

عادت های غذایی نادرست، خداحافظ!

انتخاب غذای درست و مناسب در حفظ سلامتی، بسیار مهم است. تغذیه صحیح و غذاهای سالم، ضامن مؤثری برای سلامتی شما و افراد خانواده تان می باشد. داشتن تغذیه صحیح و مناسب، در شکل گیری عادات درست و سالم غذایی از اهمیت خاصی برخوردار است و برای انتخاب عادات غذایی، از اهمیت خاصی برخوردار است. برنامه غذایی مناسبی را انتخاب کنید که میزان چربی و کلسترول (چربی خون) آن کم و دارای مقادیر فراوان سبزی، میوه و فرآورده های غله ای (گندم، جو، برنج) باشد.

غذاها از مواد مغذی گوناگونی تشکیل می شوند که از آن جمله می توان به پروتئین ها، چربی ها، ویتامین ها و مواد معدنی اشاره کرد. مراکز بهداشتی جهان به طور روز افزون برنامه غذایی دارای فیبر (الیاف گیاهی) و کم چربی را به عنوان سالم ترین برنامه، سفارش می کنند، حال آنکه بیشتر غذاهای مصرفی ما از مواد غذایی پرچرب و نمک دار تشکیل شده است و متأسفانه الیاف گیاهی به اندازه کافی در غذاها وجود ندارد.

توصیه های ساده

✚ 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 آب و دوغ فرصت استفاده بدهید! 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.

✚ خوردن نمک زیاد هرگز! 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 سکتة مغزی نیز در ارتباط است.

فرصتی به غذاهای ناسالم ندهید! از مصرف غذاهای ناسالم خودداری کنید. خرید مواد اولیه غذایی درجه یک و طبخ آنها در منزل، علاوه بر قراردادن غذای مناسب در سفره خانوار، عشق و علاقه کدبانوی خانه را افزایش می دهد. می توان با حداقل مواد غذایی و زمان، غذای مناسبی را برای اهل خانه فراهم ساخت.

سیگار کشیدن بعد از غذا، عادت خطرناک! کشیدن سیگار پس از صرف غذا، امکان ابتلا به سرطان را افزایش می دهد؛ چون معلوم شده که سیگار خطر رفلاکس یا بازگشت محتویات معده به مری را بالا می برد و رفلاکس هم در دراز مدت، خطر سرطان را بالا می برد. البته فراموش نکنید که سیگار نه تنها پس از صرف غذا، بلکه در همه حال سرطان زاست.

در برنامه غذایی تان اجازه تنوع بدهید. تنوع یعنی این که از هر گروه غذایی، مواد مختلفی مورد استفاده قرار گیرد. به عنوان مثال فقط خوردن یک نوع نان و یا فقط خوردن برنج آبکش شده و یا فقط استفاده از یک نوع میوه، موجب کاهش تنوع غذایی افراد می شود. رعایت تنوع به سلامتی و نشاط افراد کمک شایانی می کند چپیس، 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.

هنگامی که خارج از خانه غذا می خورید، غذاهای کم نمک سفارش دهید. 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، نعناع، آویشن، پودر گل سرخ، شوید، پودر سیر، پیاز و آب لیموی تازه استفاده کنید.

مصرف غذاهای فرآیند شده مانند پیتزا، 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، سبزی ها یا سس گوجه فرنگی که چربی اضافه ندارد مصرف کنید. برای سالم سازی فست فودها از سبزی

های بیشتری (گوجه فرنگی، کاهو، اسفناج، هویج، قارچ، پیاز، فلفل سبز) در ترکیبات آنها استفاده کنید.

✚ 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. استفاده از روش سرخ کردن مواد غذایی که در نوشتارهای مختلف به خطرات آنها اشاره شده، هنوز در برخی خانواده ها به طور نسبی رواج دارد. لذا برنامه ریزی در جهت تغییر روش طبخ به آب پز، بخارپز و کبابی کردن، می تواند به سلامت مصرف کنندگان کمک شایانی بنماید.

✚ 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. 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.

