

کلینیک

چطور می‌توانیم عادت به خوردن تنقلات بی‌ارزش را متوقف کنیم؟

ترجمه: علی طهوری

■ نیازی نیست که سرآشپزی خوراکی‌شناس باشید تا بتوانید نامناسب بودن خوراکی‌های بی‌ارزش را درک کنید. اما معمولاً اگر به شما حق انتخاب داده شود، قبل از هر چیز دیگری تنقلات بی‌ارزش را برخواهید گزید. اما اجازه دهید با این مساله به طور جدی روبه‌رو شویم، این انتخاب‌ها گزینه‌های سالمی نیستند. در این مطلب برای جلوگیری از اعتیاد به این تنقلات بی‌ارزش و پرکالری که باعث چاق شدن و بالا رفتن کلسترول و فشار خون شما می‌شوند، چند مرحله کاربردی را به شما معرفی می‌کنیم.

۱- برای تصمیم‌تان دلیل داشته باشید

اولین گام در به حال نخست برگرداندن اعتیاد شما به تنقلات و فست‌فودها، پذیرفتن تاثیرات و خطرات آن بر روی سلامت بدن و جست‌وجوی یک دلیل شخصی برای کمک به دوری گزیدن از آن است. دلیل شما برای ترک این خوراکی‌ها چیست؟ آیا شما دچار تغییرات ناگهانی در میزان فشار خون، سطح بالای چربی و بزرگی اندازه دور شکم هستید؟ به محض اینکه از دلیل خود مطمئن شوید، قادر به یافتن انگیزه برای دوری از آنها خواهید بود.

۲- برای آینده نزدیک و دور برنامه‌ریزی کنید

ترک کردن عادت خوردن همبرگر و سبب‌زمینی سرخ کرده، در حقیقت تغییر قابل توجهی در شیوه زندگی شما را شامل می‌شود. شما باید انتخاب‌های خود را در این‌باره ارزیابی کنید. هرگاه این کار را انجام دادید، برای کمک به قرار گیری در مسیر درست جهت برنامه‌ریزی غذایی مناسب آنها را نشانه‌گذاری کنید. خوراکی‌های سالمی که دوست دارید بخورید را برشمردید. از غذاهایی که در خانه تهیه می‌کنید بخورید. با این کار نه تنها پول‌تان را پس‌انداز می‌کنید، بلکه این شانس را خواهید داشت تا مهارت‌های آشپزی خود را نیز امتحان کنید. چه کسی می‌داند شاید سرآشپز معروف بعدی شما باشید! برای خود جدول رژیم غذایی تهیه کنید و از روی برنامه‌ریزی بخورید و حداکثر سعی خود را برای پیشروی با آن بکنید. ممکن است تلاش برای پیروی از رژیم غذایی‌تان خسته‌کننده باشد، اما در طولانی‌مدت بسیار کمتر ثمر خواهد بود.

۳- حتما ورزش کنید

تأمیل به ورزش کردن، فرد را به اندازه کافی برای رعایت رژیم غذایی خود آگاه می‌کند. وقتی



قرار باشد بین یک هیکل خوش‌فرم و یک بشقاب سبب‌زمینی سرخ‌کرده تصمیم بگیرید، یک فرد منطقی همیشه گزینه اول را انتخاب خواهد کرد. ورزشی را برگزینید که آن را دوست دارید و برای انجام آن پشتکار فراوان دارید. اگر پیاده‌روی را دوست دارید، باید پیاده‌روی صبح و عصر را عادت خود قرار دهید. اگر از حرکات موزون خوش‌تان می‌آید، پس در یک کلاس حرکات موزون نام‌نویسی کنید و حرکاتی که برای سلامتی شما مناسب است را انجام دهید. اگر یک فرد سنت‌گرا هستید، پس ثبت‌نام در یک باشگاه ورزشی ایده خوبی است.

۴- از غذای خوشمزه لذت ببرید

غذای سالم اغلب به یک کالوس بدمزه تعبیر می‌شود. اگر شما هم چنین احساس مشابهی دارید، باید نگرش خود را اصلاح کنید. غذاهای سالمه، در صورتی که به صورت درست و اصولی پخته شوند، می‌توانند مانند فست‌فودها و تنقلات بی‌ارزش خوشمزه باشند. شما می‌توانید دستور غذایی و ادویه شرقی مورد علاقه خود را برای انرژی دادن به غذای خانگی خود اضافه کنید. حتی شاید خیلی سریع‌تر از آنچه فکر می‌کنید گرفتار این نوع خوراکی‌ها شوید.

