

فواید شگفت‌انگیز زندگی در کنار درختان

آلودگی آب یکی دیگر از خطرات سلامت مهم است که جمعیت جهان را تهدید می‌کند اما درختان می‌توانند به کاهش این خطر کمک کنند.



آلودگی آب یکی دیگر از خطرات سلامت مهم است که جمعیت جهان را تهدید می‌کند اما درختان می‌توانند به کاهش این خطر کمک کنند.

به گزارش ایسنا، عصر ایران به نقل از "کر ۲" نوشت: «درختان از جمله ریه‌های طبیعی کره زمین هستند که نقش مهمی در تأمین اکسیژن مورد نیاز برای ادامه حیات روی کره آبی ایفا می‌کنند. اما فواید درختان تنها به تأمین اکسیژن و جذب دی اکسید کربن محدود نمی‌شود.

در ادامه با برخی از فواید جالب توجه درختان برای انسان بیشتر آشنا می‌شویم.

درختان می‌توانند خطر بیماری قلبی را کاهش دهند

مطالعه‌ای جدید که در نشریه Journal of the American Heart Association منتشر شد، نشان داد که زندگی در مکان‌های سبز و پر درخت می‌تواند خطر بیماری قلبی را کاهش دهد. شرکت‌کنندگان ساکن در مکان‌های سبز و پر درخت، در مقایسه با افراد ساکن مکان‌هایی با پوشش درخت کمتر کاهش خطر حمله قلبی به میزان ۲۵ درصد، خطر بیماری قلبی ایسکمیک به میزان ۲۰ درصد، خطر نارسایی قلبی به میزان ۱۶ درصد و خطر فیبریلاسیون دهلیزی به میزان ۶ درصد را تجربه کردند.

حضور در مکان‌های پردرخت می‌تواند استرس را کاهش دهد

در بسیاری از بیمارستان‌ها و مطب پزشکان معمولاً تصاویر جنگل و دیگر مناظر طبیعی به عنوان بخشی از دکور استفاده می‌شود. اگرچه اثر این تصاویر به اندازه حضور در طبیعت نیست، اما پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مشاهده مناظر سبز می‌تواند استرس در بدن را کاهش دهد. مطالعه درباره «حمام جنگل» یا حضور در یک اتمسفر جنگلی نشان داده است که محیط‌های سبز و جنگلی نسبت به حضور در محیط‌های شهری سطوح کورتیزول، ضربان قلب و فشار خون را کاهش داده، فعالیت عصبی پاراسمپاتیک بیشتر را موجب شده، و فعالیت عصبی سمپاتیک را کاهش می‌دهد.

درختان ممکن است به تنظیم قند خون کمک کنند

مطالعه‌ای دیگر درباره پیاده روی در محیط‌های سبز و جنگلی فواید سلامت قلبی عروقی، از جمله کاهش فشار خون را برای شرکت‌کنندگان نشان داد. همچنین، مشخص شد پیاده روی در جنگل به طور قابل توجهی سطوح آدیپونکتین را در سوژه‌ها افزایش داده است. آدیپونکتین پروتئینی است که در تنظیم سطوح قند خون نقش دارد و سطوح کم آن ممکن است نشانه‌ای از ابتلاء به دیابت و بیماری‌های دیگر باشد.

فضاهای سبز پادزهری برای یک سبک زندگی کم تحرک هستند

همه ما شنیده ایم که یک سبک زندگی کم تحرک می‌تواند به سلامت انسان آسیب وارد کند. و در شرایطی که اراده کافی برای انجام ورزش می‌تواند به بهبود شرایط کمک کند، محیط زندگی شما نیز می‌تواند در تقویت سطوح فعالیت جسمانی نقش داشته باشد. اگر چه جنگل درمانی بر تمرینات ورزشی متمرکز نیست اما می‌تواند به فاصله گرفتن از یک سبک زندگی کم تحرک کمک کند. زندگی در نزدیکی فضاهای سبز و دسترسی راحت تر به آنها می‌تواند انگیزه فرد برای انجام فعالیت جسمانی بیشتر را به همراه داشته باشد.

