



## زخم کاری نوشابه‌ها به روان کودکان

رئیس انجمن تغذیه ایران گفته در ایران ۴ برابر میانگین عادی دنیا نوشابه مصرف می‌کنیم اما اتفاق نگران کننده‌تر، کاهش شدید سن علاقه به نوشابه‌های شیرین به ۴ سالگی است

محمد توکلی‌نیا | روان‌شناس کودک

محوری

مصرف نوشابه‌های گازدار و شیرین به‌ویژه در کودکان، می‌تواند تأثیرات قابل توجهی بر رفتار و خلق و خو داشته باشد. طبق تحقیقات به عمل آمده یکی از این تأثیرات، افزایش خشم و پرخاشگری است که به دلیل ترکیبات خاص موجود در نوشابه‌ها، مانند قندهای ساده، کافئین و افزودنی‌های مصنوعی ایجاد می‌شود. رئیس انجمن تغذیه ایران و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در همین باره گفته: «در حال حاضر در ایران ۴ برابر میانگین عادی دنیا نوشابه مصرف می‌کنیم. در واقع هر ایرانی به طور متوسط حدود ۴۰ تا ۴۲ لیتر نوشابه در سال مصرف می‌کند. یکی از معضلاتی که طی دهه‌های اخیر با آن مواجه شدیم افزایش انواع نوشابه‌هاست، طی دهه گذشته حدود ۱۵ درصد مصرف نوشابه در ایران افزایش یافته، علاوه بر این اتفاق نگران کننده دیگر، کاهش شدید سن علاقه به نوشابه‌های شیرین و مضر است. بر این اساس کودکان ایرانی از ۴ سالگی به نوشابه علاقه پیدا می‌کنند(منبع خبر: همشهری آنلاین)»، در ادامه درباره دلایل اصلی این تأثیر و توصیه‌هایی به والدین برای مدیریت مصرف این نوشیدنی پرآسیب توسط کودکان مطرح شده است.

❖ **آسیب‌های روانی مصرف نوشابه در کودکی**
فرزندان مان از کودکی واز سنین ۳ تا ۴ سال به مصرف نوشابه‌های گازدار علاقه پیدا می‌کنند چرا که خوشمزه، خوش رنگ و خوش طعم هستند. علاقه به نوشابه در طول زندگی با این نسل باقی می‌ماند که آثار زیان‌باری برای سلامت آن‌ها در پی دارد؛ بنابراین باید در زمینه کاهش مصرف نوشابه به‌ویژه در میان نسل‌های جدیدتر اقداماتی انجام دهیم. اما نوشابه‌های گازدار، چطور جرقه‌ای برای شعله‌های خشم در کودکان می‌شود و چه آسیب‌هایی برای روان‌شان دارد؟

۱ **احساس سرخوشی کاذب**
نوشابه‌ها حاوی مقادیر زیادی قند ساده هستند که پس از مصرف به سرعت وارد جریان خون شده و سطح گلوکز خون را بالا می‌برد. این افزایش ناگهانی انرژی ممکن است احساس سرخوشی و هیجان کاذب در کودک ایجاد کند. اما پس

### از دنیای روان شناسی

## مشکلات روانی

## به خاطر بعد از نیمه شب خوابیدن

براساس مطالعات اخیر، به تختخواب رفتن بعد از نیمه شب ممکن است ریتم شبانه‌روزی طبیعی بدن را مختل کند، مرحله خواب عمیق را کاهش دهد و بر سطح قند خون و سلامت روانی تأثیر بگذارد. به گزارش یاهولایف، محققان در مطالعه‌ای که در مجله انجمن پزشکی آمریکا منتشر شد، داده‌های نزدیک به ۱۲۰۰ نفر را تجزیه به تحلیل کردند و دریافتند در افرادی که عادت دارند بعد از نیمه شب به تختخواب بروند، نوسان گلیسمی بیشتر است. منظور از نوسان گلیسمی، بالا و پایین شدن سطح قند خون است که در حالت ایده‌آل باید پایدار باشد. نویسندگان این مطالعه اشاره کردند که نوسان قند خون یک عامل خطر برای ابتلا به بیماری‌های مزمن و مرگ زودرس محسوب می‌شود. بنابراین، این احتمال وجود دارد که خوابیدن بعد از نیمه شب، فرد را در معرض این پیامدهای نامطلوب قرار دهد.

