

## عادات غذایی سالم

غذاها از مواد مغذی گوناگونی تشکیل می‌شوند که از آن جمله می‌توان به پروتئین‌ها، چربی‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی اشاره کرد. تغذیه صحیح و غذاهای سالم، ضامن مؤثری برای سلامتی شما و افراد خانواده‌تان می‌باشد. مراکز بهداشتی جهان به طور روز افزون برنامه غذایی دارای فیبر (الیاف گیاهی) و کم چربی را به عنوان سالم‌ترین برنامه، سفارش می‌کنند، حال آنکه بیشتر غذاهای مصرفی ما از مواد غذایی پرچرب نمک دار تشکیل شده است و متأسفانه الیاف گیاهی به اندازه کافی در غذاها وجود ندارد.

بر اساس بررسی‌های انجام شده، مصرف چربی زیاد، خطر بروز بیماری‌های قلبی عروقی و نیز سرطان را در افراد افزایش خواهد داد؛ بنابراین انتخاب غذای درست و مناسب در حفظ سلامتی، بسیار مهم است. برنامه غذایی مناسبی را انتخاب کنید که میزان چربی و کلسترول (چربی خون) آن کم و دارای مقادیر فراوان سبزی، میوه و فرآورده‌های غله‌ای (گندم، جو، برنج) باشد.

به طور کلی داشتن تغذیه صحیح و مناسب در شکل‌گیری عادات درست و سالم غذایی از اهمیت خاصی برخوردار است. برای انتخاب عادات غذایی از اهمیت خاصی برخوردار است. برای انتخاب عادات غذایی سالم، جهت حفظ سلامتی خود در زندگی، نکات زیر را در نظر داشته باشید.

### توصیه های ساده :

مصرف سبزی، میوه، غلات و حبوبات را افزایش دهید. میوه‌ها و سبزیجات دارای اهمیت فراوانی می‌باشند؛ زیرا فیبر (الیاف گیاهی)، ویتامین، پتاسیم، منیزیم و غیره را تأمین می‌کنند، بدون اینکه دارای کلسترول و چربی باشند. فیبر موجود در میوه و سبزیجات به حرکات روده کمک کرده و خطر ابتلا به سرطان‌ها، به ویژه سرطان روده را کاهش می‌دهد. لازم است حتما در برنامه غذایی روزانه خود و خانواده، به مقدار مورد نیاز میوه و سبزی مصرف کنید.

- از مصرف غلات سبوس دار، سالاد، میوه و سبزی های تازه مانند سیب، پرتقال، به، گریپ فروت، نارنگی، انگور، موز، گلابی، زردآلو، هویج، گوجه فرنگی، کلم، گل کلم، کاهو، سیب زمینی، خربزه، هندوانه، اسفناج، لوبیاسبز و ... غافل نباشید.
- روزانه به اندازه کافی آب بنوشید. توصیه می شود هر انسانی به طور متوسط روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشد. آب را کم کم بنوشید، زیرا آب نباید معده را سنگین کند. قبل از خوردن هر وعده غذایی یک لیوان آب بنوشید تا از زیاده روی در خوردن غذا جلوگیری شود این روش خوبی برای کم کردن وزن هم میباشد
- به محض شروع کردن غذا هرگز آب نخورید. سعی کنید غذا خوردن را از نوشیدن آب جدا نمایید. پیش از غذا یا دو ساعت پس از آن آب بنوشید.
- به جای مصرف نوشابه و آب میوه های غیرطبیعی از آب ودوغ استفاده کنید. چنانچه از نوشیدن آب خسته می شوید از نوشیدنی های کم کالری مانند دوغ کم چرب یا آب میوه طبیعی وتازه که میزان آب آنها زیاد است استفاده نمایید.
- یک بطری و یا لیوانی پر از آب را در روی میز تحریر خود در مقابل چشم های خود قرار دهید تا شما را برای نوشیدن مقدار بیشتری آب، یادآوری نماید.
- مصرف روغن زیتون را جدی بگیرید. مصرف روزانه یک قاشق غذاخوری روغن زیتون، به ویژه به هنگام صبح، در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری ها (و به ویژه سرطان ها) و نرمی و لطافت پوست مؤثر است. برای استفاده حداکثر از خواص درمانی روغن زیتون، باید بهترین نوع آن مصرف شود.
- بهتر است از حرارت دادن زیاد روغن زیتون پرهیز کنید و برای استفاده از حداکثر مزایای این روغن خوش مزه، با حرارت ملایم و به تدریج غذاها را آماده کنید. اگر با روغن زیتون قصد آماده کردن غذا را دارید آن را به آرامی بپزید. بهتر است روغن زیتون در ظرف شیشه ای در کابینت در فضای خنک، سرد و تاریک قرار داده