✚ از مصرف زیاد چای خودداری کنید. گرچه به ندرت افرادی وجود دارند که اصولاً چای و قهوه مصرف نمی کنند و تصور می نمایند این مواد از نظر تغذیه ای مناسب نیستند، ولی امروزه علم تغذیه معتقد است که مصرف حداقل ۱ لیوان چای (ترجیحاً چای سبز) در روز مناسب است. یادآوری می شود که آنتی اکسیدان های مختلف موجود در چای و همچنین فلوئور آن به سلامت افراد یاری می رساند. با این وجود، مصرف فراوان چای و قهوه (بیش از ۴ لیوان چای و ۲ لیوان قهوه) در روز نیز، قابل توصیه نمی باشد.

✚ نوشابه های گازدار و شیرین را از سبد خرید غذایی تان 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.

✚ مصرف فراوان مکمل های غذایی توسط برخی افرادی که احساس ضعف می کنند و یا در ورزشکاران مختلف، گاهی از مواقع رایج است. بدیهی است دریافت اضافی و نامناسب مواد مغذی به نوبه خود موجب مسمومیت و آسیب دیدن بدن مصرف کنندگان می شود که گاه موضوع به حدی جدی است که به کبد، کلیه و حتی سیستم اعصاب، آسیب جدی وارد می شود، لذا بهتر است در برنامه ریزی های آتی به این موضوع به خوبی توجه شود.

✚ در مصرف تخم مرغ زیاده روی نشود. با توجه به اطلاعات اشتباه و ناقصی که در اختیار برخی از گروه جامعه قرار گرفته، بعضی از افراد از مصرف تخم مرغ خودداری می کنند و برعکس، گروهی نیز هستند که بیش از ۷ عدد تخم مرغ کامل در هفته استفاده می کنند. تخم مرغ برای کودکان تا ۷ عدد در هفته قابل توصیه است؛ ولی از سن جوانی (۱۹ سالگی و بیشتر)، مصرف یک روز در میان تخم مرغ مناسب است و تنها در کسانی که بیماری قلبی شناخته شده دارند، توصیه می شود که مصرف تخم مرغ به ۲ عدد در هفته محدود شود. همین افراد نیز می توانند هر روز سفیده ۲ تخم مرغ را میل کنند.

✚ 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.

✚ با فیبرهای غذایی قهر نکنید! مصرف فیبر (نان پرسبوس، حبوبات و سبزیجات) به مقدار کم و ناکافی از جمله بلیاتی است که بسیاری از شهروندان امروزی را مبتلا ساخته است. حتی بعضی از نانوائی های

سنگکی نیز (که به طور سنتی از آرد پرسبوس استفاده می کرده اند)، با اختلاط آرد سنگکی با آرد سفید، مقدار سبوس نان خود را کاهش داده اند. مصرف حبوبات نیز در افراد جامعه رو به کاهش نهاده و میوه را پوست کنده میل می کنند.

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.

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. مصرف قندهای ساده و چربی زیاد به طور فزاینده ای در تغذیه ایرانیان نیز جای خود را باز کرده است. غذاهای سرشار از مواد قندی شامل شکلات، عسل، آب نبات، کیک ها و شیرینی ها، 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) می شود. مواد قندی حاصل از میوه ها و سبزی ها بسیار مطلوب تر از شکرها و قندهای مصنوعی می باشند. به جای شکر می توانید در تهیه کیک ها از چند تکه سیب، مالت جو و دیگر میوه ها استفاده نمایید.

مراقب غذاهای آلوده در طول سفرها باشید. احتمال آلودگی میکروبی در غذاهای خوب پخته نشده زیاد است و کباب کوبیده، همبرگر و هر غذایی که با گوشت چرخ کرده تهیه می شود به دلیل بالا بودن چربی، احتمال فساد پذیری آن زیاد می شود. در برخی از رستوران ها به غذاهای مانده مقدار زیادی سس و چاشنی اضافه تا تغییر رنگ و طعم نامطلوب ناشی از فساد غذا مشخص نشود. بهتر است در رستوران غذاهایی را سفارش دهید

که ادویه، سس و چاشنی زیاد نداشته باشند. استفاده از ماست کم چرب، لیموترش و یا آب لیمو، محیط دستگاه گوارش را اسیدی و از رشد و تکثیر میکروب ها در دستگاه گوارش و مسمومیت غذایی جلوگیری می کند. در طول سفر باید از آب سالم استفاده و برای شست و شوی میوه، سبزی و ظروف از آب تصفیه یا جوشیده استفاده کرد.