❖ **در معرض افسردگی و اختلال اضطراب**
به خواب رفتن بعد از نیمه شب می‌تواند سلامت روان را هم تحت تأثیر قرار دهد. مطالع‌ای که سال ۲۰۲۴ در مجله تحقیقات روان پزشکی منتشر شد، نشان داد که افرادی که بعد از ساعت یک بامداد می‌خوابند، بیشتر در معرض افسردگی و اختلال اضطراب فراگیر قرار دارند. این یافته‌ها صرف‌نظر از این که فرد خود را سحر خیز بداند یا شب‌زنده دار، صدق می‌کرد. علاوه بر این، برخی مطالعات قدیمی‌تر نشان داده‌اند که دیر خوابیدن و سخت بیدار شدن در صبح می‌تواند با کاهش طول عمر و افزایش خطر مشکلات سلامتی مانند دیابت و اختلالات روانی مرتبط باشد.

❖ **مختل شدن ریتم شبانه‌روزی بدن**
دکتر بت مالو، مدیر بخش خواب دانشگاه واندربیلت، اشاره می‌کند که خوابیدن بعد از نیمه شب اغلب به معنی کمبود خواب است. او همچنین توضیح می‌دهد که این عادت ممکن است

نشان داده است که برخی از افزودنی‌های مصنوعی می‌تواند باعث افزایش رفتارهای بیش فعالی، بی‌قراری و حتی پرخاشگری در کودکان شود. به‌ویژه کودکانی که حساسیت بیشتری به این مواد دارند، ممکن است واکنش‌های شدیدتری نشان دهند.

۴ **اعتیاد به قند**
مصرف منظم نوشابه می‌تواند باعث وابستگی به قند شود. این وابستگی، مشابه اعتیاد به مواد محرک، باعث می‌شود کودک در صورت عدم مصرف نوشیدنی‌های شیرین، احساس خستگی، بی‌حوصلگی و حتی خشم کند. این حالت می‌تواند رفتار پرخاشگرانه را در کودکان افزایش دهد.

۵ **مشکلات در تعاملات اجتماعی**
مصرف مداوم نوشابه و ایجاد مشکلات رفتاری، مانند خشم و پرخاشگری، می‌تواند بر روابط اجتماعی کودک در مدرسه و خانه تأثیر منفی بگذارد. این رفتارها ممکن است باعث بروز مشکلاتی در تعامل با دوستان، معلمان و خانواده شود که به نوبه خود می‌تواند چرخه‌ای از احساس ناامیدی و رفتارهای تهاجمی را ایجاد کند.

❖ **چند توصیه به والدین**
برای کمک به کنترل رفتار کودکان و کاهش پرخاشگری ناشی از مصرف نوشابه، والدین می‌توانند اقدامات زیر را انجام دهند:

۱ – مصرف نوشابه را به صورت تدریجی کاهش دهید و آن را با نوشیدنی‌های سالم‌تر جایگزین کنید.

۲ – به جای نوشابه، آب‌میوه‌های طبیعی، آب طعم‌دار خانگی، یا اسموتی‌های سالم را در اختیار کودک قرار دهید.

۳ – با زبانی ساده برای کودک توضیح دهید که مصرف نوشابه می‌تواند باعث بروز احساسات ناخوشایند و رفتارهای تهاجمی شود.

۴ – با تأمین تغذیه‌ای سالم و متعادل، به کودک کمک کنید سطح قند خون خود را ثابت نگه دارد و از نوسانات شدید خلق و خو جلوگیری کند.

۵ – نوشیدنی‌های حاوی کافئین را رژیم غذایی کودک حذف کنید.

۶ – اطمینان حاصل کنید که کودک خواب کافی و باکیفیت دارد، زیرا کمبود خواب می‌تواند پرخاشگری را تشدید کند.

۷ – برای روزهایی که کودک نوشابه نمی‌خورد یا نوشیدنی‌های سالم مصرف می‌کند، به او ستاره یا امتیاز بدهید، وقتی امتیازهای او به حد مشخصی رسید، یک جایزه کوچک یا فعالیت جذاب (مثل رفتن به پارک) برایش در نظر بگیرید.

❖ **نکته پایانی**

مصرف نوشابه به دلیل محتوای قند، کافئین و مواد افزودنی مصنوعی می‌تواند تأثیرات منفی جدی بر رفتار و خلق‌وخوی کودکان داشته باشد و خشم و پرخاشگری را در آن‌ها افزایش دهد. والدین با جایگزینی نوشیدنی‌های سالم و کاهش تدریجی مصرف نوشابه می‌توانند به بهبود رفتار و سلامت روانی کودکان کمک کنند. توجه به تغذیه سالم و رفتارهای مثبت، کلید اصلی کنترل این مشکل است.

### اتاق مشاوره

## در ۶۵ سالگی به دنبال نیمه گمشده‌ام هستم

مردی ۶۵ ساله و بازنشسته هستم. فوق لیسانس دارم. از همسر قبلی‌ام در ۵۵ سالگی جدا شدم. به دنبال نیمه گمشده‌ام هستم و می‌خواهم با یک خانم بالای ۴۰ سال ازدواج کنم. باید چه معیارهایی را مد نظر قرار دهم که خوشبخت شوم؟

رضایبایی | روان‌شناس عمومی

مشاوره از دواج

مخاطب گرمی، درباره ازدواج در شرایط سنی شما و ویژگی‌های خانمی که قرار است با شما

از دواج کند، چند نکته حائز اهمیت است که در ادامه مطرح می‌کنم.

❖ **دنبال همسر کاملاً هماهنگ نباشید**
تخصیص برخی سخت‌گیری‌ها یا قالب‌های ذهنی یا انتظارات نسبتاً مبهم در خود و طرف مقابل و دقت در انتخاب همسر بر مبنای همخوانی و تجانس حداکثری در مواردیاد شده، برای شما بسیار مهم است. در سنین پایین‌تر، دختر و پسر قیود شکل گرفته و محتومی مانند افراد مسن ندارند در نتیجه سازگارتر و منعطف‌تر هستند. مثال دیگر، نوع مرآده یا اقوام و خویشان دور و نزدیک است. به طور مثال ممکن است شما هر هفته مایل باشید در مهمانی خانوادگی روز جمعه دختر و پسر خود را ملاقات کنید و خانم شما برعکس چندان میلی به این کار نداشته یا حوصله مهمان داری هر هفته را نداشته باشد. توجه به مواردی از این دست که در واقع عادت‌های جدی و شکل گرفته‌ای است که بر آن پافشاری دارید و حاضر به کوتاه آمدن نیستید، مهم است. این موضوع را هم عرض کنم به هر حال شما نمی‌توانید همسری برگزینید که کاملاً با شما هماهنگ باشد، بلکه اگر در نمی‌ای

### موفقیت

## با پاسخ به یک سوال شادتر شوید!

«گرچن روبین»، روان‌شناس و نویسنده کتاب‌های پرفروش بازار کتاب آمریکا چندین کتاب درباره راه‌های دستیابی به شادی در زندگی نوشته است. او می‌گوید افرادی که می‌خواهند شادتر باشند، اغلب به معنای آن فکر می‌کنند اما توصیف این احساس دشوار است. به گزارش «ان.بی.ا»، روبین می‌گوید از خود پیرسید: «آیا این باعث خوشحالی من می‌شود؟» انتخاب‌هایی که در بلندمدت یا کوتاه‌مدت می‌توانند شما را شادتر کنند، می‌توانند شما را «در مسیر درست» به سوی زندگی پر از شادی و رضایت بیشتر سوق دهند.

❖ **باید خودمان را بشناسیم**
روبین این ماه کتابی با عنوان «اسرار بزرگسالی» منتشر خواهد کرد که درباره این مسئله به وضوح صحبت کرده است. او در این کتاب به سئالتی پرداخته است که درباره شادی زندگی مطرح می‌شود. اغلب، زمانی که می‌خواهیم زندگی‌مان را شادتر کنیم، ممکن است از یک عادت جدید پیروی کنیم، مانند خواندن بیشتر، به موقع خوابیدن، ورزش کردن یا فکر کردن به قیامت. یا ممکن است به خود فشار بیاوریم تا کاری را انجام دهیم که نمی‌خواهیم انجام دهیم، اما می‌تواند در دراز مدت ما را خوشحال‌تر کند، مانند رانندگی یک باشگاه کتاب یا پیوستن به یک گروه پیاده‌روی. وقتی خودمان را شناسیم، می‌توانیم به چیزهایی فکر کنیم که دستیابی به آن اهداف را سخت‌تر

❖ **نکته‌ها**

## ۶ عبارت که به همسر تان احساس نادیده گرفته شدن می‌دهد

- تو همیشه... یا تو هیچ وقت...
- مطمئن بودم که این طور می‌شود
- بی خیال، اتفاق خاصی نیفتاده
- آگه من رو دوست داشتی، این کار رو می‌کردی
- تصمیمت برام مهم نیست
- توز بادی حساس هستی

### روان شناسی

## آیا نسل Z واقعاً تنبل است؟

خیلی هانس‌ل Z را به تنبلی متهم می‌کنند اما کترین دیفولدر، استاد دانشگاه اسکفور، با دیدگاهی متفاوت این باور رایج را به چالش کشیده است. او در مصاحبه‌ای با روزنامه تایمز اظهار کرده که جوان‌های امروزی واقعاً تنبل نیستند؛ فقط یاد گرفته‌اند هوشمندانه‌تر کار کنند و انرژی‌شان را مدیریت کنند.

❖ **فهم عمیق‌تر مفهوم تنبلی**

از نظر دیفولدر، بسیاری از ما دچار وسواس کار کردن شده‌ایم؛ طوری که اگر احساس کنیم به اندازه کافی مفید نبوده‌ایم، دچار عذاب وجدان می‌شویم یا سعی می‌کنیم صرفاً «سرمان شلوغ» به نظر برسند تا قابل قبول باشیم. او می‌گوید در دنیایی زندگی می‌کنیم که دائماً ما انتظار بهره‌وری دارد.

دیفولدر باررسی هایش به این نتیجه رسیده که «تنبلی» نه تنها یک ضعف شخصی، بلکه در نگاه جامعه یک ضعف اخلاقی هم تلقی می‌شود. نگاه منفی به تنبلی، ریشه در ادیان و فرهنگ‌های مختلف دارد و به همین دلیل است که وقتی به کسی می‌گویند «تنبل»، این بر چسب از نظر بسیاری از مردم بدتر از صفات دیگری مثل «کند» بودن است، چون انگار مستقیماً به شخصیت فرد حمله شده. دیفولدر حالا به دنبال فهم عمیق‌تر مفهوم تنبلی است و قرار است با تیمی از پژوهشگران، نگرش مردم در کشورهایی مثل آمریکا و بریتانیا نسبت به تنبلی و سخت‌کوشی را بررسی کند.

❖ **تفاوت بین تنبلی واقعی و مدیریت منطقی**

دیفولدر تأکید کرده که اگر کسی دلیل

### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام پیامک ۰۹۵۳۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۵۳۳۹۴۵۷۶

\* بچه‌های امروزی وقت نمی‌کنن به پدر و مادر شون سر بززن، به پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها که جای خودش رو داره!
\* این قدر تلویزیون برای پوست خوب و روش و شفاف، تبلیغ کرم کرده که همه دنبال اون راهکارها هستن.
\* من تازه مادر پدر گمرواز دست دادم. صفحه



- زندگی‌سلام
- چهارشنبه
- ۲۰ فروردین ۱۴۰۴
- ۱۰ آذر ۱۴۴۶
- ۹ آوریل ۲۰۲۵
- شماره ۲۹۵۸

### خانواده و مشاوره