

وقتی **سال جدید** فرا می رسد، تعیین اهداف بزرگ برای تغییرات در مقیاس بزرگ، به ویژه برای سلامتی، امری عادی است. شعارهای ***«سال نو، توی جدید»*** می‌تواند به ما این حس را بدهد که اگر فقط نیروی اراده را جمع کنیم، می‌توانیم روی رفاه خود با تمام قوا کار کنیم، تا حدی که به افراد جدیدی تبدیل شویم.

با این حال، واقعیت این است که تصمیمات برای تغییر جدی **سبک زندگی (لایف‌استایل)** اغلب ثابت نمی‌مانند. بر اساس داده های سال 2015 از US News and World Report، حدود **80 درصد** از تصمیمات سال نو تا اول فوریه از بین می روند.

اگرچه رویاهای بزرگ می تواند الهام بخش باشد، برای بسیاری از ما، تغییرات جسورانه و گسترده به سادگی واقع بینانه نیست. شاید بهتر باشد از **تغییرات کوچک** شروع کنید. بسیاری از آژانس های بهداشت عمومی، از جمله انجمن قلب آمریکا و انجمن تغذیه آمریکا، این ایده را ترویج کرده اند که *تغییرات کوچک جایی است که تحول واقعی برای سلامت رخ می دهد.*

قبل از اینکه متوجه شوید، یک تغییر کوچک می تواند به یک **عادت سالم** تبدیل شود. این شیفت کوچک‌تر و کاملاً قابل انجام‌تر را برای سال جدید سالم‌تر امتحان کنید.



1. نیمی از غلات خود را از نوع کامل انتخاب کنید.

این یک عبارت جذاب و یک تغییر عالی، اما قابل کنترل است - نیمی از دانه های خود را کامل کنید. این توصیه که توسط USDA تبلیغ می شود، آمریکایی ها را تشویق می کند که حداقل نیمی از زمان غلات کامل را به جای غلات تصفیه شده انتخاب کنند.

با انتخاب غلات کامل مانند **نان و ماکارونی سبوس دار، برنج قهوه ای و جو، مصرف فیبر** خود را برای هضم بهتر افزایش داده و خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و سرطان را کاهش دهید.

به طور کلی، هرچه غلات کامل بیشتری را بتوانید در رژیم غذایی خود بگنجانید، بهتر است – اما لازم نیست تا **50%** سخت‌گیر باشید. و تغییر ناگهانی ایجاد کنید. شاید تصمیم دارید فقط (یا بیشتر) غلات کامل را برای پخت و پز خانگی خود خریداری کنید، سپس هنگام صرف غذا در بیرون از خانه یا مواقع اضطراری غلات تصفیه شده را انتخاب کنید. یا شاید بخواهید متعهد شوید که یک دانه جدید در ماه امتحان کنید مثلا می‌توانید در آب صبحگاهی تان بخصوص قبل یا پس از ورزش از **تخم شربتی** استفاده کنید که پروتئین هم دارد.



2. شروع به پیاده‌روی کنید.

شاید آموزش برای ماراتن در *12 ماه* آینده امکان‌پذیر نباشد، اما پیاده روی را می توانید مدیریت کنید. پیاده روی نیازی به تجهیزات خاصی ندارد و برای اکثر افراد به راحتی در دسترس است. پیاده روی سریع روزانه می تواند به شما در **مدیریت وزن، کاهش فشار خون، ساختن استخوان های سالم، کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع 2** و موارد دیگر کمک کند.

اما، اگر در حال حاضر اصلاً راه نمی‌روید یا احساس می‌کنید که فقط یک یا دو بار در هفته می‌توانید پیاده‌روی کنید، این نیز یک هدف معقول است. نکته کلیدی این است که برای خود اهدافی واقع بینانه و دست یافتنی تعیین کنید.

مهم نیست که چند وقت یکبار پیاده روی می کنید، پیاده روی در فضای باز **سلامت جسمی و روانی** را به شما هدیه می دهد.

