

تغذیه سالم چیست ؟

افراط در مصرف کربوهیدرات‌ها، مصرف نکردن میوه و سبزی، مصرف فست‌فودها، مصرف گوشت خام و نخوردن صبحانه از عادات نامناسب غذایی است. تغذیه در سالم زیستن انسان نقش مهمی دارد و عادات‌های بد غذایی، می‌توانند بر سلامت تمام ارگان‌های بدن تأثیر منفی بگذارند؛ بنابراین تمام افراد باید برای حفظ سلامت خود، مجموعه‌ای از انواع گروه‌های غذایی را به تناسب در رژیم روزانه‌شان قرر دهند. در غیر این صورت و در اثر مصرف نامناسب این گروه‌ها، بدن با آسیب‌هایی جدی مواجه خواهد شد. در ادامه به بررسی برخی از عادات‌های غذایی اشتباه و تأثیر منفی آن‌ها بر دستگاه گوارش می‌پردازیم.

کربوهیدرات

عادت اول : افراط در مصرف کربوهیدرات و ابتلا به کبد چرب متأسفانه برخی از افراد، تمایل زیادی به مصرف انواع کربوهیدرات‌ها مانند نان و برنج دارند و در طول روز هم به اندازه کافی میوه یا سبزی نمی‌خورند، در حالی که گنجاندن حجم بالایی از کربوهیدرات‌ها در رژیم غذایی روزانه، باعث بروز چاقی مفرط می‌شود. از آنجا که افراد چاق و پرخور، در کنار کربوهیدرات‌ها به مصرف غذاهای چرب هم علاقه دارند، ابتلا به بیماری کبد چرب و عوارض ناشی از آن برایشان دور از انتظار نخواهد بود. پس بد نیست که با اندکی تغییر در سبک خورد و خوراک و کم کردن مصرف کربوهیدرات و چربی‌ها، احتمال ابتلا به کبد چرب را در خود کاهش دهید.

عادت دوم : مصرف نکردن میوه و سبزی و ابتلا به یبوست در حالت عادی، خوردن ۳ وعده غذای اصلی همراه ۲ میان‌وعده، به تمام افراد سالم توصیه می‌شود. نتایج مطالعه‌های مختلف نشان می‌دهد که مصرف ۵ وعده میوه و سبزی در طول روز، خطر ابتلا به انواع سرطان‌ها از جمله سرطان‌های دستگاه گوارش را تا حد قابل قبولی کاهش می‌دهد. پس اگر تا امروز اهل خوردن میوه‌ها و سبزی‌ها نبوده‌اید، بهتر است سبزی‌ها را در کنار وعده‌های اصلی غذایی و میوه‌ها را هم در میان‌وعده‌هایتان جای دهید. نکته دیگر این است که شما می‌توانید با مصرف به اندازه فیبر غذایی که به وفور در سبزی‌ها و میوه‌ها وجود دارد، تحرک طبیعی دستگاه گوارش را حفظ کنید. کسانی که علاقه چندانی به خوردن میوه‌ها و سبزی‌ها نشان نمی‌دهند، با کاهش دریافت فیبر غذایی، دچار کاهش تحرک طبیعی دستگاه گوارش و در نتیجه ابتلا به عوارض ناشی از آن مانند یبوست خواهند شد.

اعتیاد به فست‌فود عادت سوم : مصرف فست‌فود و ابتلا به ریفلاکس متأسفانه گرایش به مصرف فست‌فودها و غذاهای آماده، از بدترین ارمغان‌های زندگی ماشینی است. چربی بیش از اندازه و افزودنی‌هایی مانند انواع سس یا پنیرهای چربی که به فست‌فودها اضافه می‌شوند، از مهم‌ترین دلایل چاق شدن نسل امروز نسبت به نسل‌های گذشته است.

از طرف دیگر، افزودنی‌ها، نگه‌دارنده‌ها و مواد تشکیل‌دهنده فست‌فودها با تأثیر منفی بر دستگاه گوارش، باعث بالا رفتن احتمال ریفلاکس معده به مری می‌شوند. به عبارت ساده‌تر، کسانی که به اصطلاح دچار ترش کردن یا همان برگشت اسید از معده به مری می‌شوند، باید مصرف فست‌فودها و غذاهای حاضری را کنار بگذارند.

عادت چهارم : مصرف غذاهای سرخ‌کردنی و ابتلا به سرطان برخی اوقات روغنی که قرار است غذا در آن سرخ شود، بیش از اندازه حرارت می‌بیند که باعث ایجاد تغییرات شیمیایی در ساختمان روغن خواهد شد. از طرف دیگر، امکان سوختن بخشی از قسمت‌های سطحی ماده خوراکی در طول فرآیند سرخ کردن وجود دارد. حرارت دیدن بیش از اندازه روغن و مصرف غذاهای سرخ‌کرده‌ای که کمی هم گوشه و کنار آن‌ها سوخته است، باعث آزاد شدن ترکیب‌های سرطان‌زا در بدن خواهد شد و دستگاه گوارش هم از زیان این ترکیب‌ها در امان نخواهد ماند. ضمن اینکه با سرخ کردن و حرارت دادن بیش از حد برخی خوراکی‌ها مانند

سبزی‌ها، حجم قابل توجهی از ویتامین‌های آن‌ها هم از بین خواهند رفت و دیگر نباید از آن‌ها انتظار عملکرد ضدسرطانی داشت.