درختان هوای پاک را برای تنفس در اختیار شما می‌گذارند

درختان یک خط دفاعی قوی در برابر آثار تغییر آب و هوا هستند که تهدیدی جدی برای سلامت انسان محسوب می‌شود

شود. کمک به پالایش هوا یکی از عملکردهای پایه درختان است. درختان اکسیژن تولید می کنند، ذرات معلق هوا را جذب کرده و مه دود را کاهش می دهند که تمام این موارد سلامت تنفسی جامعه را بهبود می بخشد. به طور خاص، درختان برای حفظ سلامت هوا در مناطق شلوغ و آلوده حیاتی هستند.

درختان دستگاه های تهویه مطبوع طبیعی هستند

یک روز گرم و سوزان که در صورت نیافتن مکانی خنک می تواند خطر عوارض سلامت جدی را افزایش دهد، می تواند ارزش سایه درختان را هرچه بیشتر نشان دهد. اما درختان فوایدی فراتر از سایه برای فرار از نور خورشید ارائه می کنند. یک درخت به عنوان یک دستگاه تهویه مطبوع طبیعی عمل می کند. تبخیر از یک درخت می تواند اثر خنک کننده قابل توجهی را ارائه کند. اثر خنک کنندگی درختان می تواند تفاوتی چند درجه ای در دمای محیط ایجاد کند. افزون بر این، درختان می توانند به ما در استفاده کمتر از دستگاه های تهویه مطبوع کمک کرده و خانه ها را از آفتاب سوزان و همچنین بادهای قوی در امان نگه دارند.

درختان به بهبود کیفیت آب کمک می کنند

آلودگی آب یکی دیگر از خطرات سلامت مهم است که جمعیت جهان را تهدید می کند. اما درختان می توانند به کاهش این خطر کمک کنند. درختان قدرت بارش باران را کاهش داده و ریشه های آنها آب را تصفیه کرده و آبخوان را دوباره پر می کند. افزون بر این، درختان به کاهش روان آب ها و کاهش خطر سیل کمک می کنند. این شرایط نیز آلودگی آب را کاهش می دهد.

درختان زیستگاه هایی برای گونه های مختلف فراهم می کنند

تماشای موجودات ساکن درختان، مانند پرنده هایی که با صدای دلنشین آواز می خوانند، لذتبخش است. این شرایط به فواید تقویت کننده سلامت روانی درختان می افزاید. همچنین، حضور درختان به ایجاد تعادل در زیست بوم کمک می کند که می تواند فواید سلامت ظریف اما جالب توجهی را ارائه کند. یک زیست بوم متعادل به معنای آن است که جمعیت گونه هایی خاص، مانند پشه های ناقل بیماری بیش از حد افزایش نمی یابد. اگر زیستگاه گونه هایی که این حشرات را شکار می کنند را از بین ببریم، در واقع، خود را در معرض خطر بیشتری برای ابتلاء به بیماری قرار می دهیم.

درختان و مناظر طبیعی دیگر رانندگی ایمن را تشویق می کنند

کاشت درخت در جاده ها و خیابان ها یک مانع طبیعی ایجاد می کند که می تواند به رانندگی ایمن کمک کند. همچنین، پژوهش ها نشان داده اند که مناظر طبیعی در جاده ها احساس آرامش بخش و مثبت بیشتری در رانندگان ایجاد می کند که می تواند به رانندگی ایمن منتج شود.

فضاهای سبز احساس جمعی را بهبود می بخشد

داشتن احساس جمعی برای سلامت و بهزیستی انسان اهمیت دارد. درختان می توانند مردم را به روشی مثبت گرد هم جمع کند. مردم به پیاده روی در خیابان درختکاری شده تمایل بیشتری دارند که می تواند به مبارزه با احساس تنهایی کمک کند. همچنین، درختان آلودگی صوتی در جوامع را کاهش می دهند که می تواند به حفظ شرایط خوب در مناطق شلوغ کمک کند. افزون بر این، پژوهش ها نشان داده اند جوامعی با درختان بیشتر با نرخ های پایین تر جرم و جنایت مواجه هستند. به عنوان مثال، مطالعه ای در بالتیمور نشان داد که افزایش ۱۰ درصدی تعداد درختان با کاهش ۱۲ درصدی جرم و جنایت همراه بوده است. یک جامعه امن تر و شادتر برای همه ما مفید خواهد بود.