یک مطالعه در سال 2018 نشان داد افرادی که به طور منظم در خارج از منزل راه می‌رفتند، سطح خلق و خو و انرژی را کمی – اما قابل توجه – افزایش می‌دادند.



حتی می‌توانید با پیدا کردن یک دوست پیاده‌روی، مایل بیشتری را طی کنید. داشتن یک شریک، مسئولیت پذیر، تمرینی مرتب و دائمی را برای شما فراهم می کند، در حالی که زمانی که با دوستی فراغت اجتماعی خود را پر می‌کنید ممکن است نیاز عاطفی شما تقویت و برآورده کند. قبل از شروع هر نوع رژیم ورزشی حتما با یک مربی ورزشی و متخصص تغذیه و بهداشتی صحبت کنید. آنها می توانند به شما کمک کنند تا مشخص کنید چه چیزی برای شما مناسب است.



3. غذاهای تخمیری بیشتری بخورید.

خوردن غذاهای تخمیر شده بیشتر ممکن است به اهداف بیشتر افراد نرسد. اما قبل از اینکه دماغ خود را برای دریافت دوز روزانه کلم ترش بالا بگیرید، به یاد داشته باشید که چندین گزینه خوشمزه برای غذاهای تخمیر شده وجود دارد که همگی دارای پروبیوتیک هایی هستند که ممکن است

سلامت روده را تقویت کرده و التهاب را کاهش دهند. افزایش مصرف غذاهایی مانند **ماست، کامبوچا، میسو و کیمچی** می تواند نتایج معنی داری برای سلامتی شما به همراه داشته باشد.

چای کامبوجا یک نوشیدنی تخمیر شده است که از چای، شکر، باکتری و مخمر تهیه می‌شود و اگرچه گاهی اوقات از آن به عنوان چای قارچ کامبوجا یاد می‌شود، اما کامبوجا یک قارچ نیست، بلکه یک کلونی از باکتری‌ها و مخمرها است. چای کامبوجا با افزودن این کلنیِ باکتری به شکر و چای و اجازه دادن به مخلوط برای تکمیل عملیات تخمیر تهیه می‌شود.

میسو (به ژاپنی: Miso 味噌) یا خمیر سویا یک نوع مادهٔ غذایی است که از تخمیر غلات به دست می‌آید. در ژاپن یکی از مواد طعم‌دهندهٔ اصلی غذا به‌شمار می‌رود و در سراسر جهان به عنوان مزهٔ ژاپنی شناخته شده‌است. امروزه با وجود مواد غذایی غنی‌ای که همراه با غذای اصلی صرف می‌شوند، میسو به عنوان یک چاشنی غذایی به‌شمار می‌آید اما در گذشته و در سنت غذایی ژاپن میسو منبع اصلی پروتئین بوده‌است. بخصوص پیش از اواسط دوره ادو به عنوان اوکازو یا غذای تکمیل‌کننده و همراه با غذای اصلی صرف می‌شده‌است.

مواد تشکیل دهندهٔ آن سویا، نمک و یک مخمر بدست‌آمده از برنج، گندم یا لوبیا هستند.

کیمچی (هانگول: 김치) یک خوراک تخمیر شده و نمکی سنتی کره‌ای است که از سبزیجات و ادویه‌جات گوناگون و معمولاً با کاهوی چینی و ترب سفید کره ای و نوعی کلم چینی به نام بائچو (baechu) و فلفل قرمز درست می‌شود.



4. سر ساعت ثابتی بخوابید.

به موقع خوابیدن فقط برای بچه ها ایده خوبی نیست. تحقیقات نشان می دهد که بزرگسالان نیز از رفتن به بستر در یک زمان ثابت هر شب سود می برند. یک مطالعه در سال 2018 نشان داد که زمان خواب منظم - نه فقط مقدار کل خواب - می تواند کلید بسیاری از جنبه های سلامتی بهتر باشد.

