

## غذا خوردن هم برای خودش قانونی دارد...!

### باید و نبایدهای غذا خوردن

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. اطمینان حاصل کنید که مواد غذایی خوبی می خورید. اکثر مردم فقط غذا می خورند و توجهی به مدت زمانی که برای صرف غذا می گذارند و یا موادی که در تهیه آن غذا مصرف شده است ندارند. اما اگر شما غذا را آهسته میل کنید، از طعم آن لذت بیشتری می برید و احتمالاً مقدار کمتری هم غذا می خورید و به همین سبب در کنار یک لذت از غذا، سالم هم می مانید.

برای استفاده حداکثری از مزایای مواد مغذی و سالم، مجبور نیستید به دنبال خوراکی های گران قیمت و کمیاب یا دستورالعمل های عجیب باشید؛ خوراکی های سالم و مقرون به صرفه اطراف مان وجود دارد. فقط کافی است تعدادی از بنایدهای مهم و تعیین کننده مصرف این مواد را بدانید که در ادامه به آنها اشاره می شود.

#### توصیه مهم:

- غلات انتخابی شما از نوع غلات کامل (سبوس دار) باشد. گندم، جو دو سر، گندم سیاه، برنج قهوه ای و ذرت از نوع غلات کامل هستند. این غلات نسبت به کربوهیدرات ها، سرشار از فیبر (الیاف غذایی) و ویتامین هستند. غذاهای فیبردار نیاز به جویدن بیشتر دارند، پس موجب کالری سوزی بیشتر می شود و در نتیجه بدن به شما پیام سیری می دهد.

- هله هوله نخورید. فرقی نمی‌کند شما خودتان علاقه به خوراکی‌های شیرین داشته باشید یا اینکه دور و برتان پُر از خوراکی‌ها و هله هوله جور واجور باشد؛ خوردن هله هوله، یک راه فوری برای از دست دادن هشیاری و کارایی‌تان در محل کار است. غذاهایی که چربی‌های ترانس و چربی‌های اشباع بالایی دارند، به شما احساس بی‌حالی خواهند داد، و غذاهایی که قند فراوانی دارند هم انرژی زیادی را فوراً به شما می‌رسانند که البته به دنبالش، افت ناگهانی انرژی خواهید داشت. هرچند که حمل هله هوله‌های شیرین و چرب و مصرف آنها راحت است، اما اگر می‌خواهید سر کارتان هشیار بمانید بهتر است غذاهای مغذی را انتخاب کنید.
- روزانه به اندازه کافی پروتئین در برنامه غذایی‌تان مصرف نمایید. پروتئین به شما انرژی می‌دهد که بلند شوید و راه بروید. در حالی که از روحیه و عملکرد شناختی نیز پشتیبانی می‌کند. پروتئین زیاد می‌تواند برای افراد مبتلا به بیماری‌های کلیوی مضر باشد، اما تحقیقات اخیر نشان می‌دهد 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.
- میان وعده‌هایی سالم برای خودتان آماده کنید و کنار بگذارید و یا غلات صبحانه فردا را از شب پیش در دسترس قرار دهید. می‌توانید غذاهایی مانند سوپ را کمی بیشتر درست کنید و مقدار اضافی را به صورت فریز شده کنار بگذارید تا در مواقعی که زمان کافی نداشتید، مورد استفاده قرار دهید.
- همیشه مقداری از میان وعده‌هایی مانند آجیل یا میوه‌ها را در کیف یا کثوی کار خود نگهداری کنید. این کار کمک می‌کند وقتی گرسنگی به سراغ‌تان آمد، بتوانید واکنشی سالم داشته باشید.
- همیشه صبحانه‌ای سالم میل کنید. صبحانه وعده‌ای است که بیشتر ما، کمترین برنامه ریزی را برایش انجام می‌دهیم، با اینکه یکی از مهم‌ترین وعده‌ها است. صبحانه سوخت و ساز ما را راه اندازی می‌

کند و در طول روز، انرژی و تمرکزمان را بالا نگه می دارد. کلید خوردن صبحانه ای سالم این است که از قبل پیش بینی و برایش برنامه ریزی کنید.

- حتماً صبحانه مصرف کنید؛ افرادی که بدون صبحانه از منزل خارج می شوند در طول روز بیشتر از سایرین، ریزه خواری می کنند.

