

سالم بخورید، بیشتر زندگی کنید! چگونه با تغذیه مناسب خودتان را نکشید؟

غذاها از مواد مغذی گوناگونی تشکیل می‌شوند که از آن جمله می‌توان به پروتئین‌ها، چربی‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی اشاره کرد. خوردن غذاهای مناسب می‌تواند به زندگی سالم‌تر و طولانی‌تری منجر شود. تغذیه سالم ارتباط تنگاتنگی با سلامتی انسان دارد و چیزی که با سلامتی انسان ارتباط داشته باشد دارای اهمیت است. تغذیه سالم، به معنای محدودیت‌های شدید غذایی، لاغر ماندن و یا محروم کردن خودتان از غذاهایی که دوست دارید نیست، بلکه به معنی حس عالی بودن، داشتن انرژی بیشتر، بهبود سلامتی و تقویت روحیه شما است. 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 نمک‌دار تشکیل شده است و متأسفانه الیاف گیاهی به اندازه کافی در غذاها وجود ندارد.

یک رژیم غذایی سالم برای قلب می‌تواند به شما در کنترل وزن کمک کند. این مهم است زیرا بیش از یک سوم افراد ۶۵ سال و بالاتر چاق هستند. که می‌تواند منجر به دیابت، برخی سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی شود. 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 شکل گیری 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. 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 و عمر طولانی شما و افراد خانواده‌تان می‌باشد. مراکز بهداشتی جهان به طور روز افزون برنامه غذایی دارای فیبر (الیاف گیاهی) و کم چربی را به عنوان سالم ترین 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 و افزایش طول ، 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 شکل گیری عادات غذایی سالم غذایی از اهمیت خاصی برخوردار است. الگوی رژیم غذایی سالم باید جایگزین غذای فرآوری شده با مواد غذایی واقعی در صورت امکان باشد. غذا تا حد امکان باعث ایجاد تفاوت زیادی در نحوه تفکر، ظاهر و احساس می شود. برای انتخاب عادات غذایی سالم، جهت حفظ سلامتی و طول عمر خود در زندگی، نکات زیر را در نظر داشته باشید.

توصیه های مهم:

- زندگی سالم با مصرف میوه و سبزی های فراوان! میوه ها و سبزی ها دارای اهمیت فراوانی می باشند؛ زیرا فیبر (الیاف گیاهی)، ویتامین، پتاسیم، منیزیم و غیره را تأمین می کنند، بدون اینکه دارای کلسترول و چربی باشند. فیبر(هلیف غذایی) موجود در میوه و سبزی ها به حرکات روده کمک کرده و خطر ابتلا به سرطان ها، به ویژه سرطان روده را کاهش می دهد. لازم است حتما در برنامه غذایی روزانه خود و خانواده، به مقدار مورد نیاز میوه و سبزی مصرف کنید. 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.
- با غلات آشتی کنید! یکی از مهم ترین مواد غذایی که باید در سبد غذایی هر فردی باشد، غلات است. گندم، جو دوسر، ذرت، برنج و غیره را غلات می گویند. غلات از جمله منابع مهم بسیاری از مواد مغذی هستند، از جمله فیبر غذایی، چندین نوع از ویتامین های گروه B (تیامین، ریوفلاوین، نیاسین و اسید فولیک) و مواد معدنی (آهن، منیزیم و سلنیوم). غلات کامل (سبوس دار) بسیار برای حفظ سلامت بدن مهم هستند غلات سبوس دار شامل آرد سبوس دار گندم، برنج سبوس دار، جو دو سر خرد شده می شود. جوانه ها و سبوس غلات جزء اصلی غلات هستند. کسانی که غلات کامل را به عنوان بخشی از رژیم غذایی خود مصرف می کنند، در معرض خطر کمتری برای ابتلا به برخی بیماری های مزمن قرار دارند.
- روزتان را با صبحانه شروع کنید. صبحانه مهم ترین وعده روزانه است. صبحانه متابولیسم بدن (سوخت و سوز بدن) رو فعال می کند. صبحانه با فراهم آوردن مواد مغذی بدن را کل روز پر انرژی نگه می دارد. بنابراین اگر صبحانه خور هستید باید صبحانه های سرشار از پروتئین و کربوهیدرات و کم شکر بخورید.

