

،پنیر،دوغ) باشد، خطرابتلا به بسیاری از بیماری‌هایی را که ممکن است در آینده به آن‌ها مبتلا شوید، کم خواهد کرد.^۱
توصیه های مهم:

✚ آب فراوان بنوشید.^۲ آب را نوشیدنی اصلی خود، قرار دهید.^۲

✚ همیشه صبحانه بخورید.^۲

✚ ویتامین نور آفتاب را در یابید! ویتامین D این ویتامین نیروگاه،التهاب رگ‌ها را کاهش می‌دهد و اسکلت را تقویت می‌کند، اما همه افراد، نه فقط مردان، ممکن است کمبود آن را داشته باشند.^۱

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، از قرص‌های مکمل ویتامین D استفاده کنید.^۱

✚ برخی از غذاهایی که منابع سرشار از ویتامین D هستند عبارتند از: ماهی های چرب (مانند ماهی قزل آلا)، گوشت، تخم مرغ، لبنیات(شیر، ماست، پنیر، دوغ) و قارچ. از پزشک خود بخواهید سطح ویتامین D شما را آزمایش کند.^۱

✚ مصرف سبزی ها را جدی بگیرید.در روز به اندازه ۳-۲ واحد از سبزی ها استفاده کنید. این مهم نیست که سبزی تازه، یخ زده، کُنسرو 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.^۱

✚ خوردن روزانه انواع مختلف سبزی ها از میزان سکتة مغزی، سکتة قلبی، مرض قند و سرطان های روده می کاهد.^۱

از مصرف سبزی های سبز رنگ تیره، غافل نشوید. سبزی های سبزرنگ تیره ، منابع فوق العاده ای از فیبر نامحلول هستند. این نوع فیبر، باعث حجیم شدن مدفوع انسان گردیده که در نهایت موجب افزایش سرعت عبور آن از دستگاه گوارش می شود.^۶

مصرف سبزی های برگ سبز (مثل اسفناج)، برای تمیز کردن روده بزرگ و حفاظت دستگاه گوارش از بیماری های مختلف مفید است. همچنین این سبزی ها، علاوه بر فیبر منبع خوبی از منیزیم هستند. منیزیم، با تقویت و بهبود قابلیت انقباض عضله داخل معده باعث تسکین و بهبود یبوست می شود.^۶

کاهو و گوجه فرنگی را با ساندویچ خود میل کنید و یا به همراه غذا، حتماً
سالاد فصل مصرف کنید.^۱

برخی از تیره برگ هایی که دارای این خواص هستند عبارتند از: اسفناج، کلم بروکلی و کلم بروکسل و سایر سبزی های تیره برگ. علاوه بر وجود فیبر نامحلول و منیزیم در این سبزی های تیره برگ، طبق تحقیقی که در سال ۲۰۱۶ شکل گرفت، مشخص شد نوعی قند نامعمول در این تیره برگ ها ، وجود دارد که باکتری های خوب موجود در روده را تغذیه می کند. پژوهشگران معتقدند این قند، با کمک به باکتری های خوب و تضعیف باکتری های بدی که موجب بیماری می شوند، به گوارش بهتر کمک می کند.^۶

غذاهای حاوی پتاسیم بخورید. این ماده معدنی ضروری، به سلول های شما کمک می کند تا از گلوکز برای انرژی استفاده کنند. بسیاری از مردان به اندازه کافی پتاسیم مصرف نمی کنند. پتاسیم، باعث کاهش سدیم خون می شود؛ بنابراین اگر رژیم غذایی شما سرشار از سدیم است، با پزشک خود صحبت کنید.^۲

✚ غذاهای سرشار از چربی اشباع شده مانند بیسکویت، کیک، شیرینی ، گوشت های فرآوری شده، همبرگرهای تجاری، پیتزا، غذاهای سرخ شده، چیپس سیب زمینی و سایر تنقلات خوش طعم را محدود کنید.^۲

هر روز تا جایی که می توانید حرکت کنید. به پیاده روی بروید، بازی های فعال انجام دهید.^۲

✚ با عدس شوید! عدس، یک ماده غذایی کم کالری، کم چربی و سرشار از پروتئین است ، همچنین سرشار از فیبر (الیاف غذایی) و پتاسیم می باشد که در رژیم غذایی بیشتر مردان وجود ندارد. عدس، موجب کاهش قند خون ، [پیشگیری و کنترل] خطر ابتلا به دیابت و پیشرفت این بیماری می شود.^۱

✚ 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 آن ها، این تأثیر عدس در بدن وجود دارد. همچنین عدس به سلامت قلب شما کمک می کند. تحقیقات نشان می دهد که عدس می تواند به کاهش سطح کلسترول بد (LDL) در بدن و در نتیجه کاهش خطر حمله قلبی و تصلب شرائین یا التهاب رگ ها کمک کند.^۱

✚ مصرف غذاها و نوشیدنی های حاوی قندهای افزوده مانند شیرینی ها ، نوشابه های شیرین شده باشکر، نوشیدنی های [غیر طبیعی و صنعتی] میوه ای ، آب های ویتامینی، نوشیدنی های انرژی زا و ورزشی را محدود کنید.

