

جاهای بد برای چیزهای خوب

انتخاب جایی که مسواک تان را قرار می‌دهید، جایی که تلویزیون تماشا می‌کنید...



جاهای بد برای چیزهای خوب

انتخاب جایی که مسواک تان را قرار می‌دهید، جایی که تلویزیون تماشا می‌کنید و مکانی که مواد غذایی را نگهداری می‌کنید و خیلی انتخاب‌های دیگر می‌تواند تاثیر زیادی بر سلامت شما داشته باشد. باور ندارید؟ ۱۴ نکته زیر را بخوانید تا ببینید بدترین جاهای خانه و هواپیما و کلاس‌های بدنسازی و... کجاست.

بدترین جا برای نگهداری مسواک

بدترین محل برای قرار دادن مسواک سینک دست‌شویی است. البته خود سینک مشکلی ندارد و همه مشکل به نزدیکی آن به توالت مربوط است. به گفته محققان و میکروب‌شناسان دانشگاه آریزونا، به طور متوسط در یک کاسه توالت حدود ۳ میلیون میکروب وجود دارد. این میکروب‌ها می‌توانند تا ۲ متر جابه‌جا شوند و روی زمین، دیوارها و روی مسواک قرار بگیرند. بهتر است مسواک را بیرون توالت در کابینت دارو یا یکی از کابینت‌های آشپزخانه نگهداری کنید.

بدترین جا برای گذاشتن کفش و دمپایی

بدترین محل برای گذاشتن کفش و دمپایی کمد اتاق خواب است. راه رفتن در خانه با کفشی که با آن بیرون خانه راه رفته‌اید، مهم‌ترین راه انتقال میکروب‌ها، مواد آلرژن و آلاینده‌ها به داخل خانه است. بهتر است کفش‌ها را در قفسه یا کمد کوچکی در نزدیک‌ترین نقطه به در ورودی آپارتمان قرار دهید و با این کار از ورود آلودگی به خانه پیشگیری کنید.

بدترین جایی خواب

بدترین محل برای خوابیدن زیر پتو است. موقع خواب به طور کامل زیر پتو نروید و پتو را روی سرتان نکشید. گرم شدن زیاد موجب می‌شود نتوانید خواب راحتی داشته باشید.

هلن برگز، متخصص چرخه بیولوژیک از دانشگاه راش شیکاگو در این باره می‌گوید: [#171«](#)؛ هنگام خواب به طور طبیعی دمای بدن کاهش پیدا می‌کند و این موضوع موجب می‌شود افراد خواب راحتی داشته باشند. در واقع بدن برای داشتن خواب راحت دما را از طریق دست‌ها و پاها از دست می‌دهد. [«](#)؛ توصیه می‌شود هنگام خواب ابتدا برای اتساع رگ‌ها جوراب بپوشید بعد جوراب را درآورد و اجازه دهید پاهایتان از پتو بیرون باشد.

بدترین جا برای نگهداری باقی‌مانده غذا

بدترین محل برای گذاشتن باقی‌مانده غذا یخچال است. قرار دادن یک ظرف بزرگ غذایی داغ به‌طور مستقیم در یخچال روش مناسبی برای سرد کردن غذا و پیشگیری از مسمومیت غذایی نیست. دکتر پیتر سیندر، محقق و استاد مدیریت و تکنولوژی در این باره می‌گوید: [#171«](#)؛ در این صورت ممکن است برای کاهش دمای قسمت میانی غذا زمان زیادی لازم باشد و این محل به مکان مناسبی برای رشد و تکثیر باکتری‌ها تبدیل شود. [«](#)؛ شما می‌توانید غذا را تا یک ساعت پس از پخت برای خنک شدن بیرون نگهدارید و سپس در یخچال قرار دهید. یا غذا را در ظروف کوچک‌تر بریزید و در یخچال قرار دهید. در این صورت غذا زودتر سرد می‌شود.

بدترین جا برای نصب برگه یادآوری

بدترین محل برای چسباندن برگه یادآوری کارها، در یخچال است.. چون شما وقتی می‌خواهید چیزی از یخچال بردارید سراغ آن می‌روید و ممکن است اصلاً به برگه‌ای که روی یخچال نصب کرده‌اید توجه نکنید. به عقیده روان‌شناسان، دیدن کمک‌کننده است اما به شرطی که به آن توجه شود. در یک بررسی مشخص شد نصب تابلویی که افراد را تشویق می‌کند به جای استفاده از آسانسور، از پله استفاده کنند، موجب می‌شود افراد تا ۲۰۰ درصد بیشتر از پله استفاده کنند. بهتر است برگه یادآوری کارها را در محلی که به آن توجه می‌کنید مثلاً کنار تلویزیون قرار دهید. نکته دیگر آنکه ذهن خیلی سریع به این محل عادت می‌کند و توصیه می‌شود هر چند وقت یک بار محل برگه‌های یادآوری را تغییر دهید.

بدترین جای هواپیما

بدترین جای نشستن در هواپیما انتهای سالن است. اگر در پروازهای هوایی حالتان بد می‌شود، انتهای سالن ننشینید. انتهای هواپیما از قسمت جلویی بلندتر است و هر چه از مرکز دورتر شوید حرکات بالا و پایین شدن را بیشتر احساس خواهید کرد. بهترین محل برای نشستن در هواپیما نزدیک‌ترین محل به بال‌هاست.

