



## 6 چیز بدی که در واقع برای تان خوب است!

اگر تاکنون تحت تاثیر عقاید و باورهایی از قبیل آنچه که در این مقاله خواهید خواند زندگی کرده اید، به شما توصیه میکنیم با تازه ترین یافته های محققان هماهنگ شوید و روش خود را تغییر دهید.

### 6 چیز بدی که در واقع برای تان خوب است!

سلامت نیوز: اگر تاکنون تحت تاثیر عقاید و باورهایی از قبیل آنچه که در این مقاله خواهید خواند زندگی کرده اید، به شما توصیه میکنیم با تازه ترین یافته های محققان هماهنگ شوید و روش خود را تغییر دهید.

#### بازی های کامپیوتری:

پدر و مادرها فکر میکنند که بازی های کامپیوتری، بچه ها را از درس و مشق شان غافل می کنند، اما باید بدانید که محققان کشف کرده اند که بازی های کامپیوتری، هماهنگی دست با چشمان کودک را افزایش می دهند. اما باید مراقب باشید که انجام این بازی های کامپیوتری به صورت اعتیاد و ساعت های طولانی در نیاید.

#### لبنیات پر چرب بخوریم یا کم چرب؟

اگر عادت کرده اید که از لبنیات بدون چربی یا کم چرب استفاده کنید این عادت خود را ترک کنید. تحقیقات نشان داده است که استفاده مداوم از لبنیات کم چرب و بدون چربی باعث می شود روند تخمک گذاری در خانمها مختل شده و تخمدان ها تعادل خود را از دست بدهند. مقدار کمی چربی برای ترشح هورمون ها و تسریع روند تخمک گذاری لازم و ضروری است.

#### گوش کردن به موسیقی با صدای بلند:

اگر فرزند شما دوست دارد با صدای بلند موسیقی گوش دهد نگران نباشید، این کار برای او خوب است! زمانیکه موسیقی با صدای بلند در اتاق پخش می شود بلندگو ها می لرزند و این ارتعاش امواج مثبتی به فرزند شما منتقل می کند که این امواج به طور مستقیم به مغز منتقل می شود. اما این مسئله نیز نباید به صورت عادت در بیاید چرا که ممکن است فرد به مرور زمان شنوایی خود را از دست بدهد.

#### کافئین:

بسیاری از مردم فکر می کنند که نوشیدنی های بدون کافئین سالم تر هستند. اما رابطه مستقیمی بین کمبود کافئین و سرطان پانکراس و بیماری های قلبی وجود دارد. بنابراین کافئین برای بدن شما مفید و حتی ضروری است. بسیاری از تحقیقات نشان داده کسانی که از کافئین استفاده می کنند، کمتر به بیماری پارکنیسون دچار می شوند. همچنین این ماده از بروز آلزایمر نیز در افراد تا حد زیادی جلوگیری می کند.

#### مادر کارمند بودن:

بعضی اوقات استرس نگهداری از فرزندان و خانه داری و در عین حال انجام دادن کارهای شرکت خسته و افسرده تان می کند؟ اما باید بدانید کار کردن در کنار نگهداری از فرزندان برای سلامتی تان مفید است. خانمهای خانه دار به نسبت زنان شاغل، بیشتر در معرض انواع بیماری های جسمی و روحی قرار دارند. آنها بیشتر به انواع بیماری قلبی، دیابت و افسردگی دچار می شوند. در عین حال زنانی که بیرون از خانه شاغل هستند، تحرک بیشتری داشته و از سلامت بیشتری نیز برخوردار می شوند.

#### نور خورشید:

برای سالها دانشمندان قرار گرفتن در مقابل نور خورشید را مضر و خطرناک می دانستند. اما تحقیقات مدرن نشان داده است که این امر می تواند حتی مفید نیز باشد. همه ما میدانیم که نور خورشید منبع خوبی برای تامین ویتامین D بدن است که به

استحکام و سلامت استخوان ها کمک فراوانی می کند. تحقیقات اخیر نشان داده است که این ویتامین از بروز سرطان سینه و پروستات و همچنین از افزایش کلسترول بد و مضر در بدن نیز جلوگیری می کند.