- به مصرف چربی های سالم در برنامه غذایی تان اهمیت بدهید. 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 دهد.

- آهسته غذا بخورید. سرعت غذا خوردن به مقدار غذایی که می خورید و افزایش وزن ارتباط دارد. آهسته خوردن ممکن است تعداد کالری که در غذا مصرف می کنید را کاهش دهد و به شما کمک کند تا وزن کم کنید.

- نان سبوس دار مصرف کنید. می توانید به راحتی رژیم غذایی خود را کمی سالم تر کنید و نان گندم را به جای نان سفید انتخاب کنید. همان طور که در مورد غلات تصفیه شده که با بسیاری از مسائل بهداشتی مرتبط بوده اند، تمام غلات به انواع مزایای سلامتی مربوط می شوند، از جمله خطر کاهش دیابت نوع ۲، بیماری قلبی و سرطان؛ آن ها همچنین منبع خوبی از فیبر، ویتامین های B و چندین ماده معدنی نظیر روی، آهن، منیزیم و منگنز هستند.

- فواید دانه های سحر آمیز را جدی بگیرید. مصرف حبوبات را در سبد غذایی روزانه داشته باشید. سعی کنید که حتی روزتان را با خوردن حبوبات در وعده صبحانه شروع کنید، تا متابولیسم (سوخت و ساز) بدن خود را افزایش بدهید. حبوبات یا دانه های غذایی را می توان در سالاد، داخل خوراکی ها و سوپ استفاده نمایید.
- به جای چیپس ،ذرت بو داده بخورید.ممکن است شگفت انگیز باشد. ذرت بو داده ،یک دانه کامل است که سرشار از مواد غذایی و فیبر است.
- به جای میان وعده های مضر، از انگور، توت فرنگی، تمشک و زغال اخته، به جای سودا از آب طعم دار، به جای چیپس سیب زمینی از انواع خانگی استفاده کنید.
- وقت گرسنگی به فروشگاه نروید.تحقیقات نشان داده کسانی که گرسنه هستند و به فروشگاه برای خرید می روند بیشتر از کسانی که سیر هستند سراغ هله هوله می روند. بنابراین علی رغم این که باید مراقب غذا خوردن تان باشید باید مراقب خرید کردن های تان هم باشید.
- از بشقاب های کوچک تر استفاده کنید.ثابت شده است که اندازه بشقاب می تواند بر میزان خوردن تاثیر بگذارد. مطالعات نشان می دهند که وقتی غذای آن ها در یک کاسه بزرگ یا در یک بشقاب بزرگ سرو می شود، افراد تمایل دارند تا ۳۰ درصد بیشتر بخورند.با خوردن در بشقاب کوچک تر، می توانید مغز را فریب دهید و فکر کنید که بیشتر می خورید.
- غذاهای ناسالم را جلوی چشم نگذارید.زمانی که اطراف تان را هله هوله ها و غذاهای کم ارزش پُر کرده باشد، حفظ رژیم سالم سخت تر می شود. اگر سایر افراد خانه می خواهند این غذاها را مصرف کنند، بهتر است آنها را جایی قرار دهند که در دیدتان نباشد. درواقع ضرب المثل «از دل برود هر آن که از دیده برفت» در مورد هله هوله ها صادق است. اگر در روز کمتر چشم تان به غذاهای کم ارزش بیفتد، کمتر

برای خوردن آنها وسوسه می‌شوید. قراردادن غذاها در جاهای مختلف خانه و جلوی چشم، موجب افزایش خطر و مصرف غذاهای ناسالم می‌شود