✚ اگر می خواهید طعم غذاهای شما بهتر شوند، زردچوبه را امتحان کنید. این ادویه، دارای سابقه زیادی در آشپزی هندی است؛ 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 آن ها کورکومین (ماده رنگی زردچوبه) گفته می شود، سبب ایجاد فواید زیادی برای سلامتی انسان می شوند.

می توانید زردچوبه را به ادویه کاری ، مخلوط کنید و آن ها بر روی جوجه کباب یا ماهی قبل از کباب کردن، استفاده کنید و از غذای خود لذت ببرید.^۱

زردچوبه، یک ماده ضد التهاب قوی است که باعث شده تا دانشمندان، استفاده از آن را برای درمان بیماری های مختلف از التهاب مفاصل تا بیماری های عصبی مانند بیماری آلزایمر مورد بررسی قرار دهند.

غذاهای حاوی منیزیم را از قلم نیندازید! این ماده معدنی در بیش از ۳۰۰ فرآیند در بدن شما نقش دارد . سطوح پایین منیزیم، ممکن است خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش دهد . مطالعات نشان می دهد که اکثر مردان تنها حدود ۸۰ درصد از منیزیم توصیه شده روزانه را مصرف می کنند.^۲

کمی شکلات تلخ 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. خوردن شکلات بیش از حد، می تواند به اضافه وزن منجر شود.^۱

غذاهای حاوی ویتامین B12 را فراموش نکنید. منابع خوب ویتامین B12 شامل گوشت، مرغ، تخم مرغ، ماهی، پنیر، ماست و شیر و غلات غنی شده است، اما در مورد مقدار نیازتان به این ویتامین، با پزشک خود مشورت کنید.^۲

بعد از صرف غذا یا میان وعده (به جای زمانی که گرسنه هستید) خرید کنید و فهرستی تهیه کنید تا کمتر وسوسه شوید که انتخاب های ضعیفی داشته باشید.^۲

آهسته و آگاهانه غذا بخورید.^۲

غذاهای حاوی ید مصرف نمایید. غدد تیروئید شما، برای تولید هورمون های T3 و T4 به ید نیاز دارند که هر دو به کنترل نحوه کالری سوزی شما کمک می کنند .

سطوح ناکافی ید، ممکن است باعث افزایش وزن و احساس خستگی شود. سیب زمینی، موز، تخم مرغ، شیر و ماست منابع خوبی از ید هستند، اما با پزشک خود در مورد مقدار نیاز بدن تان و اقدامات لازم در مورد آن ها صحبت کنید.^۲

وقتی بیرون غذا می خورید، انتخاب های سالمی داشته باشید. غذاهای کبابی یا بخارپز سالم هستند، یا اندازه های اولیه را امتحان کنید و اگر پیش غذا، دارید آن را با دوستان خود به اشتراک بگذارید.^۲

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، نخودفرنگی 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.^۱

غذاها و نوشیدنی های حاوی نمک اضافه را محدود کنید. همچنین در پخت و پز یا سر سفره به غذاها، نمک اضافه نکنید.^۲

از مصرف زیاد 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.^۱

هنگام غذا خوردن، از عصبانیت و اضطراب دوری کنید؛ در غیر این صورت، موجب کند شدن عمل هضم و ایجاد سوء هاضمه و کاهش قدرت بدنی و کارایی

فرد می گردد و این عارضه نیز به نوبه خود ایجاد اضطراب و هیجان بیشتری می نماید.^۳

روزانه به اندازه کافی از میوه ها استفاده کنید. خوردن روزانه انواع میوه، از بروز میزان سکتته مغزی، سکتته قلبی، دیابت و سرطان های روده می کاهد. سالاد میوه، را به عنوان یک میان وعده در رژیم غذایی خود قرار دهید. خود را مجبور کنید که روزی یک سیب، هلو و یا یک عدد گلابی را هر جا که هستید، میل کنید.^۱

از میوه ها به عنوان بهترین پیش غذاها استفاده کنید. میوه های تازه، بهترین پیش غذاها هستند. هر روز دست کم سه وعده میوه پوست دار بخورید، زیرا فیبر (الیاف غذایی) به مقدار فراوان در پوست آن ها وجود دارد. بعضی از میوه ها مانند سیب، شاه توت، گلابی و توت فرنگی سرشار از الیاف غذایی می باشد.^۱

به جای مصرف خوراکی ای فریبنده، شور، بسیار شیرین و پر کالری، میوه هایی مانند سیب، پرتقال، هلو، گلابی، انجیر و زرد آلو بخورید.^۱

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 آن ها توسط مردان، مساوی است با افزایش خطر مواجهه با حمله های قلبی، افزایش وزن سریع و اختلال در دستگاه گوارش است.^۱

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 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 به وجود می آیند.