شود و هر روز پس از استفاده مجدد در جای خود قرار گیرد.

- مصرف نمک خوراکی را کاهش دهید. امروزه بر همگان روشن شده است که مصرف زیاد نمک خوراکی در افزایش فشار خون نقش به سزایی دارد؛ علاوه بر این، مصرف بیش از اندازه نمک با افزایش بیماری های قلبی و سکته مغزی نیز در ارتباط است.
- چیپس، پفک، نوشابه و به طور کلی غذاهایی که ارزش غذایی ندارند در خانه نگه داری نکنید. چنانچه اینها در خانه باشند، هم کودک و هم شما می توانید مصرف کنید.
- به چاشنی ها توجه داشته باشید. به جای زیتون شور یا ترشی، از ساقه کرفس یا هویج استفاده کنید.
- هنگامی که خارج از خانه غذا می خورید، غذاهای کم سدیم سفارش دهید.
- از غذاهای خانگی لذت ببرید. در خانه بیشتر آشپزی کنید. شما در خانه کنترل بیشتری بر روی مواد موجود در غذای خود دارید. با این کار می توانید نمک کمتری استفاده نمایید.
- غذاهای کنسروی و یخ زده (مانند تن ماهی) منبع مهمی در افزایش سدیم است، از این رو مصرف آن را کاهش دهید.
- چه خوب است در سفره غذای خانواده به جای نمک خوراکی از سبزی های خشک شده مانند پونه، آویشن، پودر گل سرخ، شوید، پودر سیر، پیاز و آب لیموی تازه استفاده کنید.
- مصرف غذاهای فرآیند شده مانند سوسیس، کالباس، همبرگر و ... را تا اندازه امکان محدود کنید.
- اگر نمی توانید از فست فودها (سوسیس، کالباس، همبرگر، پیتزا) دل بکنید، حداقل آنها را با گوجه فرنگی، قارچ، پیاز، کاهو، سبزیجات یا سس گوجه فرنگی که چربی اضافه ندارد مصرف کنید. برای سالم سازی فست فودها از سبزی های بیشتری در ترکیبات آنها استفاده کنید.

