

« رژیم غذایی سالم »

برای داشتن یک رژیم غذایی سالم، باید برخوردی متعادل با غذاها داشته باشید، هیچ غذایی کاملاً بد نمی باشد. اهمیت زیادی دارد که شما رژیم غذایی خودتان را به طور کلی نگاه کنید. تنها اگر رژیم غذایی شما نامتعادل بوده و حاوی مقادیر زیادی غذاهای « نه چندان خوب » باشد، این رژیم غذایی میتواند غیر سالم باشد. در یک رژیم غذایی سالم می توان هر غذایی را مصرف نمود. (مگر این که به علت وجود بیماری خاص، بعضی غذاها ممنوع باشد).

اگر شما از مصرف بعضی از غذاهای مورد علاقه تان، پرهیز نمایید این غذاها بیشتر فکر شما را مشغول نموده و در تمام مدت افسوس خوردن آنها را خواهید کرد. اما اگر این غذاها را به مقدار خیلی کم در رژیم غذایی خودتان داشته باشید دیگر میل به خوردن بیش از حد آنها نخواهید داشت.

برنامه غذایی شما :

انواع مختلف غذاها باید در نسبت های خاص و صحیحی در رژیم غذایی شما وجود داشته باشد. با این حال شما نیازی ندارید که در رژیم غذایی خود، انواع غذاها را دقیقاً قبل از مصرف وزن نمایید. پنج گروه عهده غذایی وجود دارد که عبارتند از :

میوه ها و سبزی ها

نان، غلات سیب زمینی (کربوهیدراتها)، پاستا (مثل ماکارونی)

گوشت، ماهی و غذاهای پروتئینی

شیر و لبنیات

غذاهای حاوی چربی یا قند

برای اینکه به یک رژیم غذایی سالم و متعادل دست پیدا کنید، شما باید از چهار گروه اولی که ذکر شد غذاهای خود را انتخاب نمایید. این باعث خواهد شد که به اندازه کافی مواد غذایی مورد نیاز به بدنتان برسد. غذاهایی که در گروه آخر قرار گرفته اند (یعنی

غذاها ی حاوی چربی و قند (همیشه دارا ی انواع مختلف مواد مغذی نمی باشد اما می تواند رژیم غذایی شما را خوشمزه تر و لذت بخش تر نمایند . این غذاها باید فقط در حد متوسطی خورده شوند . نگران نباشید اگر شما در هر وعده غذایی تان نمی توانید از این تعادل غذایی استفاده نمایید ، بلکه هدف شما باید این باشد که در یک دوره چند روزه ، انواع مختلف غذاها را مصرف نمایید .

هدف شما باید این باشد که روزی سه وعده غذایی مصرف کرده و نیز در صورتی که مایل باشید می توانید از میان وعده های غذایی کوچکی نیز در بین این وعده های غذایی استفاده نمایید . این میان وعده های غذایی نباید میزان کالری یا چربی شان زیاد باشد (میوه ها و بیسکویت های کم شیرین ، میان وعده های مناسبی هستند) . صبحانه ، یک وعده مهم می باشد و نباید آن را از دست داد . هر چه فاصله بین وعده های غذایی یا میان وعده های شما با یکدیگر طولانی تر باشد . احتمال بیشتری دارد که در وعده غذایی بعدی ، مقدار خیلی بیشتری غذا مصرف نمایید .

میوه و سبزی ها :

میوه ها و سبزی ها ، حاوی ویتامین ها ، مواد معدنی و فیبر ها میباشند . فیبر ها می توانند باعث کم شدن یبوست در افراد شده و به پیشگیری از بیماریهای گوارشی و بیماری کرونری قلب کمک نماید . میوه ها و سبزی ها منابع خوبی از ویتامین های آنتی اکسیدان میباشند . (مثل ویتامین آ و ویتامین ث) .

در تحقیقات اخیر دیده شده است که این مواد ممکن است به جلوگیری از بعضی از بیماریها مثل سرطانها کمک نماید . افراد بزرگسال باید روزی پنج وعده از میوه ها و سبزی ها استفاده نمایند . کودکان نیز باید بر اساس اشتها یشان از وعده های کوچک میوه ها و سبزی ها مصرف نمایند .