اگر به سلامتی خودتان اهمیت می دهید، باید آب ساده را جایگزین نوشابه ها و دیگر نوشیدنی های ناسالم کنید.^۱

✚ اگرچه ممکن است نوشابه را دوست داشته باشید ، اما نوشابه، می تواند مشکلات گاز روده و بادگردگی ایجاد کند .مقدار بالای شکر در نوشابه، ممکن است باعث عدم تعادل در باکتری شکم و گاز بیشتر شود. نوشابه خوب نیست، چون قلب به شیرین کننده های مصنوعی واکنش منفی نشان می دهد. آب، چای ، یا آب پرتقال طبیعی رقیق، گزینه های بهتری هستند.^۴

✚ پروتئین کافی به بدن برسانید. مردان جوان برای سلامت و رشد ماهیچه های بدن خود، به پروتئین کافی نیاز دارند.^۱

✚ 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 [انواع لوبیا، نخود، عدس، ماش، لپه] و آجیل ها [پسته، بادام، فندق، بادام زمینی، بادام هندی] را به طور منظم در برنامه غذایی خود قرار دهید.^۱

✚ چربی های مفید مصرف نمایید. در باره چربی هایی که می خورید، آگاه باشید. مصرف فست فودها (غذاهای آماده)، 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 کائولا، گردو و بادام را در برنامه غذایی خود قرار داده و هر روز آن ها را به میزان لازم مصرف کنید.^۱

ماهی بخورید، سالم بمانید! ماهی های چرب مثل سالمون و ساردین از دیگر منابع خوب چربی ها هستند. این ماهی ها، حاوی اسیدهای چرب اُمگا ۳ هستند که از بیماری های قلبی محافظت می کنند. مصرف دو نوبت ماهی در هفته، می تواند خطر بیماری های قلبی را کاهش دهد.^۱

برای روزهای شلوغ، وعده های غذایی سالم، سریع و آسان برنامه ریزی کنید.^۲

گردو بخورید. گردو حاوی آرژنین است. این ماده حجم و تعداد اسپرم ها را بالا می برد؛ همچنین حاوی اُمگا 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 [(چربی خون)] را پایین آورده و خطر بروز بیماری های قلبی و عروقی را کاهش می دهد.

مصرف کلم بروکلی را جدی بگیرید. کلم بروکلی، راهی آسان برای حجیم کردن یک وعده غذایی با سبزی ها است. کلم بروکلی را کباب کنید و آن ها را با استیک و سیب زمینی بخورید. همچنین آن ها را در سالاد بریزید، یا کلم بروکلی را خرد کرده و داخل سُس ماکارونی خود بریزید.^۱

تحقیقات نشان می دهد افرادی که بیشتر بروکلی مصرف می کنند، خطر ابتلا به سرطان های پروستات، ریه و روده بزرگ را کاهش می دهند.^۱

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 استخوان در مردان، تا سن سی سالگی، اُستوار 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، دوغ و پنیر کم چرب میل کنید.^۱

✚ **باغلاتِ سَبُوسِ دار آشتی کنید.** غلات سبوس دار به دلیل فیبر، شگفت انگیز هستند، و این چیزی است که همه ما نیاز داریم. فیبر می تواند در انواع غذاها وجود داشته باشد، با این حال تمام غلات مانند برنج قهوه ای، جو و نان سبوس دار، به احتمال زیاد ساده ترین راه برای تامین فیبر رژیم غذایی هستند.^۳

✚ **شما می توانید برای صبحانه ، از جودو سر، سوپ تهیه شده از آرد سبوس دار و برنج قهوه ای استفاده کنید .^۴**

به جای مواد غذایی که از آردهای تصفیه شده و غلات فرآیند شده، تهیه گردیده اند (مانند نان های سفید) از محصولاتی با آرد گندم سبوس دار و غلات کامل استفاده نمایید. (ص ۳۰۲)^۵

✚ **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 عمرتان را طولانی تر نمایند.

✚ **به طور کلی جو دوسر، فواید زیادی برای سلامتی دارد، زیرا سرشار از بتا گلوکان هستند، نوعی فیبر محلول که یک ماده ژل مانند را تشکیل می دهد که به آرامی در دستگاه گوارش حرکت می کند و به ثابت نگه داشتن سطح انرژی و حفظ آن کمک می کند .** علاوه بر این، این نوع فیبر در تنظیم سطح قند خون نقش دارد، که در واقع در سلامت روده نیز نقش دارد، زیرا روده ناسالم یا نامتعادل، می تواند بر قند خون تأثیر بگذارد . غذاهایی که سرشار از بتاگلوکان هستند می توانند به تنظیم قند خون و کاهش خطر مقاومت به انسولین کمک کنند. از یک کاسه بلغور جو دوسر با میوه و آجیل مورد علاقه خود، لذت ببرید.^۶

با بد بوی پُرخاصیت دوست شوید! 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.^۱

از مصرف زیاد مواد غذایی نگه داری شده در سرکه، مانند خیارشور و ترشی ها خودداری نمایید. بررسی های پژوهشگران کره ای نشان می دهد که مصرف زیاد مواد غذایی نگهداری شده در سرکه، مانند خیارشور، ترشی ها و غیره باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان معده و مری می شود؛ البته خیارشور، عامل ابتلا به این بیماری نیست. همچنین سرکه، به تنهایی باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان معده نمی شود.^۳

زیاد ننشینید. ۲

از مصرف زنجبیل، معجزه گر شگفت انگیز در طبیعت غافل نشوید! 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 جادویی، 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.^۱

مصرف روغن زیتون را جدی بگیرید. روغن زیتون، یکی از بهترین روغن هایی است که می توانید برای کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ، به برنامه غذایی خود اضافه کنید. همچنین روغن زیتون می تواند به کاهش اسید صفرا و تولید آنزیم هایی که در حفظ سلامت دیواره داخلی دستگاه گوارش، از جمله روده بزرگ،

نقش دارند، کمک کند. برای دریافت بیشترین فایده، مصرف روغن زیتون فوقِ بکر و کاهش مصرف چربی های مضر دیگر، را در دستور کار خود قرار دهید.^۳

تا می توانید 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.