۵- اعتدال را رعایت کنید

هر چقدر هم انگیزه کافی برای کنترل خود به دست آورد اما یک یا دو بار در ماه می‌توانید کمی سبب‌زمینی سرخ‌کرده میل کنید. این ایده هرگز فست‌فودها و تنقلات بی‌ارزش را به‌طور کامل از رژیم غذایی شما حذف نخواهد کرد، اما شما می‌توانید تعداد دفعات خوردن این نوع خوراکی‌ها را به میزان قابل کنترلی کاهش دهید. هنوز هم می‌توانید از تنقلات استفاده کنید، اما در حد متعادل. با این وجود، باید مراقب باشید در این روند تمرکز خود را از دست ندهید. این ایده برای منع امیال شما بود نه برای تسلیم شدن در برابر آنها. با یک راهنمای مناسب هر گونه اعتیاد و عادت می‌تواند به طور موفقیت‌آمیزی با این مساله در رابطه باشد. با پیروی از مراحل ذکر شده بالا، می‌توانید تا حد زیادی عادت مصرف تنقلات را در خود از بین ببرید.

سلامت

مصاحبه با دکتر سید مرتضی صفوی

توصیه‌های تغذیه‌ای برای روزه‌داران

علیرضا نوده‌ی*



نامناسب و مشکل‌ساز در هنگام افطار مثل آش رشته همراه نعنایخ‌ناغ و پیازداغ و روغن فراوان و خوردن زولبیا و پامپه به مقدار زیاد و تنقلات دیگر جزء عادات نامناسب یا قندهای مرکب و فیبر نظیر میوه، سبزی، غلات کامل، حبوبات مثل چو، گندم، عدس، لوبیا، نان‌های سبوس‌دار و... در این وعده استفاده شود.

دیگری در یافت نمی‌کند. بنابراین بهتر است از غذاهای دیرهضم مانند غذاهای حاوی کربوهیدرات‌های پیچیده یا قندهای مرکب و فیبر نظیر میوه، سبزی، غلات کامل، حبوبات مثل چو، گندم، عدس، لوبیا، نان‌های سبوس‌دار و... در این وعده استفاده شود.

بهترین غذاها برای سحری

نکات تغذیه‌ای که در این ماه باید رعایت شود زیاد است. هدف از روزه‌داری از نظر گوارش، حذف یک وعده از رژیم غذایی است و نباید وعده حذف شده را به صورت افزایش حجم غذاهای مصرف شده در افطار و سحری جبران کرد. در این صورت نه تنها مفید نیست بلکه باعث بیماری‌های مختلف مثل اضافه وزن، چاقی و دیابت می‌شود. طبق نظر متخصصان، مقدار کالری دریافتی در ماه رمضان باید ۳۰درصد کاهش پیدا کند. در وعده سحر باید از خوردن غذاهای سرخ شده، پرچرب و شیرین پرهیز شود. این وعده هرگز نباید فراموش شود و باید مانند صبحانه کامل و ناهار سبک در روزهای عادی مصرف شود. از آنجایی که تمام غذاهایی که در این وعده مصرف می‌شوند انرژی مورد نیاز و مواد مغذی لازم برای تمرکز و فعالیت روزمره را تأمین می‌کنند، اشخاصی که بدون خوردن سحری اقدام به روزه گرفتن می‌کنند در طول روز دچار افت قند خون، کاهش تمرکز و پایین آمدن توان کاری می‌شوند. این عوارض هیچ ارتباطی با روزه گرفتن ندارند و تنها به دلیل تغذیه نامناسب و عدم مصرف سحری ایجاد می‌شوند. خوردن سالاد و میوه در سحری نباید فراموش شوند زیرا این مواد در کاهش احساس گرسنگی و تشنگی بسیار موثر هستند. حداقل سالادی که می‌توان تهیه کرد، سالاد خیار و گوجه فرنگی است که می‌توان با افزودن کمی هویج، جوانه گندم، عدس و ماش به ارزش غذایی آن اضافه کرد. اما بهترین سبزی‌ای که می‌توان به عنوان سالاد در سحر میل کرد، کاهو است. این سبزی در مقایسه با سایر سبزی‌ها دارای آب بسیار بالایی است. به همین دلیل می‌تواند از احساس تشنگی در طول روز کم کند. علاوه بر این فیبر بالای کاهو مانع از ابتلای روزه‌داران به یبوست می‌شود. بنابراین سبزی‌ها و میوه‌ها با رنگ‌های مختلف ضامن سلامت افراد خواهد بود.

