

بعد از غذا مسواک نزنید



این طور به نظر می‌رسد که اصول اولیه حفظ سلامت نکاتی ساده و آسان است که به راحتی می‌تواند رعایت شود؛ خوردن مواد غذایی مناسب و سالم، ورزش کردن و داشتن فعالیت جسمی، خواب آرام و کافی و داشتن یک زندگی سالم و بدون استرس.

جام جم آنلاین: این طور به نظر می‌رسد که اصول اولیه حفظ سلامت نکاتی ساده و آسان است که به راحتی می‌تواند رعایت شود؛ خوردن مواد غذایی مناسب و سالم، ورزش کردن و داشتن فعالیت جسمی، خواب آرام و کافی و داشتن یک زندگی سالم و بدون استرس.

اما شاید تعجب کنید اگر بدانید حفظ سلامت در زندگی، کمی پیچیده‌تر از رعایت این نکات ساده است. یکی از دلایل ساده‌اش این است که در اغلب موارد انتخاب‌هایی که فکر می‌کنیم به سلامت ما کمک می‌کند در طولانی‌مدت به ضررمان خواهد بود بنابراین بد نیست بدانیم از نگاه متخصصان باتجربه، چه عادت‌هایی نادرست و نامناسب است؛ عاداتی مانند مسواک زدن بلافاصله پس از صرف غذا!

مواد ضد عفونی کننده دست

اگر شما هم عادت دارید بلافاصله پس از کوچک‌ترین تماس دست با هر شیئی، از مایع ضد عفونی کننده دست استفاده کنید، بهتر است این شیوه را هر چه زودتر کنار بگذارید.

این عادت تنها در شرایطی باید رعایت شود که در محیطی آلوده و سرشار از میکروب باشید؛ محیط‌هایی مانند بیمارستان. همچنین در مواقعی که به آب و صابون دسترسی ندارید می‌توانید از محلول‌های ضد عفونی کننده دست استفاده کنید و به کمک آن دست‌های خود را پاک نمایید. در غیر این صورت، چنین عادت‌هایی در بلندمدت به سلامت پوست و دست شما آسیب می‌رساند.

آزمایش کردن محصولات جدید آرایشی

چه کسی را می‌شناسید که دوست نداشته باشد با خرید و استفاده از کرمی جدید، تمام لک‌ها و چروک‌های پوستش را از بین ببرد؟ به طور حتم همه دوست دارند بهترین محصول را انتخاب و از آن استفاده کنند تا بهترین نتیجه را بگیرند. اینها همه درست است اما برای تبلیغات محصولات جدید؛ آنچه مهم است این که ما باید محصولی را انتخاب کنیم که با پوست ما هماهنگ و سازگار باشد؛ تغییر مداوم و زود هنگام این مواد و آزمایش انواع جدید آنها هم کاری اشتباه است. به همین دلیل متخصصان مردم را تشویق می‌کنند برای داشتن پوستی جوان و سالم، شیوه‌ای خاص را (که تجربه کرده و موفق بوده) انتخاب کنند و به آن پایبند بمانند.

خیلی از خانم‌ها معمولاً به سرعت از روال عادی مراقبت‌های پوستی خسته می‌شوند، بخصوص زمانی که بلافاصله نتیجه دلخواه را نگیرند. این گروه باید بدانند برای مشخص شدن تغییرات پوستی، باید چند ماه به خودشان فرصت بدهند و منتظر بمانند تا نتیجه را ببینند. به همین دلیل متخصصان به مردم هشدار می‌دهند در صورت تغییر مداوم محصولات مراقبت از پوست، ممکن است پوست‌تان بیش از حد حساس شود و به این ترتیب سلامت این دژ محافظ بدن به خطر بیفتد.

مسواک زدن بلافاصله بعد از هر غذا

خیلی‌ها فکر می‌کنند مسواک زدن بلافاصله بعد از صرف هر وعده غذا، شیوه‌ای فوق‌العاده موفق برای حفظ سلامت دهان و دندان است. اما متخصصان نظر دیگری دارند و این روش را چندان مناسب نمی‌دانند.

آنها به ما می‌گویند پس از صرف وعده‌های غذایی، روی دندان‌ها مقداری اسید باقی می‌ماند که سبب تضعیف مینای دندان‌ها می‌شود. اگر در این وضعیت مسواک بزنید، ممکن است باعث آسیب جدی لایه محافظ دندان‌هایتان شوید.

به همین دلیل متخصصان توصیه می‌کنند پس از هر وعده غذا، دهان و دندان‌ها را فقط با آب بشویید و مسواک زدن را به همان صبح و شب اختصاص دهید. هنگام مسواک زدن هم باید دقت داشته باشید به شیوه‌ای مناسب و صحیح این کار را انجام دهید.

حذف یکی از وعده‌های غذایی

خیلی از افراد عادت رژیم غذایی خاصی را انتخاب کرده‌اند؛ آنها یکی از وعده‌های غذایی روزانه را حذف می‌کنند تا بتوانند از شیرینی‌ها یا غذاهایی که دوست دارند بیشتر بخورند. به این معنا که فکر می‌کنند با حذف یک وعده، می‌توانند چربی و قند بیشتری مصرف کنند و چاق نشوند! اما باید به این نکته توجه داشته باشیم که حذف صبحانه یا ناهار، به راحتی شما را با مشکلاتی مانند پرخوری‌های ناخواسته و بیماری‌های دستگاه گوارش مواجه می‌کند.

تمیزکردن خانه با محصولات ضدعفونی کننده

در حالی که داشتن خانه‌ای تمیز و فاقد هرگونه آلودگی راه مناسبی برای حفظ سلامت افراد خانواده است، اما نباید از محصولات سفید و ضدعفونی‌کننده به مقدار زیاد استفاده کنیم.

استفاده بیش از حد از محصولاتی که خواص ضدعفونی و ضد باکتریایی دارند سبب می‌شود فرد با مشکلات جدی تنفسی مانند آسم روبه‌رو شود. بنابراین بهتر است تا جایی که امکان دارد از محصولاتی ساده‌تر برای تمیزکردن خانه استفاده کنیم. رعایت همین نکات ساده می‌تواند سلامت شما و افراد خانواده‌تان را حفظ کند.

مترجم: نیلوفر اسعدي بیگی