- هیچ یک از وعده های غذایی خود را حذف نکنید.
- میان وعده های سالم همراه خود داشته باشید. اگر مجبورید ساعات طولانی را بیرون از خانه بگذرانید، پیروی از یک رژیم غذایی سالم برایتان سخت می‌شود. متأسفانه هنگام گرسنگی ممکن است برای سیر شدن هر چیزی بخورید. این غذاها شامل غذاهای فرآوری شده نیز می‌شود که گرسنگی تان را به خوبی برطرف نمی‌کنند و مصرف زیادشان، زیان بار است. همراه داشتن میان وعده های سالم و می‌تواند گرسنگی تان را برطرف کند و تا زمان وعده ی غذایی اصلی شما را سیر نگه دارد. بادام و بادام زمینی، نمونه هایی از یک میان وعده ی خوب و سالم هستند. تخم مرغ آب پز، پنیر و ماست یونانی نیز از دیگر گزینه های مناسب به شمار می آیند.
- یخچال را از مواد سالم پر کنید. داشتن مواد غذایی سالم در آشپزخانه قدم اول است، گام بعدی آماده سازی یک غذای سالم و خوردن آن است. این بدان معناست که میوه ها و سبزی های شسته شده را تکه تکه کنید و در یخچال بگذارید تا در مواقع لازم به راحتی در دسترس باشند. پر کردن کشوی یخچال با میوه و سبزی های تازه، راهکار خوبی برای تدارک یک میان وعده یا ناهار سریع خواهد بود. با این کار، مطمئن می‌شوید تمام خریدهای قبلی خورده شده‌اند.
- قبل از رفتن به رستوران برای تغذیه خود برنامه داشته باشید. اگر می‌خواهید بیرون از خانه غذا بخورید، رعایت رژیم غذایی سالم سخت تر می‌شود. خوشبختانه راه هایی وجود دارد که این کار را آسان تر می‌کند. بهتر است پیش از رفتن به رستوران، برنامه ریزی کنید که چه چیزی بخورید. در غیر این صورت ممکن است در رستوران در مصرف غذا زیاده روی کنید.

- اگر دل تان غذای گرم می خواهد، سوپ داغ خوش عطری که از سبزی های تازه تشکیل شده میل نمایید. پیش غذا چی؟ خیلی راحت، مقداری میوه تازه، سبزی ها بخورید. به طور کلی ترکیبی از مواد غذایی که جهت تعادل بدن لازم است، برای نهار خوب انتخاب کنید. نمونه ای از این مواد عبارتند از: سبزی های خام یا سالاد، ماهی یا گوشت سفید (مرغ)، یا سبزی ها (هویج، کلم، گوجه فرنگی، فلفل سبز، بادمجان، کدو، بامیه، پیاز، کرفس، قارچ) یا کمی برنج (به ویژه به شکل لوبیا پلو، عدس پلو، باقلا پلو، خورشت قرمه سبزی، خورشت بادمجان، خورشت فسنجان، آلبالو پلو)، یک قطعه نان گندم خالص و سبوس دار (نان سنگک)، در صورتی که مواد نشاسته ای دیگر همراه با غذا مصرف نمی کنید، یک لیوان ماست بخورید.

- نوشیدنی های رژیمی نخورید. درصد زیادی از مردم به خوردن نوشابه عادت دارند و برای این که دچار اضافه وزن نشوند نوشابه های رژیمی می خورند. اما همین نوشابه های رژیمی هم نباید دائماً مصرف بشوند. در تحقیقی که از سال ۱۹۷۹ تا ۱۹۹۶ روی ۷۵۰ نفر در سنین ۶۵ به بالا انجام شده است دریافتند کسانی که روزانه نوشابه رژیمی مصرف می کنند نسبت به کسانی که مصرف کمتری دارند ۷۰ درصد افزایش اندازه کمر دارند.

- از مصرف زیاد غذاهای سرشار از کلسترول مثل جگر و کله پاچه، زبان، زرده تخم مرغ اجتناب کنید. مصرف جگر را به یک بار در ماه محدود کنید .

- در هنگام خرید مواد غذایی، برچسب های غذایی را کنترل کنید. سعی کنید مواد غذایی را انتخاب کنید که حاوی نمک، کلسترول و کلاً چربی اشباع کمتری باشد. با این کار به حفظ سلامتی تان کمک شایانی خواهید کرد.