- 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.
- اسیر هله هوله ها نشوید! فرقی نمی کند شما خودتان علاقه به خوراکی های شیرین داشته باشید یا اینکه دور و برتان پُر از خوراکی ها و خوراکی های شور، پرچرب و شیرین گوناگون باشد؛ خوردن هله هوله، یک راه فوری برای از دست دادن هشیاری و کارایی تان در محل کار است. غذاهایی که چربی های ترانس و چربی های اشباع بالایی دارند، به شما احساس بی حالی خواهند داد، و غذاهایی که قند فراوانی دارند هم انرژی زیادی را فوراً به شما می رسانند که البته به دنبالش، افت ناگهانی انرژی خواهید داشت. هرچند که حمل خوراکی های شیرین و چرب و مصرف آنها راحت است، اما اگر می خواهید سر کارتتان هشیار بمانید بهتر است غذاهای مغذی را انتخاب کنید. 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.
- نان سبوس دار را انتخاب کنید (تصفیه نشده). با انتخاب نان غلات کامل (سبوس دار) به جای نان دانه تصفیه شده سنتی، می توانید به راحتی رژیم خود را کمی سالم کنید. برخلاف غلات تصفیه شده، که به بسیاری از مسائل بهداشتی مرتبط هستند، غلات سبوس دار با بسیاری از مزایای سلامتی، از جمله کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، بیماری های قلبی و سرطان در ارتباط هستند. آنها همچنین منبع خوبی از فیبر، ویتامین های گروه B و چندین ماده معدنی مانند روی، آهن، منیزیم و منگنز هستند. انواع بسیاری از نان های سبوس دار موجود است و حتی بسیاری از آنها طعم بهتری از نان تصفیه شده دارند. فقط اطمینان حاصل کنید که برچسب را بخوانید تا مطمئن شوید نان شما فقط با غلات کامل

تهیه شده است نه مخلوطی از غلات کامل و تصفیه شده. همچنین ترجیح داده می شود که نان حاوی دانه ها یا غلات کامل باشد.

- 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 می باشد. 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. 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.

- ماهی بخورید تا سالم بمانید. ماهی قزل آلا و ماهی های دیگر ، مانند ماهی قزل آلا ، سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که به شما در کاهش احتمال بیماری های قلبی کمک می کنند و از جمله می توانند به فشار خون بالا کمک کنند .هفته ای دو وعده میل کنید.

- 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. هنگامی که خارج از خانه غذا می خورید، غذاهای کم نمک سفارش دهید. به چاشنی ها توجه داشته باشید. به جای زیتون شور یا ترشی، از ساقه کرفس یا هویج استفاده کنید. 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. از اضافه کردن نمک به غذا پیش از آنکه مزه آن را بچشید، بپرهیزید، به عبارت دیگر به هنگام پخت غذا از افزودن نمک خودداری کنید. 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.

- روزانه به اندازه کافی پروتئین در برنامه غذایی تان مصرف نمایید. پروتئین به شما انرژی می دهد که بلند شوید و راه بروید. در حالی که از روحیه و عملکرد شناختی نیز پشتیبانی می کنید. پروتئین زیاد می تواند برای افراد مبتلا به بیماری های کلیوی مضر باشد، اما تحقیقات اخیر نشان می دهد که بسیاری از ما به پروتئین با کیفیت بالا، به خصوص در سنین بالا نیاز داریم. این بدان معنا نیست که شما باید محصولات حیوانی بیشتری بخورید. انواع منابع گیاهی از پروتئین روزانه می تواند اطمینان حاصل کند که بدن شما تمام پروتئین مورد نیاز را دریافت می کند