عادت پنجم: مصرف گوشت خام و ابتلا به اسهال حتماً شما هم تا به حال با افرادی که عادت به خوردن گوشت یا جگر نیمه پخته یا به تعبیر خودشان «آبدار» دارند، مواجه شده‌اید. در حالی که اگر گوشت به طور کامل و صحیح پخته نشود، احتمال باقی ماندن و تکثیر برخی از میکروب‌ها و عوامل بیماری‌زا در آن بالا می‌رود، بنابراین کسانی که به خوردن گوشت‌های آبدار علاقه دارند، باید در انتظار ابتلا به انواع بیماری‌های گوارشی مانند مسمومیت، اسهال و استفراغ هم باشند.

عادت ششم: خوردن غذای مانده و ابتلا به مسمومیت گاهی از روی تنبلی یا شاید سهل‌انگاری، یادمان می‌رود باقی مانده غذاها را داخل یخچال بگذاریم، ولی احتمال تکثیر میکروب‌ها در غذاهایی که حاوی مواد فاسدشدنی مانند گوشت و چربی هستند، زیاد است. اگر دوست ندارید به علت مسمومیت غذایی ناشی از مصرف غذاهایی که بیشتر از ۱-۲ ساعت خارج از یخچال مانده‌اند، راهی بیمارستان شوید، بهتر است از خیر خوردن این غذاها بگذرید. دستگاه گوارش بچه‌ها، سالمندان و کسانی که سیستم ایمنی بدنشان ضعیف است، به میکروب‌ها و سموم غذاهای مانده، واکنش شدیدتری نشان می‌دهد.

صبحانه

عادت هفتم: نخوردن صبحانه و ابتلا به چاقی برخی از افراد عادت دارند بدون خوردن صبحانه، خانه را ترک کنند در حالی که صبحانه یکی از مهم‌ترین وعده‌های غذایی است و مصرف آن نقش مهمی در حفظ سلامت بدن دارد. افرادی که صبحشان را با خوردن صبحانه آغاز می‌کنند، انرژی کافی برای انجام تمام فعالیت‌های فکری و جسمیشان در طول روز دارند.

کسانی که عادت به خوردن صبحانه ندارند، دچار اختلال در کارکرد طبیعی بدن می‌شوند و قدرت کافی برای انجام کارهای فکری و حتی جسمی به خصوص در ساعت‌های اولیه صبح ندارند. از طرف دیگر، این افراد به علت نرسیدن قند خون کافی به مغزشان در ساعت‌های اولیه روز دچار گرسنگی و اشتهای کاذب می‌شوند. این اشتهای کاذب می‌تواند آن‌ها را به سمت مصرف خوراکی‌های چرب، شیرین و پرکالری بکشاند و همین مسئله باعث چاق شدن، ابتلا به کبد چرب و عوارض ناشی از این ناراحتی‌ها خواهد شد.

تغذیه سالم در عمل کار دشواری است. این سختی، بیشتر مربوط به کنار گذاشتن عادت های کهنه و شیوه تغذیه نادرست است. تغذیه سالم به معنای صرف نظر کردن از خوردنی های دوست داشتنی و لذیذ نیست.

اصل مطلب، رعایت حد و مرز در خوراک است .

رعایت نکات زیر به سلامت بدن کمک می کند :

۱-متنوع بخوریم.

۲- در روز چندین بار و به اندازه کافی نان و غلات کافی بخوریم.

۳-در موردسبزیجات اصل پنج بار در روز را فراموش نکنیم .

۴- مصرف یک بار میوه ومصرف پنج بار سبزیجات در روز ایده ال است.

بهتر است این محصولات به شکل تازه مصرف شوند یا خیلی کم پخته شده باشند.

یک بار از این پنج بار را آب میوه مصرف کنیم.

۵-روزانه به اندازه کافی تخم مرغ مصرف کنیم.

لبنیات و ماهی مصرف کنیم. ۶-حداقل یک بار در هفته

۷-چربی کمی مصرف کنیم.

۸-در مصرف قند و نمک و شکر صرفه جویی کنیم.

۹-به اندازه کافی آب بنوشیم.

برای افراد بالغ مصرف حداقل ۱/۵ لیتر آب پیشنهاد می شود .

۱۰-خوشمزه و سالم غذا بپزیم. کوتاه بپزیم.

۱۱-با آب کم، چربی کم و حرارت کم بپزیم .

۱۲- آهسته بخوریم و لذت ببریم.

۱۳-پر تحرک باشیم و به طور مرتب، خود را وزن کنیم .