- گوشت هایی که در روغن، کاملاً سرخ شده اند و به اصطلاح روغن از آن می چکد را کمتر میل کنید و سعی کنید از انواع همبرگر و ساندویچ هایی که در آنها گوشت کبابی وجود دارد استفاده کنید.
- سالاد بخورید. سالاد هایی که در آنها از انواع سبزی ها مانند کاهو، خیار، گوجه فرنگی، پیاز، هویج و نیز غلاتی مانند ذرت پخته شیرین استفاده نمایید که می تواند جای یک وعده غذایی را بگیرند. سعی کنید روزی یک بار سالاد بخورید و به یاد داشته باشید که سس سالادتان را با مواد کم چربی درست نمایید.
- مصرف غذاهای سرخ کرده را کاهش دهید. سرخ کردن یکی از روش های پخت سریع غذا است. سرخ کردن غذا به دلیل استفاده از چربی و روغن زیاد، خطر چاقی و اضافه وزن را افزایش می دهد. هر چه روغن کمتری برای سرخ کردن ماده غذایی استفاده کنید، مواد مغذی آن کمتر از بین خواهد رفت.
- برای مزه دار کردن غذا می توانید از ادویه و سس های بدون چربی و یا کم چرب استفاده نمایید. به عنوان مثال می توانید از لیمو برای خوش مزه کردن ماهی یا مرغ استفاده کنید و از خوردن غذا لذت ببرید.
- غذاهای سرخ شده را بلافاصله از تابه بردارید تا مقدار بیشتری چربی جذب نکنند.
- سعی کنید همیشه غذاها را با حرارت ملایم بپزید و از سرخ کردن زیاد و برشته کردن مواد غذایی بپرهیزید.
- به جای غذاهای سرخ شده از غذاهای آب پز، بخارپز، کبابی، پخته شده و ... استفاده کنید.
- در صورت لزوم برای سرخ کردن غذا، از ظروف نچسب استفاده نمایید.
- نوشابه های گازدار و شیرین را از سبد خرید غذایی خود حذف کنید. از مصرف نوشابه های گازدار شیرین خودداری نمایید. نوشابه های گازدار فقط تأمین کننده کالری بدون مواد مغذی سالم مانند (ویتامین ها، مواد معدنی، الیاف غذایی) که ممکن بود از طریق مصرف آب میوه طبیعی تأمین شود هستند. مصرف نوشابه های گازدار سبب می گردد تا کلسیم از استخوان ها خارج شده و درون خون جریان یابد که این امر به نوبه ی خود موجب رسوب کلسیم اضافی در کلیه ها گردیده که در نهایت منجر به تشکیل سنگ های کلسیمی در کلیه ها

می شود. نوشابه های گازدار عامل اصلی پوسیدگی دندان ها هستند.

- مصرف شیر کم چرب را فراموش نکنید شیر یک ماده غذایی بسیار ارزشمند است که فواید فراوانی برای سلامتی دارد. شیر از مواد غذایی اصلی در تغذیه بسیاری از افراد است و می تواند به شکل ساده و یا به همراه بعضی غذاها مانند غلات، مصرف و یا در انواع دستورات غذایی وارد شود. شیر، مواد مغذی ( چربی، پروتئین، کربوهیدرات ) و ریز مغذی هایی مانند ویتامین ها و مواد معدنی را به بدن می رساند روزانه ۲ تا ۴ لیوان شیر کم چربی غنی شده با ویتامین D بنوشید.

- هویج بخورید. هویج را با پوست آن بخورید. فراموش نکنید خوشمزه ترین و مغذی ترین قسمت هویج، قسمت های کناره بیرونی آن می باشد. هرگز نباید برای تمیز کردن ریشه هویج، قسمت بیرونی ریشه آن را جدا نمود، بلکه باید قشر بیرونی ریشه، در زیر شیر آب، با چاقو به آرامی تراشیده شود. بهتر است غذاهای گوشتی با هویج همراه باشد. هویج را می توان به صورت رنده شده مصرف کرد، یا آب آن را گرفت و آشامید. هویج دارای مقدار نسبتا زیادی اسیدازالیک می باشد و افرادی که سوخت و ساز بدن شان خوب نیست نباید هویج مصرف نمایند، زیرا اسیدازالیک در بدن اینگونه افراد تولید ناراحتی ها و تشکیل سنگ کلیه می نماید.

- هنگام غذا خوردن از پرداختن به کار های دیگر خودداری نمایید. نه تنها پرداختن به کاری دیگر همزمان با غذا خوردن، موجب ریخت و پاش آن در اطراف شما می شود، بلکه به پُرخوری و در نتیجه افزایش وزن نیز منجر خواهد شد. اگر هنگام تماشای تلویزیون ، صحبت با تلفن یا بازی ویدئویی، مشغول غذا خوردن شوید، این عوامل باعث می شوند شما توجه کمتری به نشانه های سیری که بیان کننده دست کشیدن از غذا هستند، کنید.