- مصرف میوه و سبزی های خود را افزایش دهید..به جای آب میوه ها که فیبر کمتر و قند بیشتری دارند، میوه تازه را انتخاب کنید. در طی روز بین پنج تا نه وعده میوه و سبزی ها میل کنید.
- از افزودنی های مصنوعی بپرهیزید.رنگی های مصنوعی خوراکی،شیرین کننده ها،مواد نگه دارنده و دیگر مواد ساخت دست انسان جایی در رژیم غذایی سالم شما ندارند. در خواربارفروشی برچسب پشت مواد غذایی، را خوانده و از خرید مواردی که مواد مصنوعی دارند بپرهیزید.
- آب زیاد بنوشید. به جای آب میوه ها یا نوشیدنی های بدون الکل شیرین، نوشیدنی های کم کالری مثل آب یا چای گیاهی بنوشید. آب،گرسنگی شما را فرو می نشاند و موجب می شود احساس سیری کنید. همچنین خستگی شما را برطرف کرده و انرژی بیشتری به شما می بخشد. دلتنگ نوشیدنی های خوش طعم می شوید؟ آب نوشیدنی خود را با مرکبات یا نعناع، طعم دار کنید.
- غذاهای قرمز، نارنجی و زرد ویتامین C دارند.در رژیم غذایی فلفل های دلمه ای قرمز و سبز مقدار زیادی ویتامین C دارند .این خوراکی ها حاوی مقادیر زیادی آنتی اکسیدان و فیتوکمیکال هستند. به طور کلی خوراکی های نارنجی و زرد نیز حاوی این ویتامین هستند که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کنند. مرکبات، گوجه ها و آب گوجه فرنگی نیز حاوی ویتامین C هستند. همچنین توت فرنگی، کیوی، کلم بروکلی و گل کلم نیز منابع خوبی برای ویتامین C محسوب می شوند.اگر چه پختن مواد غذایی حاوی ویتامین C موجب از بین رفتن ویتامین موجود در آن ها می شود اما خوشبختانه بیشتر منابع ویتامین C مانندمیوه هاو سبزی ها به صورت خام مصرف می شوند.
- اطمینان حاصل کنید که در هر وعده غذایی دست کم دو یا مقدار بیشتری منابع فیبر مصرف کنید. گیاهانی چون اسفناج، سیب، جو، نخود و آجیل ها حاوی فیبر زیادی هستند

- کابینت‌ها و یخچال تان را هوشمندانه پُر کنید. خیلی واضح است؛ هر چه غذاهایی که در قفسه‌ها و کابینت‌ها و یخچال تان ذخیره می‌کنید سالم‌تر باشد، تغذیه‌تان هم سالم‌تر خواهد بود.
- زمان خوردن را همیشه منظم نگه‌دارید. همان اول صبح ده دقیقه وقت بگذارید، زمان لازم برای صرف هر وعده و میان‌وعده را مشخص کنید و به هیچ دلیلی به برنامه‌ی خود خیانت نکنید. حمام کردن، خریدرفتن، بازی کردن و خیلی کارهای دیگر، در حدی نیستند که نظم برنامه‌ی غذایی شما را به هم بزنند.
- از مواد غذایی خانگی تغذیه کنید. باید توجه داشته باشید که رستوران‌داران و فست فودی‌ها، به صورتی محیط کاری خود را طراحی می‌کنند تا مشتریان مجذوب شده و به خوردن بیشتر رو بیاورند. اگر دقت کرده باشید، بیشتر تابلوهای تبلیغاتی رستوران‌ها و اغذیه‌فروشی‌ها سعی می‌کنند از رنگ قرمز و زرد در تبلیغات خود بهره ببرند، چرا که وجود اینگونه رنگ‌ها باعث تحریک اشتها می‌شود. دانشمندان دانشگاه راجستر در این باره می‌گویند که وجود رنگ‌های قرمز و زرد می‌تواند باعث افزایش اشتها شده و میل به غذا خوردن را افزایش دهد.
- غذا را خوب بجوید. جویدن غذا برای هرکس عامل مهم و اساسی در هضم و جذب غذا به‌شمار می‌رود، اما بیشتر به آن بی‌توجه هستیم و عادت کرده‌ایم که غذا را تند و نجویده فرو بریم؛ در نتیجه اغلب به واسطه هضم و جذب ناقص غذا در لوله گوارش دچار اختلالات گوارشی از قبیل نفخ، گاز شکم، سرگیجه، اسهال، ورم و زخم معده می‌شویم.
- بر روی تنوع غذاها تمرکز نمایید. شما باید ترکیبی از غذاها شامل گروه‌های مواد غذایی اولیه ( غلات، سبزی‌ها، میوه‌ها، روغن، شیر، گوشت و حبوبات ) را دریافت کنید.