افطار مناسب

بهترین کار این است که افطار را با خوراکی‌های سبک مانند نان و پنیر و سبزی و گردو، شیر، خرما و امثال اینها شروع کرد و از نظر مقدار باید مثل ناهار سبک روزهای غیرروزه‌داری مصرف شود. در ضمن هنگام افطار از آغاز کردن تغذیه با آب سرد، نوشابه‌های گازدار و... جداً جلوگیری شود. خوردن بعضی غذاهای

یادداشتی از دکتر محمدرضا وفا متخصص تغذیه

برنامه غذایی مناسب برای یک روز روزه‌داری

یک لیوان شیر کم‌چرب + یک یا دو خرما + ۲۵ تا ۳۰ گرم پنیر کم‌چرب و کم‌نمک + ۲۰ گرم مغز گردوی تازه و کم‌نمک + ۸۰ تا ۱۰۰ گرم نان‌های سبوس‌دار مثل نان سنگک، بربری و تافتون (نان‌های سبوس‌دار کالری وارد شده به بدن را تنظیم کرده و ویتامین و املاح بیشتری دارند) + مقدار کمی خیار، گوجه‌فرنگی، هویج، بروکلی، سبزی خوردن یا کاهو

نیم ساعت بعد:

۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم از انواع میوه‌ها مثل هلو، شلیل، گیلان، آلبالو و...

۳۰ تا ۴۵ دقیقه بعد یعنی وعده شام:

سه روز در هفته می‌توان از غذاهای گوشتی استفاده کرد از جمله ماهی، میگو و سایر غذاهای دریایی. البته بهتر است آنها را به جای سرخ کردن، بخارپز یا کبابی کنید یا اینکه ابتدا آن را کبابی یا بخارپز کنید و بعد با مقدار بسیار کم روغن در حرارت ملایم تفت دهید + رب گوجه یا آبلیمو، آبغوره، چاشنی و ادویه + غلات مثل برنج یا نان + مقداری سبزی، صیفی یا کاهو + نصف لیوان ماست کم‌چرب

نیم ساعت قبل از خواب:

نصف لیوان تا یک لیوان شیر یا ماست کم‌چرب

یک ساعت قبل از افان:

یک واحد از میوه‌ها یا یک واحد از گروه لبنیات مثل ماست

یک الگوی نمونه برای سحر:

برنج یا نان + خورشت یا خوراک سبزی‌ها مانند سوفله سبزی‌ها (برنج ترجیحاً آبکش نشود. در خورشت خیلی روغن نباشد. بهتر است که بعد از پخت غذا یک قاشق غذاخوری روغن روی آن بریزند) + ۳۰ تا ۴۰ گرم گوشت + مقداری سبزی یا کاهو

کسانی که سابقه ابتلا به سنگ‌های مجاری ادراری دارند چنانچه در طول ماه رمضان از آب کافی استفاده نکنند امکان ابتلای مجدد به این سنگ‌ها را خواهند داشت. البته این مساله در تمام اوقات سال باید رعایت شود. بنابراین باید در فاصله بین وعده افطار و سحری شش تا هشت لیوان آب یا مایعات بنوشند

افراط در مصرف مواد چرب و شیرین یا مصرف نمک زیاد باعث بروز عوارض ناراحت‌کننده و گاهی خطرناکی خواهد شد از جمله افزایش فشار خون، چربی‌های خون و نهایتاً عوارض قلبی و عروقی. بعضی از افراد در برنامه سحری و به‌خصوص افطار از موادی مثل حلوا، زولبیا، پامپه، گز، سوهان و سایر مواد چرب و شیرین به مقدار زیاد استفاده می‌کنند. افراط در مصرف این‌س مواد نه تنها مفید و ضروری نیست بلکه باعث لطمه زدن به سلامت انسان می‌شود. برخی از افراد ممکن است به علت روزه‌داری دچار خستگی، بی‌حوصلگی،

عصبانیت یا افسردگی بشوند که این عوارض طبیعی نبوده و از پیامدهای طبیعی روزه محسوب نمی‌شود بلکه به تدریج مصرف شود. از طرف دیگر مصرف یک‌باره مقدار زیاد نوشیدنی‌های سرد ممکن است علایم ناراحت‌کننده گوارشی در فرد روزه‌دار به وجود بیاورد.