غذاهای سرشار از آهن مصرف نمایید. آهن، به منظور تولید انرژی لازم برای بدن، از اهمیت زیادی برخوردار است. می توانید آهن مورد نیاز بدن خود را با مصرف غذاهای سرشار از آهن و یا غنی شده با آن، به دست آورید.^۱

منابع غذایی حاوی آهن عبارتند از: غلات غنی شده، سبزی های برگ دار سبز رنگ مانند اسفناج و یا روزانه یک مشت کامل کشمش. مردان جوان روزانه فقط به هشت میلی گرم آهن نیاز دارند که تامین این میزان آهن روزانه، از طریق مواد غذایی امکان پذیر است و نیازی به مصرف مکمل های آهن نیست.^۱

ماست را در سفره غذای خانواده در نظر بگیرید! ماست، به طور معمول از طریق تخمیر باکتری های اسید لاکتیک شیر، تهیه می شود. این ماده حاوی باکتری هایی مفید به نام پروبیوتیک است. این باکتری های خوب در دستگاه گوارش زندگی کرده و می توانند به هضم غذا کمک کرده و روده را سالم نگه دارند. ماست، احتمالاً "محبوب ترین پروبیوتیک است و دلیل خوبی هم دارد.^۴

پروبیوتیک های موجود در ماست، به هضم مقداری از لاکتوز (قند شیر) کمک می کند؛ بنابراین اگر به لاکتوز حساسیت ندارید، ممکن است بتوانید از ماست (و کفیر) لذت ببرید.^۴

تنقلات سالم بخورید. تنقلات سالم (آجیل، میوه و سبزی ها) را جایگزین چیپس، پُفک و ... در میان وعده های غذایی خود در نظر بگیرید.^۳

بُمب سلامتی، را از یاد نبرید! موز، حاوی ویتامین B6 هستند که به کاهش استرس (فشار روحی) ، بی خوابی و خستگی کمک می کند. منیزیم موجود در موز، به تقویت استخوان های شما کمک می کند.^۱

پتاسیم موجود در موز، خطر ابتلا به بیماری های قلبی و فشار خون بالا را کاهش می دهد. 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 انقباض های عضلانی و سلامت استخوان مفید است. شما می توانید از موز، در صبحانه و میان وعده ها استفاده کنید.^۱

بر اساس بررسی سال ۲۰۱۹ در مجله **Nutrients** ، موز سبز (موز نارس) برای روده بهترین است ، زیرا حاوی نشاسته مقاوم است، نوعی فیبر غیر قابل هضم که وقتی میکروب های ما از آن تغذیه می کنند، باکتری های مفیدتری تولید می کند. همچنین نشاسته مقاوم، می تواند با پختن غلات و سپس سرد کردن آنها، به دلیل فرآیند طبیعی به نام رتروگراسیون، بر اساس مطالعه ای در سال ۲۰۲۲ در ژورنال **Nutrition & Diabetes** ، ایجاد شود. موز رسیده ، سرشار از فیبر است که به ما کمک می کند مدت طولانی تری سیر بمانید.^۴

از خوردن تنقلات در بین غذاها پرهیزید. مواد کم اهمیت (هله هوله)، معمولاً فاقد ارزش غذایی هستند و اغلب باعث تولید قند، چربی و کالری ها در بدن می شوند.^۱

➤ **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.^۱

➤ **مصرف قند را محدود کنید.** تحقیقات نشان داده اند که افراد مبتلا به بیماری التهاب روده ای ، معمولاً رژیم های غذایی پُر قند و کم فیبر دارند. بااینکه قند مستقیماً با پیشرفت سرطان روده در ارتباط نیست، اما غذاهای با میزان قند بالا ، معمولاً کالری بالایی دارند و می توانند موجب افزایش وزن و چاقی شوند.^۶

➤ **قلب سبزی ها ، را در یابید!** 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 سُس گوجه فرنگی مصرف می کنند، کمتر به سرطان پروستات مبتلا می گردند.^۱

از غذا خوردن با دیگران لذت ببرید، نه جلوی تلویزیون یا وسایل دیگر!^۲

➤ **جدا کردن پوست مرغ پیش از پختن آن، مقدار زیادی از چربی زیان آور را از غذا حذف را 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.^۱

➤ **لیمو ترش مصرف نمایید.** بهبود عملکرد دستگاه گوارش، از فواید لیمو برای سلامتی معده است. لیموترش، سوء هاضمه، نفخ معده، وحتى آروغ را تسکین