محققان دریافتند که رفتن به رختخواب تقریباً در زمان مشخصی در هر شب می‌تواند خطر چاقی، بیماری‌های قلبی عروقی، سطح استرس و افسردگی را به ویژه در افراد مسن‌تر کاهش دهد. این مسئله نه فقط برای طول هفته بلکه برای آخر هفته‌ها هم ضروری است.



5. اول هفته بدون گوشت را شروع کنید.

کاهش مصرف گوشت - به ویژه انواع قرمز و فرآوری شده - مزایای چشمگیری دارد، مانند کاهش خطر ابتلا به **سرطان روده بزرگ و بیماری قلبی و احتمالاً افزایش عمر.**

با این حال، اگر به شکل مادام العمر گوشت خوار بوده‌اید، شیرجه زدن به یک رژیم گیاهخواری یا وگان احتمالاً یک چشم انداز کاملا **دلهره آور** است. به‌جای حذف کامل محصولات حیوانی، با قدم گذاشتن در یک اول هفته بدون گوشت (یا سه‌شنبه یا جمعه – روز هفته مهم نیست) شروع کنید. تمام خانواده را درگیر طوفان فکری کنید که چگونه می توان منابع پروتئین گیاهی را در یک روز استفاده کرد.



6. هر روز یک لیوان بطری بزرگ آب (بطری یک بار مصرف نباشد) بنوشید.

احتمالاً فواید بسیاری از هیدراته ماندن را شنیده اید، از رنگ روشن تر تا هضم نرم تر و کاهش وزن بیشتر. هیچ هدف کاملی برای هیدراتاسیون روزانه وجود ندارد، زیرا مانترای هشت لیوان در روز واقعاً یک اندازه نیست. بدن شما از طریق نشانه هایی مانند یبوست، سردرد، بی حالی و لب های خشک و ترک خورده به شما می گوید که مایعات کافی دریافت نمی کند.

اگر هر یک از این علائم آشنا به نظر می رسد، شاید زمان آن رسیده است که مصرف مایعات خود را با نوشیدن هر روز از طریق یک بطری آب قابل استفاده مجدد افزایش دهید. چیزی بسیار جذاب تر در مورد نوشیدن از بطری وجود دارد که ظاهر و حس آن را واقعاً دوست دارید تا از یک بطری شیشه ای ساده یا یک بطری پلاستیکی استاندارد.

در عین حال، متوجه هستید که شما رباط نیستید. گاهی اوقات کمی بیشتر یا کمتر به آب نیاز دارید. اگر وعده‌های غذای شما آب‌دار باشد یا برعکس خشک باشد نیاز بدن شما به آب متغیر خواهد بود.



7. سالاد سبز را هر روز در وعده غذایی خود قرار دهید.

به سادگی سبزی سالاد خود را تغییر دهید. اگر تمایل دارید که کاهوی سبز رنگ را به عنوان پایه سالاد خود انتخاب کنید، سعی کنید از مواد مغذی‌تری مانند اسفناج، کلم پیچ یا آرگولا استفاده کنید.

این سبزی‌های با رنگ‌های عمیق‌تر، سطوح بالاتری از ویتامین‌ها و مواد معدنی مهم مانند آهن، ویتامین K، پتاسیم و ویتامین C را تامین می‌کنند. هنگامی که تغییر می‌دهید – و ذائقه‌تان با این سبزیجات با طعم غنی‌تر سازگار می‌شود – ممکن است سبز بودن برایتان آسان باشد!

8. روی وعده‌های میان وعده مغذی تمرکز کنید.



بازنگری کل برنامه غذایی شما بسیار زیاد و معمولاً غیر ضروری است. یکی از راه‌های شروع به بهبود عادات غذایی، افزودن میان وعده‌های مغذی است. سعی کنید هر روز صبح یک تکه میوه، تخم مرغ آب پز، ماست کم قند یا گرانولا را در کیف محل کار یا باشگاه خود قرار دهید. به این ترتیب، بین وعده های غذایی چیزی مغذی خواهید داشت. اگر مجازی و در خانه کار می‌کنید، می‌توانید این میان‌وعده‌ها را زودتر از موعد آماده کرده و ذخیره کنید تا زمانی که احساس گرسنگی می‌کنید، گزینه‌ای آسان برای خوردن داشته باشید.