- به جای خوردن غذاهای پرچرب، از غذای تهیه شده از غلات، حبوبات (لوبیا، نخود، عدس، لپه، ماش)، میوه و سبزی ها استفاده نمایید.
- بهتر است کاهو، گوجه فرنگی، خیار و جوانه گندم را به ساندویچ خود اضافه کنید. نان گندم و نان جو سبوس نگرفته را به مصرف نان سفید ترجیح دهید.
- سعی کنید همیشه میوه تازه در دسترس داشته باشید و به عنوان میان وعده از آن استفاده کنید. بهتر است سبزی ها را به صورت خام استفاده نمایید، البته پیش از مصرف سبزی، به طور کامل آن را شسته و ضدغفونی نمایید.
- پرخوری ممنوع! پرخوری نه تنها باعث افزایش وزن می شود، بلکه به تدریج موجب بروز ناراحتی ها و بیماری های گوناگون می گردد. کم خوردن و خوب خوردن، بهتر از پرخوری و بد خوردن است. متأسفانه بیشتر افراد به این عمل عادت کرده اند. در برخی خانواده ها به طور معمول ظرف های غذا را بیشتر از نیاز بدن پر می کنند و حتی در پرخوری با هم مسابقه می دهند.
- غذاهای گوناگون بخورید. در برنامه غذایی خود از چند نوع غذا استفاده کنید. با تنوع در مصرف غذا می توانید انواع گوناگون مواد مغذی مورد نیاز بدن مانند پروتئین ها، ویتامین ها، مواد معدنی و ... را تأمین کنید. فراموش نکنید تنوع در نوع غذاهای مصرفی، موجب افزایش اشتها، گوارش آسان و سریع غذا می شود.
- از خوردن غذاهای مانده و کپک زده خودداری نمایید. لازم است از مصرف غذاهای کپک زده، به ویژه پنیرهای تخمیر شده خودداری شود. همچنین از استفاده غذاهایی که احتمال دارد فاسد شده باشند نیز پرهیز کنید و سعی کنید از غذاهای تازه استفاده نمایید.
- در خوردن قند و شکر زیاده روی نکنید. غذاهای سرشار از مواد قندی شامل شکلات، عسل، آب نبات، کیک ها و شیرینی جات، نوشابه های گازدار، انواع شربت، ژله و مربا می باشد. باید توجه داشت که از این مواد به میزان کم در برنامه غذایی خود استفاده نمود. قند و شکر موجب بروز پوسیدگی دندان ها، چاقی، بیماری

قلبی و دیابت (بیماری قند) می‌شود. مواد قندی حاصل از میوه‌ها و سبزی‌ها بسیار مطلوب‌تر از شکرها و قندهای مصنوعی می‌باشند. به جای شکر می‌توانید در تهیه کیک‌ها از چند تکه سیب، مالت جو و دیگر میوه‌ها استفاده نمایید.

- از نوشیدن آب در بین غذا خوردن پرهیز کنید. استفاده از آب در بین غذا به مقدار زیاد، موجب رقیق شدن شیره معده و در نتیجه اختلال در گوارش و جذب مواد غذایی و ایجاد نفخ می‌شود. به محض نشستن در کنار سفره یا میز غذا هرگز آب نخورید. سعی کنید غذا خوردن را از نوشیدن آب جدا نمایید. پیش از غذا یا دو ساعت پس از آن آب بنوشید.

- در صورتی که افزایش وزن دارید، در کاهش آن بکوشید. با داشتن اضافه وزن احتمال مبتلا شدن به بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا، سکته قلبی، سرطان و دیابت را افزایش دهد. خوب است بدانید عامل اصلی تنظیم کننده وزن شما، مقدار غذایی است که هر روز مصرف می‌کنید.