زیاده‌خوری ممنوع

برخی از افراد تصور می‌کنند چون در طول روزه‌داری

برای مدتی طولانی معده‌شان را خالی نگه‌داشته‌اند در

وعده افطار باید پرخوری کرده و این گرسنگی را جبران

کنند. در نتیجه بیش از حد نیازشان غذا می‌خورند و دچار

افزایش وزن می‌شوند. افرادی که در دوران روزه‌داری یا

بعد از آن دچار یبوست می‌شوند کسانی هستند که در

وعده افطار و سحر از میوه، سبزی، سالاد و آب استفاده

نمی‌کنند یا به مقدار کم مصرف می‌کنند. در نتیجه عمل

دفع به خوبی انجام نمی‌شود و به یبوست مبتلا می‌شوند.

توصیه‌های تکمیلی

در صورت بروز یبوست در طول ایام روزه‌داری می‌توان علاوه بر ایجاد تحرک یا پیاده‌روی از میوه‌ها و سبزی‌ها و مایعات کافی، خیسانه‌ات الو بخارا، انجبر، برگه‌های هلو و زردآلو، قیسی و موادغذایی مانند آن استفاده کرد. نوشیدن آب و مایعاتی مانند چای کم‌رنگ و آب‌جوش در فاصله

بین افطار تا سحر برای جلوگیری از کم شدن آب بدن و دفع بهتر سموم بسیار مفید است. از آشامیدن آب فراوان

در وسط غذا باید خودداری کرد. مصرف آب کافی باید

از یک تا دو ساعت بعد از صرف افطاری شروع شود، از

مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده پرهیز شود و مصرف

مواد لبنی کم‌چرب مثل شیر، ماست، پنیر و دوغ افزایش

پیدا کند. برای پیشگیری از مسمومیت غذایی بهتر است

غذای سحری را زودتر تهیه کرده و بعد از خنک شدن در

یخچال قرار دهید و موقع سحر آن را دوباره خوب گرم

کنید و بعد مصرف کنید. بهتر است از خوابیدن بعد از

مصرف سحری خودداری کنید. مسواک زدن دندان‌ها قبل

از خواب و بعد از مصرف سحری فراموش نشود. ورزش

کردن در حد راه رفتن آهسته و انجام ورزش‌های کششی

مفید خواهد بود. از آنجایی که نیاز نوجوانان به دریافت

انرژی، پروتئین و مواد مغذی بسیار زیاد است، نوجوانان

روزه‌دار باید هر روز در هنگام سحر و افطار از هر چهار گروه

اصلی موادغذایی استفاده کنند؛ از جمله گروه نان و غلات

شامل انواع نان سنگک، بربری، برنج، ماکارونی و گروه شیر

و لبنیات شامل شیر، ماست، پنیر، دوغ و گروه گوشت‌ها

شامل انواع گوشت مرغ، ماهی، گوسفند، گاو، گوساله و

شیر-مرغ و حبوبات مثل عدس، نخود، لوبیا، لپه، ماش و

انواع مغزها و حبوبات پسته، بادام، گردو و گروه میوه و سبزی‌ها

شامل سیب، پرتقال، هلو، گیلان، انگور، هندوانه، خربزه،

سبزی خوردن، کاهو، انواع کلم، خیار، گوجه‌فرنگی، هویج

و گروه متفرقه شامل روغن‌های مایع مثل زیتون، کلزا و

آفتابگردان و هسته انگور و مقدار کمی از شیرینی‌ها.

«مدیر کل سابق دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت و

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران، دبیر دوازدهمین

کنگره تغذیه‌ایران

سالم باشید

رژیم غذایی شما دوست پوست شماست؟

ترجمه: مریم طاهری

■ اضافه‌وزن مشکل بسیاری از مردم جهان است و این باعث شده که انواع و اقسام رژیم‌های غذایی در جهان فراگیر شوند. در اینجا قصد نداریم به خوبی و بدی و علمی بودن یا نبودن این رژیم‌های غذایی بپردازیم و فقط از نگاه علمی بررسی می‌کنیم که این نوع رژیم‌های غذایی روی پوست انسان چه تاثیری می‌گذارد.