می‌دهد. همچنین لیموترش ، سموم را از مجاری گوارش دفع می‌کند، و جذب و مصرف مواد مغذی را بهبود می‌بخشد.^۳

بی خیال بوی پیاز شوید! پیازها ، نه تنها به ساخت باکتری روده کمک می‌کند، بلکه بر اساس بررسی سال ۲۰۲۲ از گزارش منتشر شده در مجله بین المللی علوم مولکولی، آن‌ها به بهبود بسیاری از شرایط، از جمله اسهال، پوکی استخوان، بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت نوع ۲، تصلب شرایین (سخت شدن دیواره رگ‌ها) و اختلالات گوارشی کمک می‌کنند. پیازها بسیار متنوع هستند. آن‌ها را به سوپ یا سالاد اضافه کنید، کباب کنید و روی همبرگر و از جمله گوشت بوقلمون قرار دهید، یا با سبزی‌ها ، تفت دهید و همراه غذا بخورید.^۴

پیاز منبع خوبی برای ویتامین‌های C و B6 ، فیبر ، پتاسیم و منگنز است.^۱

مصرف گلابی، میوه‌ای شیرین و آب‌دار، را فراموش نکنید! گلابی، یک میوه پری بیوتیک ، برای روده است. همچنین حاوی پکتین است، ترکیبی که به کاهش کلسترول خون (چربی خون) کمک می‌کند . کمی دارچین را به تکه‌های گلابی تازه ، برای یک میان‌وعده خوشمزه اضافه کنید. یک گلابی ترد را بپزید، یا گلابی خرد شده را با بلغور جو دوسر مخلوط کنید.^۴

به گنجینه پنهان در طبیعت احترام بگذارید! قارچ‌ها، به طور غیر معمول دارای مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان هستند که به بدن شما در مبارزه با پیری کمک می‌کند.^۱

جوانه گندم را امتحان نمایید . جوانه گندم ، دارای ویتامین و مواد معدنی بسیار خوبی است. این ماده غذایی به دلیل وجود آب، باعث هضم بهتر مواد غذایی و دفع

مواد زائد از بدن می شود. همچنین به خاطر وجود فیبر زیاد و دفع سریع مواد غذایی، مانع از بروز سرطان ها، به خصوص روده بزرگ می شود.^۳

کیوی بخورید. کیوی، میوه مفید برای معده است. مواد معدنی موجود در کیوی، به خنثی کردن اسید زیاد معده کمک می کنند و شما را از ناراحتی و تهوع مربوط به آن رها می سازند؛ اما این تعادل، فقط به سلامت معده محدود نیست. تعادل اسیدی و قلیایی، باعث جوانی پوست، خواب خوب، انرژی بالا و سیستم ایمنی قوی می شود.^۳

دوستی پیدا کنید که به شما کمک کند رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی خود را حفظ کنید.^۲

گیاه مارچوبه را امتحان کنید. مارچوبه، گیاه بسیار مفیدی است که حاوی مقادیر زیادی از فولات، ویتامین K و ویتامین C است.^۱

هلو بخورید. هلو با توجه به اینکه قلیایی است و فیبر دارد، برای حفظ سلامت دستگاه گوارش مفید است. فیبر غذایی موجود در هلو، آب را جذب می کند و به جلوگیری از بروز اختلالات معده مانند یبوست، بواسیر، زخم معده، ورم معده و حرکات نامنظم روده کمک می کند؛ همچنین این میوه، در پاک سازی و از بین بردن مواد زائد سمی موجود در روده ها تاثیر مثبت دارد و مانع از این می شود که بدن دچار اختلالات مختلف شکمی، از جمله سرطان معده شود.^۴

با غذاهای پرچرب، خداحافظی کنید! هضم غذاهای چرب مانند، چیپس، همبرگر و غذاهای سرخ کرده، سخت تر از دیگر غذاها است. ممکن است باعث درد معده و سوزش سردل شود. کاهش مصرف غذاهای چرب، حجم کار معده را کم و گوارش را آسان می کند.^۶

در برنامه غذایی خود تا جایی که ممکن است از میوه های تازه و سبزی ها استفاده کنید. همچنین تا می توانید غذا را با مواد کم کالری مانند سبزی ها ، به ویژه به صورت سالاد و میوه های خام آغاز کنید.^۱ وقتی گرسنه هستید، میوه و سبزی بخورید.^۲

✚ مصرف سیب، سر آمد خانواده بزرگ میوه ها را از یاد نبرید! متخصصان علم تغذیه معتقدند که مصرف روزانه یک سیب با پوست، خطر ابتلا به سرطان روده را به طور چشمگیری کاهش می دهد؛ زیرا سیب علاوه بر داشتن مواد فیبری ، دارای ماده پکتین در پوست خود است که این ماده به وسیله باکتری های روده تخمیر می شود و اسید های چرب تخمیری کوتاه، تولید می کند . این اسید ها، از رشد باکتری های آسیب رسان در روده جلوگیری می کنند . همچنین این مواد، با حمایت از سلول های پوششی دیواره روده ها، آن ها را در برابر تغییرات بدخیمی و سرطان محافظت می کنند.^۵

