

نقش عوامل تغذیه ای در کاهش مصرف دخانیات در استادیوم ها

فوتبال به عنوان پرطرفدارترین ورزش و سرگرمی در دنیا امروزه به عنوان یک ابر صنعت مطرح می باشد. فارغ از منافع اقتصادی و یا ورزشی فوتبال، از این تفریح جهانی می توان در جهت تقویت هنجارهای اجتماعی و فرهنگی بهره جست. بطوریکه امروزه دولتمردان و حتی نهاد های اجتماعی غیر دولتی تمرکز فراوانی به نقش بی بدیل فوتبال دارند و بسیاری از اهداف مورد نظر خود را در بستر این ورزش دنبال می کنند. البته نباید غافل بود همانطور که فوتبال یک فرصت را برای مدیریت امور فرهنگی و اجتماعی فراهم می کند می تواند تهدید کننده هنجارهای جامعه نیز باشد. برای نمونه می توان به مصرف سیگار و سایر دخانیات در اماکن ورزشی بویژه استادیوم های فوتبال اشاره کرد. علی رغم ممنوعیت استعمال دخانیات در اماکن ورزشی متأسفانه امروزه شاهد مصرف سیگار و سایر مواد دخانی در استادیوم های فوتبال توسط برخی تماشاگران در کشور هستیم. از آنجایی که ورزش یک محیط برای پرورش جسم و روان به شمار می رود و بسیاری از خانواده ها فرزندان خود را به ورزش کردن تشویق می کنند. مشاهده ناهنجاریهایی متعدد اجتماعی بویژه استعمال دخانیات در محیط های ورزشی می تواند والدین را نگران حضور فرزندان خود در این اماکن نماید. لذا برنامه های متعدد فرهنگی و قانونی در جهت حذف و یا به حداقل رساندن مصرف دخانیات در این اماکن می تواند در رسیدن به این امر مهم مثمر ثمر باشد. از میان این برنامه ها شاید راهکارهایی تغذیه عملیاتی تر و کم هزینه تر باشد.

مواد غذایی با حداقل سه مکانیسم می توانند در کاهش مصرف دخانیات موثر باشند. اولین مکانیسم کاهش میزان استرس و هیجان فرد با استفاده از غذا ها می باشد. زیرا استرس مثبت و یا منفی و هیجانات روحی می تواند محرک مصرف سیگار باشد. بنابراین استفاده از غذاهایی که بتواند میزان استرس فرد را که معمولاً در زمان تماشای فوتبال فارغ از نتیجه بازی تیم محبوب به بالاترین میزان خود می رسد را مهار و یا کاهش دهد ممکن است که کارساز باشد. از مهمترین مواد غذایی مفید در این خصوص می توان به منابع غذایی تریپتوفان به عنوان یک اسید آمینه و کربوهیدرات اشاره کرد. تریپتوفان در بدن به سرتونین تبدیل می شود که موجب کاهش استرس و هیجان در فرد می گردد. دانه چیا، بذر کتان، تخمه آفتاب گردان و کدو، پسته، بادام و سایر مغزها از منابع غنی تریپتوفان هستند که امکان فراهم نمودن آنها در اماکن ورزشی بسیار آسان می باشد. از دیگر منابع غنی تریپتوفان می توان به لوبیا سویا، انواع پنیر های کم چرب، انواع ماهی، گوشت سفید، غلاتی مانند جو و جوپرک، نخودچی و سایر حبوبات و تخم مرغ اشاره نمود. البته نباید فراموش کرد که اثر مصرف منابع غذایی تریپتوفان با مصرف منابع خوب کربوهیدرات مانند نان و غلات برای کاهش استرس و نهایتاً کاهش استعمال

دخانیات دو چندان می شود. مصرف مواد غذایی غنی از ویتامین C مانند مرکبات و سبزیجات نیز در کاهش مصرف سیگار و سایر مواد دخانی مفید می باشند.

یکی دیگر از راههای کاهش مصرف دخانیات استفاده از مواد غذایی است که کام فرد را برای استعمال دخانیات ناخوشایند میکند و یا استفاده نکردن از مواد غذایی که مصرف دخانیات را تحریک می کند. شیر بعنوان یکی نوشیدنی مغذی می تواند تمایل فرد را برای مصرف دخانیات کاهش دهد. این نوشیدنی را می توان به آسانی در استادیوم های ورزشی عرضه نمود. البته سایر مواد غذایی لبنی مانند دوغ، کشک، پنیر و ماست را نیز می توان عرضه کرد که همانند شیر در کاهش تمایل به استعمال دخانیات موثر هستند. انواع مغزها نظیر پسته، بادام، فندق، تخم آفتاب گردان، تخم کدو، بادام زمینی، لوبیا سویا و حتی پف فیل از بهترین گزینه های موثر در کاهش مصرف دخانیات می باشند. البته بایستی توجه نمود چنانچه فرد دارای پرفشاری خون باشد حتما ملاحظات لازم برای خطر نمک بالا در این مواد غذایی داشته باشد. از طرف دیگر مصرف برخی مواد غذایی که فرد را به مصرف سیگار تحریک می کنند مانند الکل، مواد حاوی کافئین مانند چای، قهوه، شکلات ها، نوشابه های گازدار حاوی کافئین، گوشت قرمز بایستی پرهیز شود.

سومین مکانیسمی تغذیه ای که می تواند در کاهش مصرف سیگار و دخانیات موثر باشد خوردن مواد غذایی نظیر کرفس، هویج و خیار است که زمانبر و مشغول کننده فرد می باشد. مطالعات نشان می دهد چنانچه فرد با این گونه مواد مشغول شود تمایل وی برای مصرف دخانیات کاهش پیدا می کند. با توجه به مطالب فوق به نظر می رسد استفاده از مداخلات تغذیه برای ارتقاء الگوی کاهش مصرف دخانیات در اماکن ورزشی بسیار ساده، عملیاتی و کارساز خواهد بود. بطوریکه از طرفی فرد به مصرف موارد متعددی از غذاهای سالم تشویق می شود و از طرف دیگر تمایل و علاقه وی به انجام رفتار غیر ارزشی استعمال دخانیات کاهش می یابد. اگرچه نباید فراموش کرد که کنترل و مدیریت موضوع بسیار مهم کاهش مصرف دخانیات در اماکن ورزشی بسیار پیچیده و نیاز به برنامه ریزی جامع و استفاده از روش های گوناگون حوزه رفتار و روانشناسی در کنار سیستم های نظارتی دارد. به امید روزی که جامعه ورزشی به عنوان پیشران حوزه سلامت عاری از استعمال مواد مضر نظیر دخانیات گردد.