رژیم مدیترانه‌ای

رژیم‌هایی که با استفاده از مواد مدیترانه‌ای تهیه می‌شوند غذاهای مردم لبنانی و ایتالیایی از این دسته غذاها هستند ماهی، سبزی‌ها، روغن زیتون و میوه‌ها در این نوع رژیم باعث سلامتی قلب می‌شوند و چربی‌های اضافی را آب می‌کنند یک تحقیق در ایتالیا به این نتیجه رسیده که این رژیم باعث جلوگیری از بیماری‌هایی مانند مالوما که کشنده‌ترین نوع سرطان پوست است، می‌شود. چربی‌های امگا۳ در ماهی باعث تقویت بافت‌های زیرپوستی می‌شود و آن را قوی و کشسان نگه می‌دارد. آنتی‌اکسیدان‌هایی که در سبزی‌ها وجود دارند، باعث مقاومت پوست در برابر اشعه ماورای بنفش و بقیه فاکتورهایی می‌شود که به کلانژ و الاستین، دو فاکتور برای کشسانی و جوان ماندن پوست، آسیب می‌رسانند. نتیجه این است که بعدها چروک کمتر و پوست صاف‌تری خواهید داشت. روغن زیتون، گوجفرنگی و سرکه انگور هم آنتی‌اکسیدان‌هایی دارند که جلوی فعالیت واکنش‌های شیمیایی را که باعث آفتاب سوختگی می‌شوند می‌گیرند.

رژیم گیاهخواری

برای جبران گوشت نخوردن باید از موادغذایی تازه و غلات بیشتری استفاده کنید اما این رژیم غنایی برای پوست خوب است چون آنتی‌اکسیدان‌های موجود در گیاهان و میوه‌ها باعث خنثی کردن رادیکال‌های آزاد می‌شوند. رادیکال‌های آزاد جزو موادی هستند که با چین و چروک و پیری زودرس پوست ارتباط دارند. پروتئین مواد گیاهی برای پوست خیلی مفید هستند. مثلاً اکثر دانه‌ها دارای روی هستند که ضدخوش‌است و باعث کم‌کردن التهاب پوست می‌شود که علت پشت‌پرده قرمزی پوست و چروک‌های زودرس است. بعضی تحقیقات نشان می‌دهند که لبنیات هم در جلوگیری از جوش تاثیر دارند. اگر در خوردن لبنیات مشکل دارید، از دیگر منابع پروتئینی استفاده کنید.



رژیم پرپروتئین و کم کربوهیدرات

کم‌کردن مصرف نان سفید، پاستاها و شکر تصفیه‌شده جلوی شل‌شدن پوست را می‌گیرد، ترشح کورتیزول -هورمون استرس- را کم و از سکنه پیشگیری می‌کند. آنتی‌اکسیدان‌ها روی و پروتئین‌های کلانژ-ساز جزو موادی هستند که در غلات و موادغذایی تازه یافت می‌شوند. سعی کنید در مصرف گوشت زیاده‌روی نکنید. با اینکه خوردن گوشت قرمز باعث تقویت لایه محافظ زیر پوست می‌شود، اما زیاده‌روی در آن باعث افزایش رادیکال‌های آزادی می‌شود که با مداخله در واکنش‌های سلولی، باعث مرگ سلولی و پیری پوست می‌شوند.

رژیم غذایی کم‌چرب

کم کردن چربی‌های اشباع که در گوشت و شیر خالص پیدا می‌شود، برای تناسب اندام و سلامت قلب بسیار مفید است. کم کردن چربی‌های حیوانی باعث کمتر تولید شدن رادیکال‌های آزادی می‌شود که در پیری پوست نقش دارند. با این وجود برای سلامت و نشاط پوست، کمی چربی لازم است. چربی‌هایی که در مغزها و روغن زیتون پیدا می‌شوند بهترین نوع چربی هستند. چربی باعث می‌شود که بدن بتواند آنتی‌اکسیدان‌های مفید و ویتامین‌ها را محلول در چربی (k.e.f.a)، را جذب کند. این مواد باعث استحکام پوسته سلول‌ها می‌شوند و لایه زیری پوست را تقویت می‌کنند. در نتیجه پوست صاف‌تری خواهید داشت.

رژیم غذایی خام‌خواری

خام‌خوارها معمولاً در رژیم خود از مغزها، آجیل، جوانه‌ها و غلات استفاده می‌کنند و اعتقاد دارند که نیختن غذا باعث حفظ انرژی‌های طبیعی آن می‌شود، به هضم غذا کمک کرده و با جلوگیری از دریافت انرژی اضافی، باعث وزن کم کردن می‌شود. در حالی که پزشکان این دلایل را به طور کامل قبول ندارند. اما هیچ‌کس منکر این نمی‌شود که این موادغذایی باعث نشاط پوست می‌شوند. علاوه بر آن، روغن‌های سالمی که در مغزها یافت می‌شود و روغن‌های گیاهی مثل روغن زیتون، باعث استحکام پوسته سلول‌ها می‌شود و کشسانی آن را زیاد می‌کند. اما یکی از مضرات چنین رژیمی این است که وقتی پروتئین‌های گوشتی نخورید، مواد لازم برای ساخت کلانژ به بدن تان نمی‌رسد.