- 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.
- آرام غذا بخورید. سرعت غذا خوردن بر میزان غذا خوردن و همچنین احتمال افزایش وزن تأثیر می گذارد. مطالعات این موضوع را تأیید کرده اند، نشان می دهد که آهسته غذا خوردن ممکن است باعث کاهش تعداد کالری مصرفی در وعده های غذایی شود و به کاهش وزن کمک کند.
- 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. 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 نجسب 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 گاز دار 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. به جای مصرف نوشابه و آب میوه های غیرطبیعی از آب و دوغ استفاده کنید. چنانچه از نوشیدن آب خسته می شوید از نوشیدنی های کم کالری مانند دوغ کم چرب یا آب میوه طبیعی و تازه که میزان آب آنها زیاد است استفاده نمایید.

- 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.

- 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 پرخوری 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 می‌شوند شما توجه کمتری به نشانه‌های سیری که بیان‌کننده 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 جوی سبوس نگرفته را به مصرف نان سفید ترجیح دهید.

- پرخوری ممنوع! پرخوری نه تنها باعث افزایش وزن می‌شود، بلکه به تدریج موجب بروز ناراحتی‌ها و بیماری‌های گوناگون می‌گردد. کم خوردن و خوب خوردن ،بهتر از پرخوری و بد خوردن است. متأسفانه بیشتر افراد به این عمل عادت کرده‌اند. در برخی خانواده‌ها به طور معمول ظرف‌های غذا را بیشتر از نیاز بدن پر می‌کنند و حتی در پرخوری با هم مسابقه می‌دهند.

- به مصرف چربی های سالم در برنامه غذایی تان اهمیت دهید. همه چربی ها مثل هم نیستند. اگر چه چربی های بد می توانند برنامه غذایی شما را خراب کنند و خطر بروز بیماری های خاص را افزایش دهند، چربی های خوب از مغز و قلب شما محافظت می کنند. در حقیقت، چربی های سالم مانند امگا ۳، برای سلامت جسمی و روحی حیاتی هستند. گنجاندن چربی سالم بیشتر در برنامه غذایی می تواند به بهبود حال شما کمک کند و سلامت خود را بهبود دهید.

- غذاهای گوناگون بخورید. در برنامه غذایی خود از چند نوع غذا استفاده کنید. با تنوع در مصرف غذا می‌توانید انواع گوناگون مواد مغذی مورد نیاز بدن مانند پروتئین‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی و ... را

تأمین کنید. فراموش نکنید تنوع در نوع غذاهای مصرفی، موجب افزایش اشتها، گوارش آسان و سریع غذا می‌شود.

- به اندازه کافی تخم مرغ بخورید ، ترجیحاً برای صبحانه تخم مرغ فوق العاده سالم است ، به خصوص اگر صبح آن را بخورید آنها غنی از پروتئین با کیفیت بالا و بسیاری از مواد مغذی ضروری هستند که افراد معمولاً به اندازه کافی از آنها استفاده نمی کنند ، مانند کولین . هنگام بررسی مطالعات مقایسه انواع مختلف صبحانه های متناسب با کالری ، تخم مرغ ها از بالا بیرون می آیند .
- فواید دانه های سحر آمیز را جدی بگیرید. مصرف حبوبات را در سبد غذایی روزانه داشته باشید. سعی کنید که حتی روز خودتان را با خوردن حبوبات در وعده صبحانه شروع کنید، تا متابولیسم (سوخت و ساز) بدن تان را افزایش بدهید. حبوبات یا دانه های غذایی را می توان در سالاد، داخل خوراکی ها و سوپ استفاده نمایید.
- مصرف ویتامین آفتاب را از یاد نبرید. تعداد شگفت انگیزی از افراد در سراسر جهان دچار کمبود ویتامین D هستند ؛ ویتامین D قابل حل در چربی است که برای سلامت استخوان و عملکرد درست سیستم ایمنی شما بسیار مهم است. در حقیقت، هر سلول در بدن شما گیرنده ویتامین D دارد که نشان دهنده اهمیت آن است. ویتامین D در غذاهای بسیار کمی یافت می شود اما غذاهای دریایی چرب معمولاً حاوی بالاترین مقدار هستند.
- از مصرف امگا ۳ غافل نشوید. اسیدهای چرب امگا ۳ نقش های مهم بسیاری در بدن دارند، از جمله کاهش التهاب، حفظ سلامت قلب و ارتقای عملکرد مغز است . امگا ۳ می تواند به مبارزه با این التهاب کمک کند و بدن را در حالت متعادل نگه دارد.