✚ 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 مصرف آجیل غافل نشوید. آجیل ها، از جمله پسته، بادام و فندق ، منبع خوبی از پروتئین، فیبر (الیاف غذایی) 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 افزایش سیستم ایمنی و کمک به غده تیروئید ضروری است.^۱

اهمیت دانه های اسرارآمیز را جدی بگیرید! حبوبات، به ویژه نوع سبوس دار ، سرشار از فیبر(الیاف غذایی) هستند. فیبرها، از خطر بیماری های قلبی می کاهند و در حفظ وزن مناسب ، کمک کننده هستند.^۱

➤ 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 آن ها، برای چشم و پوست تان بسیار مناسب است.^۱

➤ هویج ، منبع خوبی از فیبر است که به تنظیم حرکات روده کمک می کند و فرآیند هضم را بهبود می بخشد. همچنین برای رفع اختلالاتی مانند یبوست و رفلاکس اسید(رفلکس اسید، زمانی اتفاق می افتد که اسید معده به مری نشت می کند) مفید است.^۱

➤ هویج دارای خواص ضد سرطان است و مانع از رشد سلول های سرطانی در روده بزرگ می شود.^۱

➤ هر روز یک وعده غذا به صورت سالاد، مصرف کنید. پزشکان انگلیسی نشان داده اند که خوردن یک بشقاب کوچک سالاد حاوی کاهو، خیار و گوجه فرنگی خطر ابتلا به سرطان و از جمله سرطان روده را کاهش می دهد . (ص ۲۰)^۴

➤ در تهیه سالاد از انواع سبزی ها مانند کاهو، گوجه فرنگی، کلم پیچ سفید و قرمز، هویج، پیاز، سیر، شاهی، کرفس، خیار، تربچه، چغندر خام، لُبُو، شَلغم، تَرَب، انواع دانه های روغنی و کشمش استفاده کنید.^۶

به کجا چنین شتابان در غذا خوردن ...! غذا را آهسته بخورید و خوب بجوید. در خوردن غذا عجله نکنید و آن را با آرامش صرف کنید.^۳

➤ از مصرف فیبر های غذایی غافل نشوید. منابع خوب فیبر(الیاف غذایی) عبارتند از: لوبیا، نخودخشک و عدس، جو و گندم، میوه های خشک، مانند آلو و کشمش ، غذاهای تهیه شده با غلات سبوس دار مانند نان سبوس دار (نان سنگک، نان

جُو، غلات سبوس دار(جو، گندم، بلغور، جودوسر، برنج قهوه ای)، میوه های تازه به خصوص سیب با پوست، گلابی با پوست، پرتقال، زغال آخته، تمشک، شاه توت و توت فرنگی، آجیل (بادام، پسته، فندق، بادام زمینی) دانه سبزی ها، به خصوص کنگر فرنگی، کلم بروکلی، نخود سبز، کدو حلوائی زمستانه و سیب زمینی سفید و سیب زمینی شیرین با پوست.^۷

➡ به جای استفاده از پلوه های ساده توصیه می شود پلوه های مخلوط مانند عدس پلو، لوبیا پلو، ماش پلو و... بیشتر مصرف کنید؛ به این ترتیب فیبر غذایی (الیاف غذایی) بیشتری دریافت می کنید.^۱

➡ گوشت قرمز مصرف کنید، اما به مقدار کم! گوشت قرمز را در حد اعتدال مصرف کنید و ماهی های چرب، ماهی سفید، مرغ یا پروتئین های گیاهی مانند حبوبات، سویا را به طور منظم انتخاب نمایید.^۴ براساس انجمن سرطان آمریکا، خطر سرطان روده با مصرف ۱۰۰ گرم گوشت قرمز (معادل یک همبرگر کوچک) یا ۵۰ گرم گوشت های فراوری شده مثل سوسیس، کالباس و هات داگ (معادل یک عدد هات داگ) ۱۵-۲۰ درصد افزایش می یابد؛ البته می توانید مقدار کمی گوشت قرمز استفاده کنید (به اندازه دو وعده غذایی ۱۰۰ گرمی در هفته).^۱

سعی کنید بیشتر گوشت بدون چربی و ماهی میل کنید. شیر کم چرب یا نیم چرب، بنوشید. غذاهای کبابی را به غذاهای سرخ کرده، ترجیح دهید.^۶

➡ به بهترین روغن گیاهی، خوش آمد بگوئید! روغن زیتون، یکی از بهترین روغن هایی است که می توانید برای کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ، به برنامه غذایی خود اضافه کنیم. روغن زیتون می تواند به کاهش اسید صفرا و تولید آنزیم

هایی که در حفظ سلامت دیواره داخلی دستگاه گوارش، از جمله روده بزرگ، نقش دارند، کمک کند. برای دریافت بیشترین فایده، مصرف روغن زیتون فوقِ بکر و کاهش مصرف چربی های مضر دیگر، آن را در دستور کار خود قرار دهید.^۵

از مصرف میان وعده های سبک غافل نشوید. خوردن میان وعده های سبک، قبل از ظهر و عصرانه، از پرخوری به هنگام مصرف وعده های غذایی اصلی جلوگیری کرده و مانع از افت انرژی در طول روز خواهند شد.^۱