- غذاهای فراوری شده را محدود نمایید. مردم باید مصرف غذاهای فرآوری شده را کاهش دهند و به جای آن بر مصرف غذاهایی مانند بادام و سیب در میان وعده، بیشتر تمرکز کنند و صبحانه، سرشار از مواد مغذی داشته باشید. از غذاهایی که دارای برچسب مواد تشکیل دهنده طولانی مدت و نگهدارنده و فاقد فیبر لازم هستند دوری کنید.
- سعی کنید غذاهای خود را کمتر سرخ کنید. خود را به خوردن غذاهای آب پز و بخار پز و یا کبابی عادت دهید. با سرخ کردن مجبور به استفاده از روغن فراوان خواهید بود.
- در حد معمول و متعادل به غذای خود نمک اضافه کنید. غذاهای خیلی شور را مصرف نکنید یا حتی الامکان مصرف آنها را محدود کنید. اگر عادت دارید در سفره به غذای خود نمک اضافه کنید، کم کم آن را ترک کنید
- مجموع میوه ها و سبزی ها را مصرف کنید. سعی کنید میوه ها و سبزی ها، با هر وعده غذا حتی صبحانه مصرف کنید. به دلیل اینکه آب میوه ها، کالری بالایی دارد کمتر استفاده و نوشیدن آب در روز محدود کنید .
- در هنگام غلبه اشتها و گرسنگی، غذا خوردن را به تأخیر نیندازید؛ چون موجب ریختن صفرا و مواد ناپسند به معده شده و این امر موجب بروز برخی بیماری‌ها می‌گردد و تأخیر در غذا بیش از نیم ساعت و نهایت یک ساعت مضر است. غذایی که شخص بامیل و اشتها می‌خورد معده، آن را بهتر در خود جای می‌دهد و هضم آن بهتر انجام می‌شود.
- در مورد زیاد نوشیدن کافئین تجدید نظر کنید. برخی از کسانی که رژیم غذایی سالم را پیش گرفته اند، نوشیدن کافئین را به طور کامل با آب جایگزین کرده اند. کارشناسان بر این باورند که حداکثر مصرف

کافئین روزانه باید ۴۰۰ میلی گرم (در حدود ۳ تا ۵ فنجان ۸ اونسی) باشد. از شیرین کننده ها پرهیزید و چای یا قهوه ساده بنوشید.

- طرز نشستن سر سفره غذا و یا میز غذاخوری هم مهم است . نشستن ناصحیح علاوه بر ایجاد دردهای مزمن در ناحیه پشت و کمر ، تشدید گودی کمر ، افزایش قوز پشت ، ایجاد خستگی و بالطبع کاهش لذت از غذا خوردن و ... می تواند باعث بلع بی اختیار و زودهنگام لقمه غذا نیز گردد . بهتر است موقع غذا خوردن سر و شانه را کمی جلو بگیرید.
- غذا نباید خیلی داغ یا زیاد سرد باشد.
- موقع غذا خوردن بیش از آنکه به سفره و محتویات آن فکر کرده و ذهن تان به آنها مشغول گردد ، به لقمه ای که در دهان گذاشته و آن را می جوید فکر کنید.
- حتماً لقمه غذا را کوچک گرفته و از برداشتن لقمه بزرگ اجتناب کنید . با لقمه بزرگ، فرآیند جویدن کامل نخواهد بود ، طعم غذا به خوبی احساس نمی شود ، استعداد به چاقی افزایش یافته و احتمال ابتلاء به بیماری های گوارشی و سوء هاضمه بیشتر خواهد شد.
- در خوردن غذا شتاب نکنید. هر چه غذای تان را آهسته تر بخورید، لذت و رضایت بیشتری از غذا کسب می کنید. بلعیدن نامنظم غذا ، باعث می شود که بهترین خوردنی ها تبدیل به سم گردد.
- پس از آنکه لقمه را داخل دهان گذاشته و مشغول جویدن شدید ، قاشق را بر زمین بگذارید و به فکر تدارک و آماده سازی لقمه بعدی نباشید. با این کار بدون تعجیل در فروردن لقمه غذا ، آن را به طور کامل جویده و از غذا خوردن لذت بیشتری خواهید برد.