- از خوردن غذاهای پرچرب پرهیزید. مهمترین علت افزایش چربی خون، مصرف بیش از اندازه غذاهای پرچرب است. افزایش چربی خون باعث بروز تصلب شرایین (سخت شدن دیواره رگ‌ها) و آسیب‌های مربوط به آن می‌شود که از مهمترین آنها می‌توان سکته قلبی را نام برد. همچنین مصرف چربی زیاد در بروز سرطان‌هایی مانند سرطان‌های سینه، روده بزرگ، پروستات، کولون و رکتوم مؤثر می‌باشد برای کاهش مصرف چربی، بیشتر از غذاهای ساده استفاده کنید.

- گوشت آب‌پز یا ماده اصلی سوپ را پس از آماده کردن، در یخچال نگهداری نمایید و قبل از مصرف، چربی سفت شده روی آن را جدا سازید.

- برای کاهش مصرف چربی، از مرغ پوست‌کنده و گوشت بدون چربی استفاده کنید.

- مصرف روغن‌های مایع مانند روغن زیتون را به روغن‌های زیان‌آور ترجیح دهید. در تهیه سالادها، از سس‌های بدون چربی استفاده نمایید

- پس از غذا خوردن بلافاصله ورزش نکنید. از پر خوری قبل از ورزش پرهیز کنید. بهتر است پس از خوردن غذا حداقل مدتی (حدود ۲ ساعت)، از انجام هرگونه تمرین‌های ورزشی خودداری نمایید؛ زیرا در این حالت دستگاه گوارش نمی‌تواند کار خود را به خوبی انجام دهد. در نتیجه ناراحتی‌هایی مانند درد معده و سوء هضم پیش می‌آید.
- در خوردن غذا شتاب نکنید. یکی از مهمترین عادات سالم در تغذیه، آرام خوردن غذا و کامل جویدن آن است. آرامش درون، در هنگام غذا خوردن موجب هضم مطلوب غذا و جذب آسان آن می‌گردد؛ بنابراین غذا را با آرامش و بدون شتاب بخورید و اندیشه خود را بر مزه و طعم غذایی که می‌خورید، متمرکز سازید.
- پیش از آغاز به خوردن غذا، تلویزیون و رادیو را خاموش کنید.. روزنامه‌ها و مجله‌ها را کنار بگذارید و به ویژه در نشستن خود دقت کنید.
- همیشه سعی کنید از لقمه‌های کوچک استفاده کرده و آن را خوب بجوید. آهسته خوردن غذا و خوب جویدن آن، علاوه بر کمک به دستگاه گوارش، موجب می‌شود تا شما هرچه زودتر احساس سیری نمایید.
- مصرف نمک خوراکی را کاهش دهید. امروزه بر همگان روشن شده است که نمک خوراکی در افزایش فشار خون نقش به‌سزایی دارد. علاوه بر این مصرف بیش از اندازه نمک با افزایش بیماری‌های قلبی و سکنه مغزی نیز در ارتباط است.
- از اضافه کردن نمک به غذا پیش از آنکه مزه آن را بچشید، پرهیزید، به عبارت دیگر به هنگام پخت غذا از افزودن نمک خودداری کنید.
- یخچال را از خوراکی‌های وسوسه انگیز پر نکنید. سر یخچال و گنجه آشپزخانه رفتن کار بسیار راحتی است ، اگر پر از خوراکی‌های ناسالم هم باشند. وجود این خوراکی‌ها در یخچال برای ایجاد وسوسه خوردن شان کافی خواهد بود.

