدن ارتباط داشته باشد. پژوهشگران می‌گویند، نشانه‌هایی دیده‌اند که سلول‌ها در حضور این ماده، دیرتر فرسوده می‌شوند. البته تأکید کرده‌اند این به معنای چراغ سبز برای مصرف بی‌حساب شکلات نیست. با این حال، همین یافته کافی است تا دوباره پای بحث تغذیه، سبک زندگی و