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 می شود. 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. نوشیدن آب بلافاصله پس از صرف غذا، موجب رقیق شدن شیره معده می شود و اثر آنزیم های هضمی را به تعویق می اندازد؛ به این ترتیب در هضم غذا اختلال ایجاد می شود. بنابراین بهتر است مصرف آب، هنگام غذا به حداقل برسد و این عمل یک تا دو ساعت قبل و یا بعد از صرف غذا انجام شود. گفتن این نکته هم ضروری است که نوشیدن آب قبل از غذا، باعث تحریک اشتها می شود.

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 رگ ها) و آسیب های مربوط به آن می شود که از مهمترین آنها می توان سکته قلبی را نام برد. همچنین مصرف چربی زیاد در بروز سرطان هایی مانند سرطان های سینه، روده بزرگ، پروستات، کولون و رکتوم مؤثر می باشد برای کاهش مصرف چربی، بیشتر از غذاهای ساده استفاده کنید.

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 تمرین های ورزشی خودداری نمایید؛ زیرا در این حالت دستگاه گوارش نمی تواند کار خود را به خوبی انجام دهد. در نتیجه ناراحتی هایی مانند درد معده و سوء هضم پیش می آید.

✚ 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.

✚ با غذاهای حاوی مواد پروبیوتیک بیگانه نباشید. مصرف ماست و مواد پروبیوتیک به دلیل ورود و تقویت حضور باکتری‌های مفید به روده‌های انسان، ضمن جلوگیری از جایگزین شدن باکتری‌ها و عوامل بیماری‌زا در داخل دستگاه گوارش، به تولید ویتامین‌ها و عوامل ایمنی‌زا در بدن (توسط همین باکتری‌های مفید)، کمک شایانی می‌نماید، لذا توصیه می‌شود در پایان نهار و شام، ۱ فنجان ماست (ترجیحاً نوع پروبیوتیک) میل شود.

✚ 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 سکتة مغزی نیز در ارتباط است. 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.

✚ یخچال را از خوراکی‌های وسوسه‌انگیز 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. بهتر است فاصله بین شام تا هنگام خواب، نزدیک به دو ساعت باشد. این توصیه نه به خاطر آن است که خیال کنیم نهار 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.

✚ رژیم های غذایی سرخود، هرگز! داشتن رژیم های غذایی سرخود، برای لاغر شدن یا وزن گیری یا عضله سازی در برخی افراد جامعه به ندرت مشاهده می شود. چنانچه در خانواده شما چنین روشی برای تغذیه وجود دارد، حتماً به افراد مربوطه توصیه کنید بدون مشاوره با متخصص تغذیه و به طور خودسرانه اقدام به تغییرات غذایی و داشتن رژیم نامناسب ننمایند که چنین روش هایی قطعاً به سلامت جسمی و روانی آنها و گاه آسیب جبران ناپذیری وارد خواهد کرد.

✚ **نان سفید استفاده نکنید.** نان ها اگر سبوس دار باشند هم بهتر ما را سیر می کنند و هم اینکه تا حدودی مانع جذب کلسترول (چربی خون) می شوند. نان های سفید، قند خون را سریع بالا می برند و زمینه ابتلا به بیماری دیابت (بیماری قند) را مهیا می کنند. 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.

✚ در نوشیدن چای بعد از غذا دقت کنید. نوشیدن چای دارای تانن است و باعث جلوگیری از جذب آهن می شود. بهتر است خانم ها و کودکان، تا دو ساعت پس از صرف غذا، چای ننوشند. البته مصرف آن بلافاصله بعد از غذا، در آقایان که عمدتاً آهن خون آنها زیاد است، مشکلی ایجاد نمی کند.

✚ دسرهای پرچرب را فراموش کنید. پیش غذا های پرچرب، مقدار زیادی انرژی دارند و در صورت استفاده، علاوه بر آن که موجب ایجاد فشار به قلب و عروق می شوند، این انرژی دریافتی به صورت چاقی ظاهر می شود و همانگونه که می دانیم، چاقی عامل بیماری های متعدد است.

✚ **هنگام بروز ناراحتی های 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 ناراحتی های عصبی و روحی می باشید، 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 می بخشد.

+ حمام رفتن با شکم پر را فراموش کنید! تحقیقات نشان داده است رفتن به حمام با معده پر، باعث ایجاد استرس و اختلالاتی در خون‌رسانی به قلب و مغز می‌شود.

+ از خوابیدن بلافاصله پس از خوردن غذا، خودداری کنید. به افرادی که زمینه رفلاکس (بازگشت اسید معده) دارند، توصیه می‌شود بلافاصله پس از صرف غذا، دراز نکشند؛ زیرا این عامل باعث برگشت محتویات معده که اسیدی هستند، به طرف مری و ایجاد التهاب مری می‌شود. در برخی موارد نیز احتمال ورود غذا به ریه را امکان پذیر می‌کند. این نکته را نیز باید در نظر داشت که بعد از صرف غذا، چند دقیقه استراحت به معده کمک زیادی می‌کند، اما این استراحت نباید به صورت دراز کشیدن باشد.

+ 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.

+ در خوردن میوه‌ها بعد از غذا دقت کنید. با توجه به این که بعد از غذا خوردن، معده پر و سنگین است، خوردن میوه به این سنگینی دامن می‌زند و در عمل هضم، مشکل ایجاد می‌کند و بهتر است یک تا دو ساعت پس از صرف غذا باشد. البته برخی افراد، به علت حساسیت نداشتن گیرنده‌های انسولین، پرخوری یا تحریک‌پذیری پانکراس، بعد از خوردن غذا تمایل به مصرف ماده شیرین دارند، که تنها به این افراد توصیه می‌شود بعد از صرف غذا، به جای مصرف شیرینی، مربا و... از میوه استفاده کنند. در ضمن خوردن میوه و یا ساندویچ‌های سبک، به مقدار کم در میان وعده‌ها، باعث کاهش ولع افراد برای وعده بعد می‌شود، از افت فشارخون و خستگی زودهنگام، جلوگیری می‌کند و به این ترتیب قدرت فکر و کار را افزایش می‌دهد و از رفتارهای تنش‌زای فرد با دیگران جلوگیری می‌شود.

✚ خوردن سالاد، هم حساب و کتاب دارد! مصرف سالاد، بعد یا قبل یا زمان غذا خوردن، توصیه می‌شود، اما بهتر است قبل از غذا باشد که هم از پرخوری جلوگیری می‌کند و هم محتوای فیبر آن برای حرکت درست روده‌ها مفید است. اگر مصرف سالاد به بعد از غذا موکول شود، ممکن است دیگر جایی برای آن باقی نماند، یا این که باعث گشاد شدن بیش از حد معده شود.

✚ مصرف لبنیات کم چرب را از سفره غذایی خانواده حذف نکنید! به طور کلی توصیه می‌شود روزانه ۳ واحد لبنیات (هر واحد معادل ۱ لیوان شیر یا ۱ لیوان ماست یا ۲ لیوان دوغ و یا ۳۰-۵۰ گرم پنیر و یا ۳۰ گرم کشک ساییده می‌باشد)، مصرف گردد.

منابع مورد استفاده:

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

- Eating Habits and Behaviors, (<https://medlineplus.gov/>)
- 15 Eating Habits to Make You Stay Productive at Work, Alicia Prince Lifehack, 2020 (<https://www.lifehack.org>)
- Healthy Diet Habits, Healthy-Diet-Habits.com, 2018
- Healthy Eating Habits for More Energy, Reader's Digest, (<https://www.rd.com>)
- 14 Keys to a Healthy Diet, Berkeley Wellness, 2018, (<http://www.berkeleywellness.com>)
- 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