- دیر شام نخورید. فاصله بین شام تا هنگام خواب بهتر است نزدیک به دو ساعت باشد. این توصیه نه به خاطر آن است که خیال کنیم ناهار چاق نمی‌کند و شام چاق می‌کند. این توصیه برای آن است که خواب راحت و آسوده‌ای داشته باشیم.
- بهتر است هنگام خوردن غذا، نمکدان را از دسترس دور نگه دارید و در مصرف مواد غذایی مانند چیپس، ترشی، خیار شور و... زیاده روی نکنید.
- نان سفید استفاده نکنید. نان‌ها اگر سبوس‌دار باشند هم بهتر ما را سیر می‌کنند و هم اینکه تا حدودی مانع جذب کلسترول (چربی خون) می‌شوند. نان‌های سفید قند خون را سریع بالا می‌برند و زمینه ابتلا به بیماری دیابت (بیماری قند) را مهیا می‌کنند.
- گوجه‌فرنگی بخورید. گوجه‌فرنگی ضمن این که خواص بسیاری از میوه‌ها را در خود جا داده، کالری کمی نیز دارد. گنجاندن آن در هر سه وعده غذایی مفید است، چون سبب افزایش جذب آهن از غذاهای گیاهی می‌شود.
- برای کاهش مصرف نمک، از مواد جانشین نمک یا نمک‌های کم سدیم یا طعم دهنده های دیگر مانند آبلیمو، ادویه یا سبزی خشک (پونه، نعناع، آویشن، شوید)، پودر سیر و پیاز استفاده نمایید.
- هنگام بروز ناراحتی‌های عصبی و روحی غذا نخورید. از بحث و گفتگو درباره مسائل و مشکلات ناراحت کننده و غم انگیز در هنگام غذا خوردن خودداری کرده و زمانی که دچار ناراحتی‌های عصبی و روحی می‌باشید، نیز از غذا خوردن پرهیزید. به طور کلی غذا خوردن در شرایطی آرام و بدون عجله و شتاب، به هضم و جذب بهتر مواد غذایی کمک کرده و سلامتی ما را تداوم می‌بخشد.
- از ماست کم‌چرب غافل نشوید. ماست می‌تواند علاوه بر تأمین کلسیم، پروتئین و برخی ویتامین‌ها به بهبود شرایط میکروبی معده و روده کمک کند. ماست گاهی از شیر هم برای بدن مفیدتر است.

- هیچ وعده غذایی را حذف نکنید. حذف یک وعده غذایی تمایل ما به وعده بعدی بیشتر می‌شود، ضمن این‌که با خوردن هله‌هوله‌ها، جای وعده نخورده را با مواد غیر مفید پر می‌کنیم.
- با روغن جامد خداحافظی کنید! روغن‌های جامد سرشار از اسیدهای چرب اشباع هستند که برای قلب و عروق مضر دارند، رگ‌ها را تنگ می‌کنند و خطر بروز حمله‌های قلبی را افزایش می‌دهند.

#### منابع مورد استفاده:

- 1- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- 2- دیابت، قاتل شیرین، وحید عرفانی، چاپ سوم، ۱۳۹۸، انتشارات سفیر اردهال
- 3- رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- 4- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان
- 5- کلسترول اضافی، خداحافظ، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۶، انتشارات سفیر اردهال
- 6- مصرف نمک خوراکی را کاهش دهید، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، ماهنامه نیکی، سال سوم، شماره ۳۰، خرداد، ۱۳۸۳، صفحه ۲۱

7-Eating habits and behaviors, (<https://medlineplus.gov/>)

8-15 Eating Habits to Make You Stay Productive at Work

,Alicia Prince Lifehack, 2020 (<https://www.lifehack.org>)

9-Healthy diet habits, Healthy-Diet-Habits.com, 2018

10-Healthy eating habits for more energy, Reader's Digest, (<https://www.rd.com>)

11 -14 Keys to a healthy diet, Berkeley wellness, 2018,

(<http://www.berkeleywellness.com>)

12-45 Tips to live a healthier life, Celestine Chua, Personal Excellence, (<https://personalexcellence.com>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)