

پلاستیک، غذا، سلامت

مهندس بهزاد بهنام

شاید تعجب کنید ولی بطری‌های پلاستیکی آب که در اتومبیل نگهداری می‌شوند یکی از عوامل اصلی ایجاد سرطان سینه در استرالیا شناخته شده‌اند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند گرما باعث واکنش‌های شیمیایی در پلاستیک شده و باعث آزادسازی سمی تحت عنوان dioxin در آب موجود در بطری می‌گردد که از عوامل ایجاد سرطان سینه به‌شمار می‌رود.

بنابراین:

■ مراقب باشید از آبی که در بطری پلاستیکی در اتومبیل مانده است، ننوشید و از ظرف‌های استیل زنگ‌نزن یا بطری‌های شیشه‌ای در اتومبیل استفاده کنید.

■ ظرف‌های پلاستیکی و پوشش‌های نایلونی را در مایکروفر نگذارید. این موضوع خصوصاً در مورد غذاهای چرب به شدت توصیه می‌شود، ترکیب چربی غذا، حرارت بالا و پلاستیک، سم dioxin تولید می‌کند.

■ غذاهای آماده را از ظروف پلاستیکی یکبار مصرف (فوم) خارج کرده و در ظرف دیگری در مایکروفر گرم کنید. بجای استفاده از این نوع ظروف می‌توانید از انواع پیرکس و سرامیک استفاده نمایید.

■ هرچند که استفاده از کاغذ در مایکروفر به‌بدی پلاستیک نیست ولی ما نمی‌دانیم که دقیقاً چه موادی در این کاغذها پنهان است. پس سالم‌تر است که از پیرکس و سرامیک استفاده کنید تا کاغذ. هرچند که اکنون در بسیاری از رستوران‌های Fast Food، بجای ظروف پلاستیکی و فوم از کاغذ استفاده می‌کنند که خود قدمی بزرگ برای حفظ سلامتی است.

و سرانجام:

■ فراموش نکنید که گذاشتن بطری‌های پلاستیکی آب در فریزر به همین اندازه مضر است. □

به شخص دیگري، نسبت به ديگران با مهرباني رفتار كنيد.

۲۴- ورزش كنيد.

كمي راه رفتن يا دويدن مي‌تواند استرس را كم كند و شما را سرحال بياورد. كار سختي نيست. فقط از خانه بيرون برويد و كمی ورزش كنيد.

۲۵- افكار منفي را از خود دور كنيد.

به افكار تان دقت كنيد. وقتي به يك فكر منفي مي‌رسيد به جايش به چيز مثبتي فكر كنيد؛ كليكش‌اي است اما به درد مي‌خورد.

۲۶- حسادت كمكي نمي‌كند.

خيلي از مردم تمام توجه و فكرشان به كساني است كه موفق يا خوشحال هستند. اين طوري به جايي نمي‌رسيد. به جايش براي آن‌ها خوشحال باشيد! ولي روي زندگي خودتان و نكات مثبت‌اش تمرکز كنيد.

۲۷- اخبار نبنيد.

اگر اين پيشنهاده‌ها را امتحان كنيد، مي‌بينيد كه چيز زيادي از دست ندهايد. به جاي آن مي‌توانيد بيشتر كتاب بخوانيد يا موسيقي گوش كنيد.

۲۸- كار جديدي ياد بگريد.

واقعاً عجيب است كه تعداد زيادي از ما از امتحان كردن فعاليت‌هاي جديد يا اعتراف كردن به اين كه چيزي را نمي‌دانيم مي‌ترسيم. ولي در واقع ياد گرفتن مهارت و اطلاعات جديد يكي از جالب‌ترين كارهاي است كه مي‌شود انجام داد.

۲۹- سري به طبيعت بزنيد.

طلوع يا غروب خورشيد را تماشا كنيد. آب را تماشا كنيد. ستاره‌ها يا ابرها را تماشا كنيد. حيوانات را تماشا كنيد. مردم را تماشا كنيد. بچه‌ها را تماشا كنيد و از همهي اين‌ها تاثير بگريد.

۳۰- وقتي در موقعيت بدی گیر افتادید- ضمن این‌که برای حل کردنش تلاش می‌کنید- به این فکر کنید که یک سال بعد این وضعیت را چگونه بیاد خواهید آورد. احتمالاً ناراحتی امروز برایتان مسخره خواهد بود. پس همین امروز هم می‌توانید به مشکل تان بخیندید. باور کنید با این روحیه و رویه از توانایی‌هایتان هم بهتر استفاده کرده، مسئله را فیصله خواهید داد. □