مصرف نان ها، شیرینی ها و دیگر خوراکی ها تجاری (مانند کیک، نان روغنی، پیراشکی، کلوچه، چیپس، پُفک) را کاهش دهید، زیرا اینگونه مواد، سرشار از چربی های پنهان هستند.^۱

میوه هایی را که پوست آن ها قابل مصرف هستند (مانند هلو، سیب، انجیر، گلابی، خیار)، پس از آنکه خوب شسته و ضد عفونی شدند، با پوست مصرف کنید! پژوهشگران بر این عقیده اند که پوست مرکبات، خطر ابتلا به بعضی بیماری ها، از جمله سرطان را کاهش می دهند. قسمت رنگی پوست مرکبات که را آن خلال پرتقال، نارنج و غیره درست می کنند، حاوی مقادیر زیادی فلاونوئید و لیمونوئید می باشد و احتمال داده می شود که خاصیت ضد سرطانی داشته باشند. (ص ۲۰)^{۱۰}

به گجا چین شتابان...! آهسته غذا بخورید. جویدن کامل غذا و آهسته تر خوردن

وعده های غذایی، می تواند شانس ابتلا به چاقی و دیابت (بیماری قند) را کاهش دهد و در عین حال به ما در انتخاب بهتر مواد غذایی کمک کند؛ این امر، ممکن است

به کاهش ناراحتی گوارشی و حفظ روده سالم کمک کند.^۹

✚ **کلم بروکلی مصرف نماییم.** کلم بروکلی، سرشار از فیبر است، مادهٔ رژیمی اصلی که با درمان یبوست می‌تواند تقریباً تمام اختلالات معده را درمان کند، زیرا یبوست، ریشهٔ تمام اختلالات معده است. همچنین فیبر موجود در کلم بروکلی به حجم غذا می‌افزاید، آب را حفظ می‌کند و باعث حرکت سالم روده می‌شود.^۳

✚ **منیزیم و ویتامین‌های موجود در بروکلی، اسیدپتته را درمان می‌کنند، گوارش درست و جذب مواد مغذی را از غذا آسان می‌کنند و با کاهش التهاب، معده را تسکین می‌دهند.**^۳

عسل بخورید.^{۱۱}

✚ **مصرف غذاهای بسته بندی شده را کاهش دهیم.** نیترات‌ها و نیتريت‌ها، به گرات به عنوان ماده حفظ کننده برای گوشت معمولی و فرآورده های آن (سوسیس و کالباس) به کار برده می شوند و هر دو با مواد پروتئیک، نیتروزآمین ها را تشکیل می دهند. سوسیس، شکلی از گوشت فشرده و پیچیده است. کالباس، شکل بزرگ تر سوسیس به شمار می رود، ولی مقدار چربی آن کمتر است. در مورد مصرف نیتريت سدیم و نیترات سدیم، در تولید انواع سوسیس، کالباس و دیگر گوشت های آماده، بحث های زیادی انجام گرفته است. (صص ۳۸۶-۳۸۵)^۸

✚ **از خوردن آنانر غافل نشوید.** آنانر، دارای خاصیت آنتی اکسیدان است که مانع بروز تصلب شرایین، بیماری قلبی، کاهش کلسترول بد خون (LDL)، کاهش فشار خون بالا و چربی می‌شود. پژوهشگران می‌گویند مصرف آنانر، مانع تصلب شرایین (گرفتگی و سخت شدن دیوارهٔ رگ‌ها) می‌شود.^۱

در برنامه غذایی تان به جای سیب زمینی سرخ کرده و چیپس، سیب زمینی شیرین و سیب زمینی آب پز، بخورید.^۱

از مصرف خوراکی های حاوی پلی فنول ها غافل نشویم! پلی فنول ها، نوعی ماده شیمیایی گیاهی هستند که میکروب های روده آن را دوست دارند. آن ها در انواع توت ها، سیب، کنگر فرنگی، پیاز قرمز، چای، شکلات تلخ و سایر میوه ها و سبزی ها یافت می شوند. بر اساس مقاله مروری در سال ۲۰۲۰ در مجله Food Frontiers، باکتری های روده از پلی فنول ها تغذیه می کنند و مواد مفیدی تولید می کنند که به نوبه خود تأثیر مثبتی بر برخی شرایط از جمله سرطان، دیابت (بیماری قند)، بیماری های قلبی عروقی و پیری دارند.^۴

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.^۱

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.^۱

در هنگام غذا خوردن کار دیگری انجام ندهید (مثلاً تلویزیون تماشا کردن یا روزنامه خواندن)^۳

جویدن کامل غذا را به طور منظم و مرتب انجام دهید. غذا را کاملاً بجوید و بعد از هر لقمه چنگال یا قاشق را کنار بشقاب قرار دهید.^۳

ویتامین نور آفتاب را در یابیم! پژوهش ها نشان داده اند که سرطان به شدت به کمبود سطح ویتامین D در بدن مرتبط است. به همین دلیل، شما به یک منبع