کربوهیدرات ها :

اهمیت زیادی دارد که روزانه مقدار زیادی از کربوهیدراتها مصرف نماییم زیرا کربوهیدراتها منابع خوبی از انرژی فیبر ، کلسیم ، آهن و ویتامین های ب می باشند . نان کامل و سبوس دار ، پاستا (ماکارونی) و برنجبه ویژه از منابع خوب فیبرها هستند . فیبرها به غیر

از اینکه از یبوست و بیماریهای گوارشی پیشگیری می کنند، باعث می گردند که شما احساس پر بودن و سیری نمایید واز زیاد خوردن غذا پرهیز نمایید . رژیم های غذایی حاوی فیبر زیاد می توانندهم چنین باعث کاهش کلسترول خون و در نتیجه کاهش خطر بروز بیماری های کرونر شوند .

چربی ها :

چربی ها یک قسمت ضروری و مهم از رژیم غذایی شما را تشکیل می دهند اما شما نیاز ندارید که به میزان زیادی از آنها مصرف نمایید . چربی ها دارای انرژی ، اسید های چرب ضروری و ویتامین ها می باشند و باعث می گردند که غذا ها لذیذتر شوند . با این حال مصرف زیاد آنها میتواند باعث چاقی و بروز بیماری کرونری قلب شود . بنابر این اهمیت زیادی دارد که مصرف چربی روزانه خود را کاهش دهید ، شما می توانید این کار را با خوردن کمتر غذاهایی مثل گوشت و تخم مرغ و استفاده کمتر از روغن خوراکی در پختن غذاها انجام دهید .

غذا ها و نوشابه های شیرین :

غذاها و نوشابه های شیرین و حاوی قند ، فقط دارای کالری می باشند و فاقد مواد مغذی هستند ، بنابر این سعی کنید که از آنها زیاد استفاده نکنید این مواد برای دندان های شما مضر است و بهترین زمان برای خوردن آنها در آخر وعده غذایی می باشد . (به عنوان دسر بعد از غذا)

وزن متعادل و طبیعی :

شما می توانید با استفاده از جداول قد و وزن ، وزن متناسب با قدتان را پیدا نمایید . شاخص توده بدنی یا همان BMI که حروف کلمات Body Mass Index می باشد را می توان با تقسیم کردن وزنتان (به کیلو گرم) بر روی قدتان (به متر) به توان دو بدست آورید. اگر BMI شما کمتر از ۲۰ باشد شما کمبود وزن هستید . شما باید مراقب باشید که وزنتان زیاد کاهش نیابد و در صورت وقوع چنین وضعیتی باید با پزشک تان مشورت نمایید . اگر BMI شما بین ۲۰ و ۲۵ باشد وزنتان متناسب با قدتان می باشد . اگر BMI شما بین ۲۵ و ۳۰ قرار دارد شما دچار اضافه وزن هستید و در صورتی که بیماری دیگری

مثل آرتریت (التهاب مفاصل) ندارید نباید از داشتن این اضافه وزن نگران باشید (در بیماری آرتریت ، اضافه وزن بدن باعث بدتر شدن بیماری می گردد) .
اگر BMI شما بیش از ۳۰ می باشد شما چاق محسوب می شوید و باید اقدام به کاهش وزن نمایید وگرنه سلامتی شما در خطر خواهد افتاد . در مواردی که BMI بیشتر از ۳۰ باشد افزایش خطر در بروز بسیاری از بیماریها ایجاد می شود . این بیماریها شامل کرونر قلب ، افزایش فشار خون بعضی از سرطانها ،مرض قند (دیابت)مشکلات اسکلتی عضلانی ، اختلالات تولید مثل و بیماری کیسه صفرا می باشد .

$$\text{BMI} = \frac{\text{وزن}}{\text{قد ضربدر قد}}$$

تهیه و تنظیم : محمد حسین خیری

از : کتاب راهنمای پزشکی خانواده (تغذیه) تألیف : پرفسور جوان وبستر

ترجمه : دکتر فرهاد همت خواه