9. حضور در شبکه های اجتماعی را محدود کنید.

رسانه های اجتماعی شمشیری دولبه برای سلامت روان هستند. از یک طرف، ما را با دوستان، خانواده و حتی غریبه‌هایی که در غیر این صورت با آنها مشکل داشتیم ارتباط برقرار می‌کند. از سوی دیگر، صرف زمان زیاد برای پیمایش می‌تواند باعث ایجاد احساس ناامنی یا FOMO (ترس از دست دادن) شود - و حتی ممکن است شرایط سلامت روان مانند افسردگی و اضطراب را ایجاد کند.



10. یک رفیق خوب داشته باشید.

دوستان می توانند به شما در جشن گرفتن اوقات خوب کمک کنند و در زمان های سخت زندگی حمایت کنند. دوستان از انزوا و تنهایی جلوگیری می کنند و به شما این فرصت را می دهند که همراهی لازم را نیز ارائه دهید. دوستان همچنین می توانند: احساس تعلق و هدف خود را افزایش دهند. دوستی ها می توانند زندگی شما را از بسیاری جهات غنی کنند. دوستان خوب در مورد خودتان به شما یاد می دهند و شما را برای بهتر شدن به چالش می کشند. آنها شما را تشویق می کنند که در مواقع سختی به راه خود ادامه دهید و موفقیت هایتان را با شما جشن بگیرند.

اما دوستان خیلی بیشتر از دادن شانه ای برای گریه کردن انجام می دهند. آنها همچنین تأثیر مثبتی بر سلامت شما دارند. برخی تحقیقات حتی می‌گویند که دوستی‌ها به اندازه غذا خوردن درست و ورزش برای سلامتی شما مهم هستند.

https://namnak.com/why-we-need-friends.p76538

برای بسیاری از ما، رعایت تعادل احتمالاً برای استفاده از رسانه های اجتماعی بهترین انتخاب است. یافتن تعادل شخصی خود ممکن است بدون کمی تعیین مرز اتفاق نیفتد. برای داشتن اجتماعی سالم‌تر، اپلیکیشنی را امتحان کنید که به شما امکان می‌دهد محدودیت‌های زمانی روزانه خود را تعیین کنید یا یک روز در هفته را برای استراحت از رسانه‌های اجتماعی کنار بگذارید. سپس، زمانی را که دوباره به دست می آورید، صرف فعالیت های نشاط بخشی مانند خواندن یک کتاب خوب، تمرین مدیتیشن، یا حتی تماس با یک دوست برای یک مکالمه در دنیای واقعی فراهم کنید.

وقتی نوبت به تعیین اهداف می رسد، مهم است که به یاد داشته باشید که **سبک زندگی** افراد متفاوت است شرایط مکان و زمان و عوامل زیادی می تواند اهداف شما را تحت‌تاثیر قرار دهد. پیشنهاداتی که در بالا آورده ایم فقط توصیه هایی برای تغییرات کوچک است که می تواند تأثیر زیادی داشته باشد.

به یاد داشته باشید که از کوچک شروع کنید و از جایی که اکنون هستید. هفته ای یک بار بیرون رفتن برای پیاده روی بهتر از نرفتن است. به طور مشابه، نوشیدن چند جرعه آب اضافی در روز یک انتخاب عالی برای شروع است. تغییر ممکن است زمان ببرد و طاقت فرسا باشد، اما فقط از اینجا شروع کنید، همین حالا با اهدافی که می توانید مدیریت کنید و به آنها برسید گام بردارید. همین الا یک اقدام کوچک را امتحان کنید!