- با آرامش و به آهستگی غذا بخورید. اهمیت غذا را باید خیلی خوب جوید ، غذا خوردن حداقل ۲۰ دقیقه طول بکشد.
- تحرک داشته باشید و وزنی سالم داشته باشید. داشتن یک غذای سالم ، ورزش منظم ممکن است به شما در کاهش خطر ابتلا به بیماری های جدی کمک کند . همچنین برای سلامتی و سلامتی شما مهم است.
- در بشقاب غذای تان سبزی های بیشتری قرار دهید. یک راه ساده برای افزایش مصرف خوراکی های سالم، افزودن سبزی اضافی به بشقاب غذای تان است. اگر عادت به مصرف روزانه انواع گوشت قرمز و سفید دارید از امروز سعی کنید کنار بشقاب تان یک مقداری نخود فرنگی یا سالاد سبز هم قرار دهید. با گذشت زمان ناخواسته به مصرف سبزی ها عادت می کنید و سالم می مانید.
- ماهی بیشتری بخورید . از جمله بخشی از ماهی های روغنی ماهی، منبع خوبی از پروتئین است و حاوی بسیاری از ویتامین ها و مواد معدنی است . هدف قرار دادن حداقل دو قسمت ماهی در هفته ، از جمله حداقل یک قسمت ماهی روغنی است . ماهی های روغنی سرشار از چربی های امگا ۳ هستند ، که ممکن است به جلوگیری از بروز بیماری های قلبی کمک کند. اکثر انواع ماهی ها حاوی همه ویتامین های مهم B هستند، به ویژه انواع ضد استرس آن یعنی B12, B6. در واقع ویتامین B12 یکی از مهم ترین ویتامین هایی است که در ترکیبات شیمیایی مغز، عامل شادی بخش سروتونین تولید می کند. کمبود این ویتامین حتی ممکن است به افسردگی نیز منجر شود.
- در خوردن ناهار، اعتدال را رعایت کنید. وقتی وعده های تان را در حجم کمتری بخورید، کارآمد ماندن تان در محل کار، راحت تر خواهد بود. اگر می خواهید در طول روز سر حال بمانید، حتما در خوردن ناهار اعتدال را رعایت کنید.

- مصرف گوشت قرمز را در غذای تان کاهش دهید. برای این کار یه توصیه عالی داریم از دستور دوشنبه‌های بدون گوشت پیروی کنید! خیلی عالی است یک روز در هفته انواع غذاهای گیاهی و بدون گوشت را تجربه می‌کنید و کم‌کم حتی برای تان لذت بخش هم می‌شود.
- میوه را با معده‌ی خالی مصرف کنید. میوه، قابلیت منحصربه‌فردی در حفظ انرژی‌تان در طول روز دارد، چون حاوی فیبر و قندهای پیچیده است که نسبت به قندهای ساده (مانند قند موجود در نوشابه و هله هوله)، آهسته‌تر تجزیه و هضم می‌شوند. همچنین بدن، راحت‌تر می‌تواند میوه‌ها را هضم کند و همین باعث می‌شود به احساس کسالتی که هنگام گوارش میان وعده‌های سخت‌هضم یا وعده‌های حجیم روی می‌دهد، دچار نشوید. وقتی برای مدت طولانی معده‌تان خالی مانده است، بهترین کار این است که به جای لبنیات (شیر، ماست، دوغ، پنیر) یا ماکیان، برای شروع، سراغ میوه‌ها بروید تا بدن‌تان، تغذیه‌ی درستی را در پیش بگیرد.
- غذاهای گوناگون بخورید. در برنامه غذایی خود از چند نوع غذا استفاده کنید. با تنوع در مصرف می‌توانید انواع گوناگون مواد مغذی موردنیاز بدن مانند پروتئین‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی و ... را تامین نمایید.
- فلفل تند بخورید. فلفل تند باعث بهتر شدن روحیه می‌شود. خوردن فلفل تند ممکن است در شما شور و شعفی فراتر از یک حس عادی ایجاد کند. کپسایسین، ماده تند موجود در فلفل، عملاً می‌تواند موجب تولید سریع اندورفین در مغز بشود و به طور موقتی احساس نشاط به شما بدهد.
- از خوردن غذاهای مغذی غافل نشوید. خوردن غذاهای مغذی، شما را محافظت می‌کند که راحت و سرزنده و بشاش، در جسم‌تان زندگی کنید. وقتی از جسم‌تان مراقبت بهتری داشته باشید، در واقع از روح‌تان بهتر مراقبت می‌کنید.