سرشار از این ویتامین نیاز دارید و این دقیقاً همان جایی است که ماهی سالمون آزاد پا به میدان می‌گذارد. ویتامین D به انسداد رگ‌های خونی‌ای که به تومورها متصل هستند، کمک می‌کند که در نهایت، به محدودسازی رشد و تکثیر سلول‌های سرطانی منجر می‌شود.^۵

✚ 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 .^۱

✚ ورزش کنید. حرکت و ورزش کردن فعالیت عضلات و سوخت و ساز بدن را زیاد کرده و در دفع سموم مؤثر است.^۳

✚ نیازهای غذایی خاص خود را بشناسید و یک الگوی غذایی متناسب با خود طراحی کنید. نیازهای تغذیه ای با جنسیت و سن متفاوت است.^۲ به عنوان یک مرد، رژیم غذایی سالم شما باید نیازهای فیزیکی منحصر به فرد شما را برآورده کند، با سبک زندگی شما سازگار باشد و خطر ابتلا به بیماری را کاهش دهد .^۲

در هنگام غذا خوردن کار دیگری انجام ندهید(مثلاً تلویزیون تماشا کردن یا روزنامه خواندن)^۳

✚ زیاده روی در مصرف گوشت های فرآوری شده، ممنوع! بزرگ ترین مشکل در مورد غذاهای فرآوری شده و تصفیه شده این است که آن ها فاقد تنوع و فیبر(الیاف غذایی) هستند و اغلب با قندهای اضافه شده، نمک، شیرین کننده های مصنوعی و یا مواد افزودنی پر می شوند .^۹

محدود کردن غذاهای بسیار فرآوری شده سرشار از مواد افزودنی و نمک به ما و میکروب‌های روده تان کمک می‌کند.^۹ بهتر است مصرف گوشت‌های فرآوری شده را به کل محدود کرده و هرازگاهی به عنوان مزه مصرف کنید، زیرا آن‌ها حاوی ترکیبات دیگری مثل نگه‌دارنده‌ها هستند که می‌توانند موجب بروز سرطان شوند.^۵

از مصرف دانه گتان آسیاب شده، غافل نشوید. دانه کتان، حاوی اسیدهای چرب اُمگا ۳ است. از میان فواید بسیاری که این اسیدهای چرب برای سیستم ایمنی بدن شما دارند، پیشگیری از تکثیر تومورهای سرطانی، احتمالا یکی از مهم‌ترین دلایلی است که باید حتما روی آن سرمایه‌گذاری کنید.^۵

اندازه وعده‌های خود را بدانید و بدانید که چه قدر باید بخورید.^۲

اگر در مورد کمبودهای احتمالی رژیم غذایی نگران هستید، با پزشک خود صحبت کنید.^۲

از روش‌های پخت کم‌چرب مانند تنوری کردن، بخار پز و آب پز کردن و کبابی کردن استفاده کنید. آب پز کردن، آرام پز کردن یا پخت با دمای پایین، از خطر بروز سرطان‌زایی مواد گوشتی می‌کاهد.^۵

منابع :

۱- تغذیه سالم برای مردان، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

2-Men's Nutrition Needs, Better Health, 2024,
(<https://www.betterhealth.vic.gov.au/>)

۳-گوارش سالم، با تغذیه مناسب، وحید عرفانی،(vahiderfani.ir)

4-Best Foods to Eat for Gut Health, (2023, Eating Well , (<https://www.eatingwell.com>)

۵-پیشگیری از بروز سرطان روده بزرگ با تغذیه سالم، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۶-جاده گوارش را سالم طی کنید!، وحید عرفانی،(vahiderfani.ir)

7-Best Foods for Gut Health, 2023, Forbes Media,
(<https://www.forbes.com>)

۸-اگر می خواهید مبتلا به سرطان نشوید...، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹ ،
انتشارات آسیم

9-Signs of an Unhealthy Gut and What to Do About It, Healthline, 2024, (<https://www.healthline.com>)

۱۰-عمر طولانی، بدون سرطان، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۶، انتشارات آسیم

11-<https://www.ilna.ir/>

12-25 Simple Tips to Make Your Diet Healthier, health,
2025, (<https://www.healthline.com/>)

برای مطالعه بیشتر:

- اگر می خواهید مبتلا به سرطان نشوید.....، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، انتشارات آسیم
- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر آسیم
- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- کلسترول اضافی، خداحافظ!، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۲، انتشارات سفیر اردهال

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

-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>)

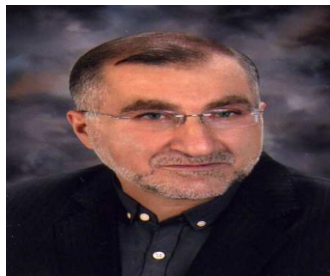
8-Fats, Cholesterol, and Chronic Diseases, The National Academy of Sciences, 1992, (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov>)

9- **Good Fats, Bad Fats, and Heart Disease**, Healthline, 2025, (<https://www.healthline.com>)

10-**How Fiber Protects Your Heart**, John Donovan, WebMD ,2018, (<https://www.webmd.com>)

11-**The 30 best foods every guy should have on his grocery list**, Danielle Zickl, Hearst Magazine ,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

تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir