

اگر می خواهید عمر طولانی داشته باشید...

خوب خوردن، برای خوب زیستن

اگر می خواهید عمر طولانی داشته باشید، اگر می خواهید از زندگی بپسندید، همه چیز بخورید، اما در خوردن هیچ چیز زیاده روی نکنید و هیچ غذایی را از میزان لازم آن بیشتر نخورید. خوردن انواع غذاها به طور متعادل، در طول مدت، به نفع شما خواهد بود. برای این که خوب زندگی کنید، خوب بخورید و از مصرف کالری های خالی (بدون ارزش غذایی) و غذاهای کنسرو شده اجتناب کنید.

اگر غذاهای نامناسب بخورید، دیگر احساس سلامتی کامل نمی کنید. چهره ما آن طور که باید خوب به نظر نمی رسد و آن طور که باید کارایی ندارید. به طور کلی داشتن تغذیه صحیح و مناسب در شکل گیری و عادت اهمیت خاصی برخوردار است. تغذیه صحیح، بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری دیابت (بیماری قند) است. غذا خوردن منظم در تنظیم میزان همد خون افراد دیابتی موثر است.

تغذیه نامناسب، خطر مهم افزایش کلسترول (چربی خون) و فشار خون است. یک برنامه غذایی متعادل، برنامه ای است که از مواد غذایی مختلف، به میزان کافی برخوردار باشد. در افرادی که به طور منظم و سر وقت غذا نمی خورند، قند خون دائما در حال تغییر است و ثبات لازم را ندارد و همین مساله روی قدرت تفکر و تمرکز و در نتیجه خلق و خو تاثیر می گذارد.

متخصصان تغذیه معتقدند، مواد غذایی در بهتر یا بدتر شدن احساسات فرد، نقش موثری دارند. تغذیه صحیح، باعث بهبود افسردگی و ارتقاء سلامت روحی و توانایی ذهنی می شود.

پژوهشگران استرالیایی می گویند برنامه غذایی و تغذیه مناسب، نقش مهمی در افراد برای مبارزه با افسردگی دارند.

به طور کلی تغذیه ناکافی عملاً بروز بیماری هارافزایش می دهد. میوه و سبزی ها، جزو مهمی از رژیم غذایی سالم هستند که مصرف روزانه و به مقدار کافی آنها می تواند نقش مهمی در پیشگیری از بروز بیماری های غیر واگیر داشته باشد. خوردن میوه ها و سبزی ها، لوبیای سویا و ذرت برای افزایش سلامتی مفید است.

میوه و سبزی ها به صورت مستقیم بر سلامت روان افراد تاثیر گذاشته و از ابتلا به بیماری های روحی و عصبی پیشگیری می کند. تحقیقات نشان داده است که مصرف میوه نه تنها فواید جسمانی دارد، بلکه بر روح و روان تاثیر می گذارد. مصرف میوه با مجموعه ای از رفتار های مثبت زندگی ما که موجب شادی و سلامت می گردند.

مصرف دو یا سه فنجان میوه و سبزی در طول روز، احتمال ابتلا به افسردگی را به میزان ۱۵ درصد کاهش داده و با کاهش ترشح هورمون کوتیزول در مواقع استرس زا، از بروز خستگی و ایجاد اضطراب در افراد پیشگیری می کند. مقدار زیادی سبزی و میوه تازه، همراه با مقداری پروتئین (به ویژه پروتئین گیاهی) میل کنید. ماهی، داروی طبیعی ضد افسردگی است. با تغذیه صحیح به جنگ خستگی بروید.

عادت های خاص غذایی، می توانید باعث بروز و یا افزایش استرس در زندگی فرد شود. از جمله این عادت ها می تواند مصرف کافئین، الکل، قند و گرفتن رژیم های غذایی سخت باشد. تغذیه خوب، حتی برای یک روز، راه بسیار خوبی برای تقویت اعتماد به نفس شماست.

اگر تا حالا هر چیزی را بدون تفکر می خوردید، از امروز چنین کاری نکنید. کنار گذاشتن چند عادت بد غذایی، حتی برای یک روز، به شما ثابت می کند که می توانید خود را کنترل کنید.

مواد مغذی مفید تری میل کنید. تغذیه خوب حتی می تواند برای شما عادت شود و دست کم اینکه احساس سلامتی عمومی و اعتماد به نفس شما را زیاد کند.

تغذیه سالم، شرایط خواب خوب را فراهم می کند. با داشتن تغذیه مناسب می توان به خواب راحت رسید. خوردن لبنیات کم چرب (شیر، ماست، دوغ، پنیر) به ویژه شیر و ماست همراه با شام، به آرامش انسان در هنگام خواب کمک زیادی می کند. تغذیه خوب را نباید در افزایش عملکرد حافظه بی تاثیر دانست.

یکی از شرط های حفظ توانایی عملکرد حافظه داشتن تغذیه ای مناسب است. برای تقویت حافظه، الگوی زندگی سالم غذایی از ماهی استفاده نمایید. با مصرف مناسب ماهی و روغن ماهی حافظه، استعداد و موفقیت ذهنی خود را به میزان در خور توجهی افزایش دهید. مصرف روغن زیتون از کاهش حافظه جلوگیری می کند. موز بهترین دوست حافظه است. با مصرف اسفناج و توت فرنگی از زوال مغز جلوگیری کنید.

خانم های باردار با انتخاب غذای سالم و مناسب می توانند توانایی هوشی کودکان خویش را در آینده بهبود بخشند. تغذیه سالم و مطلوب در سلامت قلب و عروق و کاهش فشار خون موثر است. تغذیه صحیح در کاهش وزن اضافی نقش دارد. تغذیه سالم در طول زندگی از بروز بیماری ها، مانند انواع سرطان ها، بیماری های قلب و عروق، دیابت (بیماری قند)، سکته مغزی، یبوست و ... پیشگیری می کند.

ثابت نگه داشتن میزان قند خون و کمک به عملکرد مناسب سیستم گوارشی با کمک تغذیه مناسب، موجب می شود تا فرد احساس شادابی و نشاط کند. برنامه غذایی حاوی فیبر (الیاف غذایی) و چربی های غیر اشباع (روغن ماهی، روغن زیتون)، بهترین روش برای دست یابی به شادی و نشاط در طول روز و پیشگیری مواجهه با کمبود انرژی و بی انگیزه بودن، است.

تصمیم بگیرید یک روز هم که شده، خوب بخورید. میزان غذای مصرفی خود را یادداشت کنید تا بدانید چه مواردی وارد بدن خود می کنید. زیاد آب بنوشید (۶-۸ لیوان در روز) تا دستگاه گوارش شما تصفیه شود. نوشیدن آب کافی در روز به سلامت و شادابی شما کمک می کند. بدون آب کافی بدن و به ویژه پوست بدن، شادابی خود را از دست می دهد.

توصیه های مهم:

- برنامه غذایی متعادل و مناسب داشته باشید.
- از خوردن صبحانه غفلت نکنید. روز سلامتی جسم و روان، در خوردن صبحانه است. افرادی که صبحانه می خورند، موفقیت بیشتری را در کنترل وزن خود دارند. خوردن صبحانه، قند خون را تثبیت کرده و به کنترل اشتها کمک می نماید. اگر شما صبحانه را در ساعات اولیه صبح داشته باشید، از پرخوری عصر و شب جلوگیری می نمایید.
- روزانه پنج قسمت یا بیشتر سبزی و میوه بخورید. این روشی سرشار از مواد مغذی، برای پر کردن بشقاب تان است که به طور کلی کم کالری است. ابتدا، به مدت یک هفته، تعداد دفعات مصرف میوه و سبزیجات را ثبت کنید. یک وعده برابر است با نصف فنجان میوه خرد شده یا بیشتر سبزی ها. برای سبزی های برگ خام مانند کاهو و اسفناج، یک وعده یک فنجان است. هنگامی که پایه خود را دریافت کردید، سعی کنید روزانه یک وعده میوه یا سبزی اضافه کنید. اطمینان حاصل کنید که به میوه و سبزی های کنسرو شده، نمک و یا شکر اضافه نکرده اند.
- در صورتی که افزایش وزن دارید، در کاهش آن بکوشید. با داشتن اضافه وزن احتمال مبتلا شدن به بیماری های 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 می کنید.

- اگر بیش از حد خسته و یا عصبانی هستید، برای چندین ساعت از خوردن غذا خودداری کنید، زیرا در چنین شرایطی غذا به سختی هضم می شود و موجب خستگی و افسردگی بیشتر می گردد به طور کلی اجازه ندهید احساسات (خشم و استرس)، غذا خوردن شما را کنترل کند.
- در خوردن غذا شتاب نکنید. یکی از مهم ترین 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 می گردد؛ بنابراین غذا را با آرامش و بدون شتاب بخورید و اندیشه خود را بر مزه و طعم غذایی که می خورید، متمرکز سازید.
- غذاها را در حجم کم و در دفعات بیشتر، میل نمایید. به جای مصرف وعده های غذایی حجیم و مفصل، غذای مصرفی تان را به وعده های غذایی کوچک در طی روز تقسیم نمایید. تقسیم کردن غذای دریافتی روزانه، به سه وعده غذایی اصلی و دو تا سه میان وعده سبک در طی روز، راهکار خوبی است. با این روش در عین حال که احساس گرسنگی نمی کنید به طور کلی کمتر هم می خورید.
- قبل از صرف وعده غذایی اصلی، قدری سالاد و سبزی میل نمایید. یکی از مشکلات اساسی افراد چاق، خوردن حجم بالای وعده های غذایی است. از این رو، توصیه می شود که با مصرف مقداری سالاد و سبزی ها، قبل از غذا تلاش کنید که زودتر سیر شوید و کمتر غذا بخورید.
- سالاد بخورید. غذا را با خوردن سالاد بدون سس و همراه با روغن زیتون، آبلیمو یا سرکه سیب و یاب غوره شروع کنید. سالادهایی که در آنها از انواع سبزی ها مانند کاهو، خیار، گوجه فرنگی، پیاز، هویج و نیز غلاتی مانند ذرت پخته شیرین استفاده نمایند 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.
- به تعداد وعده های غذایی خود بیافزایید. با افزایش تعداد وعده های غذایی و کاهش حجم آنها در هر وعده کالری بیشتری سوزانده می شود و می توانید وزن خود را در حد متعادل نگاه دارید. حتماً میان وعده های صبح و عصر را میل کنید.
 - کربوهیدرات های سبوس دار (مانند غلات، حبوبات) بخورید و از مصرف شکر، کافئین و چربی بیش از اندازه (به خصوص چربی های حیوانی) بپرهیزید.
 - با غذاهای پرچرب خداحافظی کنید! برای کاهش مصرف چربی، بیشتر از غذاهای ساده استفاده کنید. همچنین برای حفظ نشاط و سرزندگی خود و اعضای خانواده تان از غذاهای پرچرب مانند گوشت پرچرب، بستنی و سس های سنگین استفاده نکنید.
 - بلافاصله قبل از رفتن به رختخواب غذا نخورید. بسیاری افراد علی‌رغم اینکه در آخر شب نیازی به مصرف غذا ندارند و گرسنه نیستند و می توانند بدون خوردن خوراکی به رختخواب بروند درست قبل از خواب، به خوردن می پردازند. برای مثال می توانید با خودتان قرار بگذارید که از ساعت 9:30 به بعد چیزی نخورید. و یادراً آخر شب از خوردن وعده های غذایی سنگین بپرهیزید و به جای آن از میوه ها استفاده نمایید.
 - دندان های تان را زود مسواک بزنید. معمولاً مسواک زدن و تمیز کردن دندان ها، باعث می شود که آدم از کثیف کردن سریع آنها توسط خوراکی ها، خودداری کند. برای مثال اگر شب ها زودتر دندان های تان را مسواک بزنید دیگر کمتر احتمال دارد که دوباره آنها را با خوردن خوراکی، کثیف کنید.

- وقتی به رستوران می روید غذای اضافه را با خود به منزل بیاورید. اگر در رستوران غذا می خورید احتمال آن زیاد است که بیش از حد لازم غذا بخورید. از این رو، غذای اضافه را با خود به منزل بیاورید و یا غذای خود را با شخص دیگر (مثلا دوست، همسرو یا فرزندان) شریک شوید.
- در هنگام خرید اقلام غذایی، محتوای کالری آنها را در نظر بگیرید. وقتی برای خرید به فروشگاه می روید مقداری وقت صرف مطالعه برچسب های غذایی کنید و از محتوای مواد مغذی و میزان کالری خوراکی ها آگاه گردید. به این روش، عادات غذایی شما نیز اصلاح خواهد شد.
- آب و مایعات بیشتری را در طی روز بنوشید. روزانه 8-6 لیوان آب و مایعات مصرف نمایید. اگر چه ممکن است این توصیه به نظر تان یک توصیه نسبتا عمومی باشد، اما تجربه نشان داده است که این کار به روند لاغری شما، کمک زیادی خواهد کرد.
- مصرف چیپس، نان، بیسکویت های نمکی و میان وعده های شور را کاهش دهید. مصرف مقادیر زیاد از غذاهای نشاسته ای و یا شور، تمایل به خوردن و آشامیدن در شما را حتی بیشتر تقویت می نماید.
- همیشه سعی کنید از لقمه های کوچک استفاده کرده و آن را خوب بجوید. آهسته خوردن غذا و خوب جویدن آن، علاوه بر کمک به دستگاه گوارش، موجب می شود تا شما هرچه زودتر احساس سیری نمایید.
- در مقابل تلویزیون غذا نخورید. در هنگامی که جلوی تلویزیون غذا بخورید تمرکز و توجه شما به غذا خوردن کاهش می یابد و چون حواس تان متوجه تماشای تلویزیون است

- ممکن است ناخواسته غذای زیادی را مصرف نمایید؛ بنابراین همیشه پشت میز غذا بنشینید و تنها به غذایی که می‌خورید توجه داشته باشید.
- با روغن جامد خداحافظی کنید! روغن‌های جامد سرشار از اسیدهای چرب اشباع هستند که برای قلب و عروق ما ضرر دارند، رگ‌ها را تنگ می‌کنند و خطر بروز حمله‌های قلبی را افزایش می‌دهند.
 - پیاده روی و فعالیت بدنی را در الگوی زندگی روزانه خود در نظر بگیرید. سعی کنید هر روز حداقل نیم ساعت پیاده روی داشته باشید و اگر هر روز نمی‌توانید، پس حداقل چهار بار در هفته به مدت ۳۰ دقیقه پیاده روی داشته باشید.
 - از مصرف دسرهای پرچرب خودداری کنید.
 - قبل از نمک زدن غذا، آن را بچشید. عادت نمک خوردن زیاد، را ترک کنید و از نمکدان کمتر استفاده نمایید تا غذای سالم داشته باشید. به مدت دو روز به هیچ وجه نمکی روی غذای خود نریزید. یک وقفه کوتاه می‌تواند به تنظیم دوباره جوانه‌های چشایی شما کمک کند.
 - در مصرف تخم مرغ زیاده روی نکنید (۳-۴ عدد در هفته).
 - گوشت قرمز مصرف کنید، اما به اندازه! در مصرف انواع گوشت، به ویژه گوشت قرمز، دقت کامل نموده، از مقدار ونوبت مصرف تان بکاهید. همچنین از مصرف گوشت‌های کنسرو شده، نمک اندود و دودی بپرهیزید.
 - برای کاهش مصرف چربی، از مرغ پوست کنده و گوشت بدون چربی استفاده کنید.

- 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.
- پرخوری ممنوع! پرخوری، مهم‌ترین علت بروز بسیاری از بیماری‌های مزمن مانند سرطان، دیابت (بیماری قند) و ... است.
- از مصرف نوشیدنی‌های گازدار و شیرین خودداری کنید. مصرف نوشابه‌های گازدار شیرین را از سبد غذایی خانواده تان حذف نمایید.
- مصرف روغن‌های مایع مانند روغن زیتون را به روغن‌های زیان‌آور ترجیح دهید.
- از مصرف مشروبات الکلی خودداری کنید، به ویژه مصرف الکل یا سیگار موجب افزایش جذب سموم موجود در آنها می‌شود و سلامتی را به خطر می‌اندازند.
- از مصرف زیاد مواد قندی و شیرین خودداری کنید.
- مصرف غذاهای سرشار از ویتامین C (مرکبات مانند پرتقال، نارنگی، گریپ فروت، نارنج، لیمو ترش، لیمو شیرین) را افزایش دهید.
- ماهی بخورید تا سالم بمانید.
- با غلات آشتی نمایید! غلات (جو، گندم، برنج) و نان سبوس‌دار (نان سنگک، نان جو) مصرف کنید.
- از مصرف دانه‌های سویا غافل نشوید.
- چربی‌های سالم مصرف نمایید. (روغن زیتون، روغن کنجد، روغن ماهی)
- سعی کنید از مصرف غذاهایی که داخل سلفون پیچیده شده‌اند، اجتناب کنید.

- یخچال را از خوراکی‌های وسوسه انگیز پر نکنید! سر یخچال و گنجه آشپزخانه رفتن کار بسیار راحتی است ، اگر پر از خوراکی های ناسالم هم باشند. وجود این خوراکی ها در یخچال ، برای ایجاد وسوسه خوردن شان کافی خواهد بود.
- مصرف قهوه را کاهش دهید.
- نان سفید استفاده نکنید. نان‌ها اگر سبوس دار 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.
- آب میوه طبیعی و تازه بنوشید.
- مصرف غذاهای فرآوری شده (کالباس، سوسیس، همبرگر) را کاهش دهید.
- از سالم بودن غذا در محیط های بیرون از خانه مطمئن شوید و به خوردن غذاهای خانگی اهمیت بدهید.
- وعده شام، را حذف نکنید. وعده ی شام نباید حذف شود به این منظور که می توان شام خورد ، اما نباید بلافاصله بعد از آن خوابید؛ بنابراین بین شام خوردن و خوابیدن باید حداقل یک ساعت و سی دقیقه فاصله باشد.
- از مصرف ماست کم چرب 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.
- همیشه نشسته غذا بخورید. همیشه زمانی را برای غذا خوردن در نظر بگیرید و در آن زمان معین بنشینید. هرگز ایستاده، دراز کشیده و در حال راه رفتن چیزی نخورید.

- قدرت آجیل (و دانه ها) را مهار کنید. بادام ، بادام هندی ، فندق ، بادام زمینی ، و پسته مقدار زیادی مواد مغذی مفید از جمله ویتامین E ، اسید فولیک ، پتاسیم و فیبر رادر خود جای داده است اگرچه بسیاری از مغزها چربی زیادی دارند، اما چربی های آنها غالباً اشباع شده نیستند و یک انتخاب عالی برای کمک به شما در تغذیه سالم می باشند. آجیل را در لیست مواد غذایی تان قرار دهید. آجیل ها کالری زیادی دارند ؛ بنابراین بهتر است از آنها به جای سایر تنقلات لذت ببرید ، علاوه بر این ، مصرف به اندازه آنها را رعایت نمایید.
- وعده های غذایی دلپذیر ، خوشمزه و سالم را برنامه ریزی کنید. در یک دنیای ایده آل ، غذا تمام حواس ما را به وجد می آورد، زیبا به نظر می رسد ، بوی بهشتی می دهد و طعم مطبوعی دارد و بافت های آن احساس رضایت بخشی و حتی به نظرمی رسد . شروع به فکر کردن در مورد غذا، به عنوان چیزی برای طعم واقعی و لذت بردن، است.
- به جای غذاهای سرخ شده از غذاهای آب پز ، بخارپز ، کبابی ، پخته شده و ... استفاده کنید.
- غذای مناسب و خوشمزه را با دود کردن سیگار بلافاصله پس از غذا، حرام نکنید!
- از خوردن غذاهای مانده و کپک زده خودداری نمایید . لازم است از مصرف غذاهای کپک زده، به ویژه پنیرهای تخمیر شده خودداری شود. همچنین استفاده از غذاهایی که احتمال دارد فاسد شده باشند نیز پرهیز کنید و سعی کنید از غذاهای تازه استفاده نمایید.

منابع مورد استفاده:

- ۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- ۲- دیابت، قاتل شیرین، وحید عرفانی، چاپ سوم، ۱۳۹۸، انتشارات سفیر اردهال
- ۳- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان

۴-کلیست رول اضافی، خدا حافظ، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۶، انتشارات سفیر اردهال

۵- مصرف نمک خوراکی را کاهش دهید، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، ماهنامه نیکی، سال

سوم، شماره ۳۰، خرداد، ۱۳۸۳، صفحه ۲۱

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

7-15 Eating habits to make you stay productive at work

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

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

۹-Healthy eating, British Heart Foundation,
(<https://www.bhf.org.uk>)

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-Six simple ways to smarter, healthier eating, Harvard
University, 2015, (<https://www.health.harvard.edu>)

13-The eatwell guide, British Heart Foundation,
(<https://www.bhf.org.uk>)

14-45 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