

تغذیه سالم برای مردان

برای مردان مصرف برخی از غذاها لازم است و به حفظ سلامتی شان کمک می کند. برای تغذیه و سوخت رسانی بهتر ذهن و بدن افراد جوان، انتخاب یک برنامه غذایی سالم، بسیار موثر است. انتخاب چنین برنامه ای باعث فعالیت بیشتر مغز و نگه داشتن فیزیک بدن در شرایط متعادل و طبیعی می شود. رعایت یک رژیم غذایی که شامل پروتئین حیوانی، سبزی ها، غلات کامل، انواع میوه و لبنیات کم چرب باشد، خطر ابتلا به بسیاری از بیماری های را که ممکن است در آینده به آنها مبتلا شوید کم خواهد کرد.

توصیه های مهم:

- گوشت قرمز لخم مصرف کنید. اگر از آن دسته مردهای عاشق استیک و سیب زمینی باشید، پس خوش اقبال هستید. گوشت قرمز می تواند برای تان مفید باشد. برش های لخم (بدون چربی) گوشت گاو سرشار از پروتئین هستند و درصد چربی شان فقط کمی از سینه مرغ بیشتر است. گوشت قرمز همچنین منبع خوبی از لوسین است، آمینو اسیدی که به ساخت عضلات کمک می کند.
- با عدس آشتی کنید! عدس یک ماده غذایی کم کالری، کم چربی و سرشار از پروتئین است، همچنین سرشار از فیبر و پتاسیم می باشد که در رژیم غذایی بیشتر مردان وجود ندارد. عدس سبب کاهش قند خون و کاهش خطر ابتلا به دیابت و پیشرفت این بیماری می شود. در حقیقت، در یکی از تحقیقات مشخص شده است که عدس واکنش بدن به افزایش قند خون را بهبود می بخشد و در زمان خوردن وعده غذایی و تا چهار ساعت بعد از صرف وعده های غذایی این تاثیر عدس در بدن وجود دارد. عدس همچنین به سلامت قلب شما کمک می کند. تحقیقات نشان می دهد که عدس می تواند به کاهش

سطح کلسترول بد در بدن و در نتیجه کاهش خطر حمله قلبی و تصلب شرایین یا التهاب رگ ها کمک کند.

- اگر می خواهید طعم غذاهای شما بهتر شوند، زردچوبه را امتحان کنید. این ادویه دارای سابقه زیادی در آشپزی هندی است و همچنین در طب سنتی چین و هند برای هزاران سال استفاده شده است. در تحقیقات جدید مشخص شده است که ترکیبات موجود در زردچوبه که به آنها کورکومین (ماده رنگی زردچوبه) گفته می شود، سبب ایجاد مزایای زیادی برای سلامتی انسان می شوند. این ادویه یک ماده ضد التهاب قوی است که سبب شده تا دانشمندان استفاده از آن را برای درمان بیماری های مختلف از رماتیسم مفاصل و پسوریازیس تا بیماریهای عصبی - مفصلی نظیر بیماری آلزایمر مورد بررسی قرار دهند. می توانید زردچوبه را به ادویه کاری مخلوط کنید و آنها بر روی جوجه کباب یا ماهی قبل از کباب کردن استفاده کنید و از غذای لذیذ خود لذت ببرید.
- کمی شکلات بخورید. شکلات ممکن است جریان خون را بهبود ببخشد، به شرط آنکه نوع درست و مناسبی از آن مصرف شود. فلاونول های موجود در شکلات تلخ ممکن است جلوی سطوح کلسترول بد (چربی بد خون) را بگیرد، جریان خون را بهبود ببخشد، و فشار خون را کنترل کند. مردانی که جریان خون ضعیفی دارند بیشتر احتمال دارد به مشکلات نعوظ دچار شوند، بنابراین خوراکی های حامی قلب می توانند به حیات جنسی شما نیز کمک کنند. اما خوردن شکلات بیش از حد می تواند به اضافه وزن منجر شود.
- در برنامه غذایی خود تا جایی که ممکن است از میوه های تازه و سبزی ها استفاده کنید. تا حد امکان غذا را با مواد کم کالری مانند سبزی ها (به ویژه به صورت سالاد) و میوه های خام آغاز کنید.

- از مصرف کافئین اجتناب کنید. کافئین، ماده روان گردان و تحریک کننده طبیعی که در قهوه، بسیاری از انواع چای، نوشابه های غیر الکلی و شکلات و برخی از انواع انتخابی غذاها پیدا می شود، در بدن به صورت آزاد کننده سریع اپی نفرین عمل می کند و باعث افزایش ضربان قلب، فشار خون، و میزان مصرف اکسیژن قلب می شود.

- مصرف نمک خوراکی را کاهش دهید. مقدار نمک غذاهای زیر بسیار زیاد است: بیشتر پنیر های معمولی، گوشت های داخل غذا، چیپس سیب زمینی، دوغ، ماهی یخ زده، کلم خوابانده شده در آب نمک، ذرت بو داده نمک دار، انواع بیسکویت و شیرینی ها، تن ماهی، سوپ های کنسرو شده، سوسیس، کالباس و انواع غذاهای گوشتی، نخود فرنگی منجمد شده، روغن بادام زمینی، غذاهای حاضری و آماده، بیشتر غذاهای کنسرو شده، انواع کلوچه، کیک تهیه شده از مواد گوناگون، آب گوشت، آب سبزی کنسرو شده، نخود فرنگی ، لوبیا و ذرت کنسروی.

- از مصرف تنقلات بیش از اندازه اجتناب کنید. از خوردن تنقلات در بین غذاها بپرهیزید، مواد کم اهمیت (هله هوله) معمولا فاقد ارزش غذایی هستند و اغلب باعث تولید قند، چربی و کالری ها در بدن می شوند.

- از میوه ها به عنوان بهترین دسر ها استفاده کنید. میوه های تازه، بهترین دسر ها هستند. هر روز دست کم سه وعده میوه پوست دار بخورید. زیرا فیبر (الیاف غذایی) به مقدار فراوان در پوست آنها وجود دارد. بعضی از میوه ها مانند سیب، شاه توت، گلابی و توت فرنگی سرشار از الیاف غذایی می باشد. به جای مصرف خوراکی ای فریبنده، شور، بسیار شیرین و پر کالری، میوه هایی مانند سیب، پرتقال، هلو، گلابی، انجیر و زرد آلو بخورید.

- پیاز بخورید. پیاز منبع خوبی برای ویتامین های C و B6 ، فیبر ، پتاسیم و منگنز است .

- مصرف جو دوسر را امتحان کنید. جو دوسر دارای فیبر (الیاف غذایی)، روی، آهن، ویتامین های گروه B و ویتامین E است که همه به شما کمک می کنند تا روده شما را کنترل کرده و عمر شما را طولانی تر نمایند.
- در دام هله هوله های بی ارزش گرفتار نشوید! مصرف هله هوله ها در دوران نوجوانی و جوانی، آن هم به مقدار کم، شاید مشکل ساز نشود اما مردانی که وارد دوران بزرگسالی می شوند و در آستانه های ورود به دوره های سنی بعدی قرار می گیرند، دیگر نباید از خوراکی ها و هله هوله هایی مانند سیب زمینی سرخ کرده، چیپس سیب زمینی و کیک های صنعتی استفاده کنند. این محصولات عمدتاً با روغن های ناسالم تهیه می شوند یا حاوی مقدار زیادی از مواد قندی هستند. در نتیجه مصرف آنها توسط مردان، مساوی است با افزایش خطر مواجهه با حمله های قلبی، افزایش وزن سریع و اختلال در دستگاه گوارش است.
- ماهی بخورید، سالم بمانید! ماهی های چرب مثل سالمون و ساردین از دیگر منابع خوب چربی ها هستند. این ماهی ها حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که از بیماری های قلبی محافظت می کنند. مصرف ۲ سروینگ ماهی در هفته می تواند خطر بیماری های قلبی را کاهش دهد.
- روزانه به اندازه کافی از میوه ها استفاده کنید. خوردن روزانه انواع میوه از بروز میزان سکته مغزی، سکته قلبی، مرض قند و سرطان های روده می کاهد. سالاد میوه را به عنوان یک میان وعده در رژیم غذایی خود قرار دهید. خود را ملزم کنید که روزی یک سیب، هلو و یا یک عدد گلابی را هر جا که هستید، میل کنید. نصف واحد میوه خشک شده به اندازه یک واحد میوه خشک شده حساب می شود.
- چربی های مفید مصرف نمایید. درباره چربی هایی که می خورید آگاه باشید. مصرف فست فودها، غذاهای سرخ کردنی و سوخاری شده مانند مرغ و قارچ سوخاری را در برنامه غذایی خود محدود کنید. چربی های

مفید برای قلب مانند روغن زیتون، روغن کانولا، گردو و بادام را در برنامه غذایی خود قرار داده و هر روز آنها را به میزان لازم مصرف کنید.

- نوشابه های گازدار شیرین را از سفره غذایی خانواده تان حذف کنید! مصرف بی رویه نوشابه ها، یکی از علت های مبتلا شدن مردان به بیماری های مزمن و همچنین اضافه وزن است. اختلال های روان شناختی و بیماری فشار خون بالا، دو مورد از مهم ترین بیماری هایی هستند که از مصرف بی رویه نوشابه ها نشات می گیرند. بنابراین، اگر به سلامتی خودتان اهمیت می دهید، باید آب ساده را جایگزین نوشابه ها و دیگر نوشیدنی های ناسالم کنید.

- به فلفل ها خوش آمد بگویید! فلفل قرمز، نارنجی و زرد نه تنها دارای عطر و طعم خاص هستند، بلکه حاوی مقادیر زیادی ویتامین C است و به شما کمک می کنند تا سیستم ایمنی، قلب و پوست شما را سالم نگه دارید.

- در روز به اندازه ۲-۳ واحد از سبزی ها استفاده کنید. این مهم نیست که سبزی تازه، یخ زده، کنسرو شده، پخته و یا خشک است. آنچه مهم است مخلوطی از سبزی های تیره (اسفناج، کلم بروکلی)، سبزی های نارنجی (هویج، کدو تنبل)، لوبیا و نخود فرنگی استفاده نمائید. خوردن روزانه انواع مختلف سبزی ها از میزان سکتة مغزی، سکتة قلبی، مرض قند و سرطان های روده می کاهد. کاهو و گوجه فرنگی را با ساندویچ خود میل کنید و یا به همراه غذا حتماً سالاد فصل مصرف کنید.

- حتی الا مکان مصرف گوشت و چربی مورد نیاز بدن را با غذای ظهر مصرف کنید تا با انجام فعالیت و کار روزانه، معده و دیگر اندام های گوارشی بتوانند به آسانی آن را خوب هضم و جذب نمایند.

- به گنجینه پنهان در طبیعت احترام بگذارید! قارچ ها به طور غیر معمول دارای مقدار زیادی آنتی اکسیدان هستند که به بدن شما در مبارزه با پیری کمک می کند.

- جدا کردن پوست مرغ پیش از پختن آن، مقدار زیادی از چربی را صرف خواهد کرد؛ بنابراین قبل از پختن مرغ پوست آن را جدا کرده و دور بریزید. جدا کردن پوست مرغ، تقریباً سه چهارم مقدار چربی آن و یک دوم مقدار کل کالری آن را کاهش می دهد.
- مصرف نان ها، شیرینی ها و دیگر خوراکی ها تجاری (مانند کیک، نان روغنی، پیراشکی، کلوچه، چیپس، پفک) را کاهش دهید، زیرا اینگونه مواد، سرشار از چربی های پنهان هستند.
- گردو بخورید. گردو حاوی آرژنین است. این ماده حجم و تعداد اسپرم ها را بالا می برد، همچنین حاوی امگا ۳ است که جریان خون را در بیضه ها تسریع می کند. این آجیل، قدرت آنتی اکسیدانی بالایی دارد و از اسپرم ها محافظت می کند. خوردن ۷ عدد گردو در روز سطح کلسترول خون را پایین آورده و خطر بروز بیماری های قلبی و عروقی را کاهش می دهد.
- هویج بخورید. مقدار بتا کاروتن (رنگی که رنگ روشن را به هویج می دهد) هویج برای محافظت از مغز شما کار می کند. همچنین مقدار بالای ویتامین A آنها، برای چشم و پوست شما بسیار مناسب است.
- پروتئین کافی به بدن برسانید. مردان جوان برای سلامت و رشد ماهیچه های بدن خود به پروتئین کافی نیاز دارند. برای تامین این میزان پروتئین، سعی کنید گوشت قرمز کمتر و گوشت سفید (مرغ، ماهی و بوقلمون) بیشتری مصرف کنید. ماهی را حداقل دو بار در هفته مصرف کنید. پروتئین های گیاهی مانند سویا، حبوبات و آجیل ها را به طور منظم در برنامه غذایی خود قرار دهید.
- کلم بروکلی، راهی آسان برای حجیم کردن یک وعده غذایی با سبزی ها است. کلم بروکلی را کباب کنید و آنها را با استیک و سیب زمینی بخورید. همچنین آنها را در سالاد بریزید یا کلم بروکلی را خرد کرده و داخل سس ماکارونی خود بریزید. تحقیقات نشان می دهد افرادی که بیشتر بروکلی مصرف می کنند، خطر ابتلا به سرطان پروستات، ریه و روده بزرگ را کاهش می دهند.

- گیاه مارچوبه را امتحان کنید. مارچوبه گیاه بسیار مفیدی است که حاوی مقادیر زیادی از فولات، ویتامین K و ویتامین C است.
- اهمیت دانه های سحر آمیز را جدی بگیرید! روزانه حداقل از ۲۴۰ گرم حبوبات استفاده کنید. حبوبات، به ویژه نوع سبوس دار سرشار از فیبر هستند. فیبرها از خطر بیماری های قلبی می کاهند و در حفظ وزن مناسب کمک کننده هستند.
- سیر، بد بوی پرخاصیت! سیر ماده غذایی مفیدی است که جریان خون را سرعت می بخشد. بهبود جریان خون قدرت و توان اسپرم ها را بالا می برد. همچنین موادی مانند سلنیوم و ویتامین B6 مانع آسیب به اسپرم شده و سطح هورمونی را متعادل می کند.
- روزانه به اندازه کافی غذاهای حاوی کلسیم مصرف نمایید. مردان جوان برای سلامت دندان و استخوان های خود به روزانه هزار میلی گرم کلسیم نیاز دارند. استحکام استخوانی در مردان تا سن سی سالگی به تثبیت می رسد و بیشترین میزان رشد استخوان ها در مردان تا دهه سوم زندگی و در دوران جوانی است. غذاها، بهترین منابع تامین کلسیم لازم برای بدن هستند؛ بنابراین سعی کنید روزی سه وعده لبنیات کم چرب مانند شیر، ماست و پنیر کم چرب میل کنید.
- زنجبیل، معجزه گری شگفت انگیز در طبیعت! زنجبیل از ترکیباتی است که می تواند به کاهش التهاب کمک کند. در نتیجه خوردن زنجبیل می تواند در کاهش درد عضلانی ناشی از فعالیت بدنی موثر باشد. تحقیقات نشان داده اند این ادویه به دلیل داشتن خاصیت ضد التهابی، می تواند در کاهش درد عضلات و درد ناشی از ورزش کمک کند؛ همچنین ممکن است سطح قند خون شما را تنظیم کند.
- از مصرف میان وعده های سبک غافل نشوید. میان وعده های سبک قبل از ظهر و عصرانه، از پرخوری به هنگام وعده های غذایی اصلی جلوگیری کرده و مانع از افت انرژی در طول روز خواهند شد

- از ویتامین آفتاب غافل نشوید! مردان جوان برای سلامت استخوان‌ها به ویتامین D نیاز دارند؛ بنابراین اگر در برنامه غذایی خود شیر غنی شده با ویتامین D و یا ماهی کمی مصرف می‌کنید لازم است با مشورت پزشک، حتماً از قرص‌های مکمل ویتامین D استفاده کنید.
- غذاهای سرشار از آهن مصرف نمایید. آهن به منظور تولید انرژی لازم برای بدن، از اهمیت زیادی برخوردار است. می‌توانید آهن مورد نیاز بدن خود را با مصرف غذاهای سرشار از آهن و یا غنی شده با آن به دست آورید. منابع غذایی حاوی آهن عبارتند از: غلات غنی شده، سبزی‌های برگ‌دار سبز رنگ مانند اسفناج و یا روزانه یک مشت کامل کשמش. مردان جوان روزانه فقط به هشت میلی‌گرم آهن نیاز دارند که تامین این میزان آهن روزانه از طریق مواد غذایی میسر است و نیازی به مصرف مکمل‌های آهن نیست.
- موز بخورید. این میوه مفید حاوی ویتامین B6 هستند که به کاهش استرس (فشار روحی)، بی‌خوابی و خستگی کمک می‌کند. منیزیم موجود در موز، به تقویت استخوان‌های شما کمک می‌کند. همچنین پتاسیم موجود در آن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و فشار خون بالا را کاهش می‌دهد. دریافت مقادیر کافی پتاسیم به اندازه کافی، برای محدودیت دریافت سدیم به منظور کاهش فشار خون اهمیت دارد. همچنین موز به دلیل سرشار بودن از پتاسیم برای انقباض‌های عضلانی و سلامت استخوان مفید است. شما می‌توانید از موز در صبحانه و میان‌وعده‌ها استفاده کنید.
- به جای استفاده از مواد غذایی تهیه شده از آرد سفید یا آرد سبوس گرفته مانند انواع کیک و شیرینی، ماکارونی توصیه می‌شود. از مواد غذایی حاوی فیبر مانند ماکارونی فیبردار و کیک‌های تهیه شده با آرد کامل استفاده کنید.

- از مصرف آجیل غافل نشوید. آجیل ها، از جمله پسته، منبع خوبی از پروتئین، فیبر و روی هستند. مقادیر بالای استرول ها در پسته می توانند سطوح کلسترول (چربی خون) را بهبود بخشند. همچنین آجیل دارای سلنیوم است. این ماده معدنی برای ارتقای سیستم ایمنی و کمک به غده تیروئید ضروری است.
- به جای استفاده از پلوهای ساده توصیه می شود پلوهای مخلوط مانند عدس پلو، لوبیا پلو، ماش پلو و... بیشتر مصرف کنید. به این ترتیب فیبر غذایی بیشتری دریافت می کنید.
- مصرف گوجه فرنگی را فراموش نکنید. گوجه فرنگی که سرشار از لیکوپن است بدن را در مقابل برخی سرطان ها محافظت می کند. لیکوپن، ماده ای شیمیایی که به گوجه فرنگی رنگ قرمزی دهد، از پروستات شما محافظت می کند و پوست تان را جوان به نظر می رساند. تحقیقات نشان داده اند مردانی که بطور منظم سس گوجه فرنگی مصرف می کنند کمتر به سرطان پروستات مبتلا می گردند.
- در برنامه غذایی تان به جای سیب زمینی سرخ کرده و چیپس، سیب زمینی شیرین و سیب زمینی آب پز بخورید.
- سیب بخورید. سیب از بروز تصلب شرایین جلوگیری می کند. پژوهشگران علوم پزشکی اعلام کردند با مصرف میوه هایی مانند سیب و انگور و یا آب آن ها می توان از تشکیل پلاک ها و بروز تصلب شرایین (سخت شدن دیواره رگ ها) جلوگیری کرد.
- از خوردن انار غافل نشوید. انار دارای خاصیت آنتی اکسیدان است که مانع بروز تصلب شرایین، بیماری قلبی، کاهش کلسترول بد خون (LDL)، کاهش فشار خون بالا و چربی می شود. پژوهشگران می گویند مصرف انار مانع تصلب شرایین می شود.
- گوشت چرخ کرده ای که از قصابی خریداری می کنید معمولاً دارای چربی فراوان، (به خصوص از نوع پنهان) است. با خریدن گوشت بدون چربی و چرخ کردن آن در خانه از این منبع چربی پرهیز کنید.

- قربان غذاهای رستوران نشوید! غذاهای رستوران، به ویژه فست فود (غذاهای آماده) به میزان زیاد چربی دارند. با انتخاب برنامه غذایی مناسب می توانید مقدار چربی را که مصرف می کنید، کنترل نمایید.
- مصرف بهترین روغن گیاهی و محافظ سلامتی را جدی بگیرید! روغن زیتون ممکن است با افزایش سن از حافظه شما محافظت کند. این روغن شامل ویتامین های E ، K و A است که همگی در سلامت بهتر پوست و چشم ، رشد استخوان ها و حتی پیشگیری از بروز سرطان نقش دارند .

منابع مورد استفاده:

1-تغذیه صحیح،ضامن سلامتی،وحید عرفانی،چاپ دوم،انتشارات آسیم

۲-جاده سبز زندگی،وحید عرفانی،چاپ اول،۱۳۸۹،نشر آسیم

۳- قلب سالم برای همه،وحید عرفانی ،چاپ اول،۱۳۸۹،انتشارات آسیم

۴-کلیستروول اضافی ،خداحافظا!،وحید عرفانی،چاپ اول،۱۳۹۲،انتشارات سفیر اردهال

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

6-Eating fish linked to fewer heart attacks, Harvard University, 2017, (<https://www.health.harvard.edu>)

7-Eat more fiber-rich foods to foster heart health, Harvard University, 2014, (<https://www.health.harvard.edu>)

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

9- Good Fats, bad Fats, and heart disease, (<https://www.healthline.com>)

10-How fiber protects your heart, John Donovan, WebMD LLC, 2018, (<https://www.webmd.com>)

11-The 30 best foods every guy should have on his grocery list, Danielle Zickl, Hearst Magazine Media, 2019, (www.menshealth.com)

12-10 Ways to add healthy fats to the diet, Kris Gunnars, Healthline, 2018, (<https://www.healthline.com>)

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com