- نوشیدنی های قندی خود را با آب بدون قند یا گازدار جایگزین کنید. نوشیدنی های قندی ممکن است ناسالم ترین چیزی باشد که می توانید بنوشید. آنها سرشار از شکر مایع است که با بیماری های زیادی از جمله بیماری های قلبی ، چاقی و دیابت نوع ۲ مرتبط هستند.
- نیمی از وعده غذایی هر روز شما را میوه و سبزی ها تشکیل دهند و به خصوص روی انواع میوه ها و سبزی های با رنگ سبز تیره، قرمز و نارنجی مثل اسفناج و فلفل دلمه ای تمرکز کنید که سرشار از مواد مغذی است.
- بیشتر اوقات در خانه آشپزی کنید. سعی کنید بیشتر از شب ها در خانه آشپزی کنید ، نه اینکه بیرون، غذا بخورید .
- هنگام بروز ناراحتی های عصبی غذا نخورید. در هنگام بروز آشفتگی خاطر و هیجان ،یک لیوان آب را آرام آرام بنوشید.
- از خوردن غذاهای پر چرب بپرهیزید.
- پر خوری ممنوع! پر خوری به تدریج موجب بروز ناراحتی ها و بیماری های گوناگون می گردد.
- کافئین سنجیده مصرف نمایید. کافئین شاید در همان لحظه شما را شاد کند، اما نوشیدنی های کافئین دار مانده قهوه، چای، و نوشابه در طولانی مدت شما را بیشتر خسته می کنند. کافئین،هورمون تنش زای آدرنالین را که باعث سرحالی آنی می شود افزایش می دهد، و از طرفی نیز تاثیر ماده شیمیایی آرامش بخش مغز را که میزان تولید و ذخیره انرژی را تنظیم می کند، کاهش می دهد.
- از نوشیدن آب فراوان در بین غذا خوردن پرهیز نمایید. 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. برای آن که دفع مواد زاید و پاک سازی بدن، به آسانی انجام پذیرد به طور یقین در روز ۸-۶ لیوان آب بنوشید و این آب باید در ساعاتی نوشیده شود، که غذا نمی خورید.

- سیب زمینی پخته را به جای سیب زمینی سرخ کرده انتخاب کنید.
- غذا را با آرامش و با آسودگی میل کنید. آرامش درون، در هنگام غذا خوردن موجب هضم مطلوب 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.

- از خوردن شیر کم چرب غافل نشوید. شیر بدون چربی مصرف کنید و در عوض از ویتامین D و کلسیم موجود در شیر، نهایت استفاده را ببرید. شیر علاوه بر ویتامین های B2, B12، حاوی آنتی اکسیدان هایی است که رادیکال های آزاد ایجاد کننده استرس (فشار روحی) را از بین می برد و میزان آرامش، نشاط و شادابی را در انسان افزایش می دهد. برای صبحانه می توانید شیر بنوشید، یا بهتر است قبل از خواب یک لیوان شیر ولرم بنوشید.

- مواد غذایی که می توانید در سبد غذایی تان در نظر بگیرید عبارت اند از: سبزی ها، خشکبار، حبوبات (انواع لوبیا، نخود، عدس، لپه)، سیب زمینی، نان سبوس دار (نان جو، نان سنگک). اینها سرشار از منیزیم هستند که بدن تان برای تولید دوپامین، دیگر ماده شیمیایی که موجب بهبود روحیه می شود، لازم دارد.

- از رنگ های متنوع در غذا استفاده کنید. توصیه می کنید همیشه و در هر شرایطی برای غذا خوردن، بشقابی رنگارنگ برای خود مهیا کنید.

- سالاد بخورید. سعی کنید حداقل روزی یک بار سالاد بخورید. به یاد داشته باشید که سس سالادتان را با کم چربی (ماست، روغن زیتون، آب لیمو، آبغوره، پیاز، پودر آویشن و نعناع و فلفل) درست کنید.