- 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، کیک‌ها و شیرینی جات، نوشابه‌های گازدار، انواع شربت، ژله و مربا می‌باشد. باید توجه داشت که از این مواد به میزان کم در برنامه غذایی خود استفاده نمود. قند و شکر موجب بروز پوسیدگی دندان‌ها، 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 پرخوری 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.

- یخچال را از خوراکی‌های وسوسه‌انگیز پر نکنید! سر یخچال و گنج‌خانه 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.
- 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 افزایش می‌دهد.
- 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.
- هنگام بروز ناراحتی‌های عصبی و روحی غذا نخورید. از بحث و گفتگو درباره مسائل و مشکلات ناراحت کننده و غم‌انگیز در هنگام غذا خوردن خودداری کرده و زمانی که دچار ناراحتی‌های عصبی و روحی می‌باشید، نیز از غذا خوردن بپرهیزید. 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.
- وقت گرسنگی به فروشگاه نروید! تحقیقات نشان داده کسانی که گرسنه هستند و به فروشگاه برای خرید می‌روند بیشتر از کسانی که سیر هستند سراغ هله‌هوله می‌روند. بنابراین علی‌رغم این‌که باید مراقب غذا خوردن تان باشید باید مراقب خرید کردن‌های تان هم باشید
- برای پیشگیری از بروز مسمومیت‌های غذایی، توجه به رعایت بهداشت فردی و همگانی بسیار ضروری است. فراموش نشود که تغذیه مناسب و رعایت نکات بهداشتی در مورد مواد غذایی، می‌تواند از اساسی‌ترین پایه‌های سلامتی باشند.
- 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- Beans: protein-rich super foods, By Jenny Stamos Kovacs, WebMD, LLC, 2017, (<https://www.webmd.com>)
- 8- 7 Best foods for men over 50, Kathleen Doheny, Everyday Health, 2020, (<https://www.everydayhealth.com>)

- 9-Dietary fat and disease, The President and Fellows of Harvard College, 2018 ,(<https://www.hsph.harvard.edu/>)
- 10-Eating habits and behaviors, (<https://medlineplus.gov/>)
- 11-15 Eating habits to make you stay productive at work ,Alicia Prince Lifehack, 2020 (<https://www.lifehack.org>)
- 12 - Fats, cholesterol, and chronic diseases, The National Academy of Sciences, 1992,(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov>)
- 13-Foods for a strong heart, brain, and bones , John Donovan, WebMD LLC,2021, (<https://www.webmd.com>)
- 14-Healthy diet habits, Healthy-Diet-Habits.com, 2018
- 15-Healthy eating habits for more energy, Reader's Digest, (<https://www.rd.com>)
- 16-Healthy lifestyle: 5 keys to a longer life,Monique Tello, Harvard University , 2021, (<https://www.health.harvard.edu>)
- 17-14 Keys to a healthy diet, Berkeley wellness, 2018, (<http://www.berkeleywellness.com>)
- 18-Salt and blood pressure, Blood Pressure Association 2008 (<http://www.bloodpressureuk.org>)
- 19-Stay young at heart, National Heart, lung and Blood Institute, john Hopkins, 2001
- 20-45 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