



5 عادت خطرناک

در زندگی روزمره عادت های زیادی وجود دارند که می توانند سلامتی انسان را به خطر بیندازند، پس بهتر است آنها را کنار گذاشت.

جام جم آنلاین: در زندگی روزمره عادت های زیادی وجود دارند که می توانند سلامتی انسان را به خطر بیندازند، پس بهتر است آنها را کنار گذاشت.

به گزارش روز سه شنبه جام جم آنلاین به نقل از پامپا پرس، در این گزارش کوتاه به پنج عادت و وسیله رایج اما خطرناک اشاره می شود.

1 - نگه داشتن گوشی موبایل در کنار گوش

محققان هنوز در تلاش برای یافتن یک نتیجه قاطع در مورد عوارض استفاده بی وقفه از تلفن های همراه هستند. با این حال، بسیاری از آنها معتقدند افرادی که در جریان دهه اخیر گوشی موبایل را همواره به گوششان چسبانده و صحبت می کنند در معرض خطر جدی ابتلا به تومورهای مغزی قرار دارند. پس بهتر است از هندز فری استفاده کنیم.

2 - پرده های پی وی سی دوش حمام

تمام این پرده های دوش حمام که در فروشگاه ها می بینیم زیبا هستند، این طور نیست؟ پرده های براق با نقش زیبا که به حمام جلوه می بخشند. اما محققان هشدار می دهند که مواد شیمیایی به کار رفته در آنها " فرار " بوده و موجب تهوع و سردرد و غیره شده و در عین حال سرطان زا هستند. پس بهتر است این پرده ها را با پرده هایی از جنس پارچه عوض کنید.

3 - مایکروفر و مواد پلاستیک

حرارت مایکروفر مواد شیمیایی پلاستیک آزاد کرده و این ماده داخل غذایی که می خواهید مصرف کنید، نفوذ می کنند. یک ماده شیمیایی به نام بیسفنول می تواند موجب اختلالات هورمونی شده و در ایجاد انواع سرطان ها نقش دارد. پس بهتر است غذای خود را در ظروف پلاستیکی در مایکروفر نگذاشته و از ظروف شیشه ای و سرامیکی استفاده کنید.

4 - مرطوب کننده های هوا

مرطوب کننده های هوا بسیار رایج بوده و در مواقع زیادی می توانند به کمک شما بیایند. با این حال، استفاده مداوم از این وسایل تأثیرات منفی نیز دارد. رطوبت زیاد موجب زنگ زدگی و تجزیه برخی از مواد موجود در وسایل اتاق و نیز افزایش تعداد موجودات میکروسکوپی که در فرش، موکت و ملحفه زندگی و بعضاً از ریزه پوست های مرده تغذیه می کنند، می شود. نتیجه اینکه موجب افزایش آلرژی ها و موارد آسم خواهد شد. پس بهتر است از استفاده مداوم از مرطوب کننده ها خودداری کنیم.

5 - صابون های ضد باکتری

استفاده زیاد از صابون های ضد باکتری باعث مقاوم شدن باکتری ها در برابر مواد ضد عفونی کننده شده و نسل باکتری های مقاوم گسترش می یابد. در عین حال، ماده تریکلوسان موجود در این صابون ها نه تنها سمی است بلکه برای محیط زیست نیز مخرب است. پس هنگام استفاده از صابون های ضد باکتری اعتدال را رعایت کرده و پیش از خرید مطمئن شوید که در آنها ماده تریکلوسان به کار نرفته باشد. مترجم : بهرام افتخاری.