بدترین جا برای گذاشتن کیف دستی

بدترین محل برای گذاشتن کیف دستی میز آشپزخانه است. کیف دستی شما وسیله حمل‌ونقل میکروب‌هاست. محققان در بررسی‌های خود در هر سانتی‌متر مربع از سطح کیف دستی و کیسه‌های خرید ۶۵ هزار باکتری مشاهده کرده‌اند. شاید باور نکنید اما یک سوم کیف دستی‌ها و کیسه‌های خرید حاوی باکتری‌های مدفوعی بوده‌اند. خانم‌ها کیف‌شان را همه جا همراه خودشان می‌برند. با قرار دادن کیف روی میز رستوران، کف اتوبوس و ایستگاه مترو آلودگی‌ها روی آن قرار می‌گیرند. بهتر است کیف‌تان را در کتو یا روی صندلی و خلاصه هرجایی به جز جایی که غذا تهیه یا خورده می‌شود قرار دهید.

بدترین جای چراغ مطالعه

برخی افراد عادت دارند قبل از خواب مطالعه کنند و کتاب داستان بخوانند. بدترین محل تابیدن نور مطالعه شبانه بالای سر است. نتایج مطالعات نشان داده است نور مستقیم در بالای سر موجب تأخیر در ترشح ملاتونین و اختلال در خواب شبانه می‌شود. بهتر است یک نور موضعی ملایم را روی کتاب بتابانید. در این صورت شما می‌توانید کتاب بخوانید در حالی که اتاق تاریک است و بدنتان می‌تواند برای خواب آماده شود.

بدترین جا برای گذاشتن داروها

بدترین محل برای نگهداری داروها قفسه دارو در حمام است. دمای یک حمام حاوی بخار به راحتی به ۳۷ درجه سانتی‌گراد می‌رسد که از دمای پیشنهادی برای نگهداری بیشتر داروها بالاتر است. بهترین محل برای نگهداری داروها جایی سرد و خشک مانند یخچال است.

بدترین جا برای گذاشتن میوه‌ها تا قبل از شستن آنها

بدترین جا برای گذاشتن میوه‌ها قبل از شستن سینک آشپزخانه است. به گفته دکتر کلی رینولد استاد میکروبیولوژی دانشگاه آریزونا سینک آشپزخانه بیشترین میزان میکروب را دارد و میزان آلودگی آن حتی از توالت بیشتر است. توصیه می‌شود میوه‌ها را در سبدي بگذارید و بدون اینکه با سینک تماس داشته باشند آنها را بشویید. اگر میوه‌هایی مانند توت فرنگی و شاتوت که بدون پوست کندن خورده می‌شوند، هنگام شستن در سینک افتاد آن را دور بیندازید و از خوردن‌اش صرف‌نظر کنید.

بدترین جا برای استفاده از هدفون

بدترین محل‌ها برای استفاده از هدفون هواپیما، قطار یا ایستگاه مترو است. هرچند شاید در ظاهر گوش دادن به موسیقی دلخواه از شنیدن سر و صدای موجود در این محل‌ها بهتر باشد اما بررسی‌ها نشان داده است استفاده از هدفون در محیط‌های پر سر و صدا احتمال بلندتر کردن صدا را بیشتر می‌کند. محققان دانشگاه هاروارد دریافته‌اند افراد در محیط‌های آرام صدا را در سطح ایمن‌تری تنظیم می‌کنند، اما وقتی صدای زمینه‌ای مانند سر و صدای سالن هواپیما به محیط اضافه می‌شود تا ۸۰ درصد و تا ۸۹ دسی بل صدا را بالا می‌برند. این میزان بلندی صدا در طولانی مدت می‌تواند در افراد آسیب شنوایی ایجاد کند. بهتر است در محل‌های پر سر و صدا از هدفون استفاده نکنید، هرچند در بررسی محققان دانشگاه هاروارد مشخص شد تنها ۲۰ درصد افراد مورد مطالعه با بالا رفتن سر و صدای محیط استفاده از هدفون را کنار گذاشتند.

بدترین جا برای نگهداری از قهوه

بدترین محل برای نگهداری دانه یا پودر قهوه یخچال یا فریزر است. جان مک گرگور، متخصص صنایع غذایی و استاد دانشگاه کلمسون در این باره می‌گوید: [آ«](#)هر بار که آن را از یخچال یا فریزر بیرون می‌آورید دمای آن تغییر می‌کند و این موضوع روی طعم قهوه تاثیر می‌گذارد. درست مثل اینکه یک فنجان قهوه را بارها و بارها بجوشانید. [آ«](#) دانه‌ها یا پودر قهوه را در قوطی‌های شیشه‌ای نیمه شفاف دردار ریخته و در کابینت آشپزخانه نگهداری کنید.

بدترین جا برای تماشای تلویزیون

بدترین محل تماشای تلویزیون جایی است که غذا می‌خورید. بررسی‌ها نشان داده است تماشای تلویزیون هنگام غذا خوردن موجب می‌شود نتوانید به مقدار غذایی که می‌خورید توجه کنید. نتایج مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۶ روی گروهی داوطلب انجام شد نشان داد افراد هنگام تماشای تلویزیون تندتر غذا می‌خورند. همچنین هنگام تماشای برنامه‌های تفریحی مصرف ماکارونی و پنیر تا ۷۱ درصد بیشتر می‌شود. توصیه می‌شود تلویزیون را در نزدیکی میز غذا خوری قرار ندهید و هنگام غذا خوردن تلویزیون را خاموش کنید. بهترین محل تماشای تلویزیون جایی دور از آشپزخانه است که حتی اگر هوس خوردن چیزی به سرتان زد مجبور شوید چند قدمی تا آشپزخانه راه بروید.