- به جای کباب کردن یا سرخ کردن ، آن را بپزید یا تفت دهید طرز تهیه غذای شما می تواند تأثیرات آن بر سلامتی شما را به شدت تغییر دهد . کباب کردن و پختن ، همه از روش های محبوب تهیه گوشت و ماهی است .
- دم کرده گیاهی بنوشید . چند دقیقه وقت صرف کنید و به فروشگاه یا عطاری محله خود بروید و دم کرده های گیاهی را کشف کنید . دم کرده گیاهی می تواند عطش شما را فرونشاند و روحیه تان را بسیار سریع تر از چای سنتی شاداب کند . دم کرده نعناع را برای شادابی و نیرو بخشیدن ، و بابونه را برای پیدا کردن آرامش ، امتحان کنید .
- خیلی ها به این دلیل با غذا آب می خورند که در بلع سریع غذا به آن ها کمک کند که البته کار درست ، خوب جویدن است و نه فرو دادن غذا با آب . اما به آن هایی که به خاطر تشنگی با غذا آب می خورند ، باید بگوییم خوردن آب در صورت نیاز اشکالی ندارد ، اما بهتر است آب یخ نباشد .
- در مصرف مواد قندی و شیرین زیاده روی نکنید . به جای شکر می توانید در تهیه کیک از چند تکه سیب ، مالت جو و دیگر میوه ها استفاده کنید . غذاهای سرشار از مواد قندی شامل : شکلات ، عسل ، آب نبات ، کیک ها و شیرینی ها ، نوشابه های گاز دار ، انواع شربت ، ژله و مربا می باشد . باید توجه داشت که از این مواد به میزان کم در برنامه غذایی خود استفاده نمود .
- برخی نوشیدنی های محبوب از جمله آب میوه ها و نوشابه های گازدار فاقد ارزش غذایی و پرکالری هستند ؛ از این رو ، از سفره غذایی تان حذف کنید .
- تخم مرغ بخورید ، ترجیحاً برای صبحانه تخم مرغ فوق العاده سالم است ، به خصوص اگر صبح آن را بخورید . آنها سرشار 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 .

- تماشا کردن برنامه های جذاب تلویزیون را فراموش کنید. منظور آن است که در هنگام صرف غذا آن را خاموش کنید. ذهن شما در هنگام غذا خوردن، باید روی مزه غذاها متمرکز باشد. نگران نباشید با ندیدن تلویزیون، چیزی را از دست نخواهید داد.
- در مصرف نمک دقت کنید و به جای آن از ادویه و چاشنی های بدون نمک استفاده کنید.
- از چربی های غیراشباع شده در مواد غذایی همچون روغن زیتون، گردو، آجیل، غذاهای دریایی و تخم مرغ استفاده کنید. این چربی ها برخلاف چربی اشباع شده، باعث کاهش اسید چرب و افزایش کلسترول خوب در بدن می شوند.
- نان سبوس دار را انتخاب کنید. با انتخاب نان غلات کامل به جای نان دانه تصفیه شده سنتی، می توانید به راحتی برنامه غذایی تان 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.
- به منظور حفظ تعادل و پیشگیری از اضافه وزن، از وعده های پر حجم غذایی بپرهیزید.

#### منابع مورد استفاده:

- ۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- ۲- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- ۳- دیابت، قاتل شیرین، وحید عرفانی، چاپ سوم، ۱۳۹۶، انتشارات سفیر اردهال
- ۴- رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- ۵- زندگی سالم با تغذیه سالم، وحید عرفانی (کتاب جدید در دست چاپ)

۶- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان

۷- مصرف نمک خوراکی را کاهش دهید، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، ماهنامه نیکی، سال سوم، شماره ۳۰، خرداد، ۱۳۸۶.

8-Dietary fat and disease, The President and Fellows of Harvard College, 2018, (<https://www.hsph.harvard.edu/>)

9-Eating habits to make you stay productive at work

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

10-Fats, cholesterol, and chronic diseases, The National Academy of Sciences, 1992, (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov>)

11-Healthy diet habits, Healthy-Diet-Habits.com, 20۱۹

12-Healthy eating, Robinson, Segal, 2018, (<https://www.helpguide.org>)

13-How to eat right to reduce stress, Washington DC, 20016, (<http://www.pcrm.org>)

14-14 Keys to a healthy diet, RemedyHealth Media, 2018, (<http://www.berkeleywellness.com>)

15-Nutrition essentials for mental health, Leslie E. Korn, Norton, 2016

16-25 Simple tips to make your diet healthier, Healthline, 2020, (h7

17-Stress and your diet, Diana Rodriguez , Ziff Davis, 2018, (<https://www.everydayhealth.com>)

18-8 tips for healthy eating - Eat well, NHS, 2019, (<https://www.nhs.uk>)

---

**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)