



غذای سالم، زندگی سالم



HiDoctor.ir

واحد آموزش سلامت

فروردین ۱۴۰۵

تغذیه به عنوان یکی از معیارهای شیوه زندگی سالم نقش مهمی در سلامت گروههای سنی دارد کودکان نوجوانان میانسالان و سالمندان همگی با رعایت تغذیه سالم می توانند از ابتلا به بیماریها، بخصوص بیماریهای غیر واگیر جلوگیری نمایند.

مهم ترین اصل در زندگی، سلامتی است و سلامتی بستگی به شیوه زندگی ما دارد چنان چه این شیوه زندگی صحیح باشد سلامتی حفظ و ارتقا می یابد.

از بین عوامل دوازده گانه موثر بر شیوه زندگی، تغذیه خوب از اهمیت به سزایی برخوردار است.

تغذیه خوب یعنی "به گونه ای بخوریم و بیاشامیم که بتوانیم رشد کنیم و از سلامتی بهره مند شویم".

در اینجا مهمترین سوال این است که چگونه می توانیم به یک رفتار تغذیه ای خوب برسیم که خوردن و آشامیدن ما را به نحو صحیح کنترل و بهبود بخشد. برای دستیابی به این مهم پیش شرط های انگیزه، دانش تغذیه ای و نگرش مثبت به سلامت ضروری است و با فراهم شدن این موارد زمینه برای ایجاد یک رفتار مناسب تغذیه ای فراهم خواهد شد.

انگیزه

برای ایجاد تغییر رفتار داشتن انگیزه از مسائل ضروری است. در کل با انگیزه، کارها شروع و ادامه می یابند.

حتما می دانید افرادی که از یک تغذیه خوب بهره مند هستند، زندگی سالم تر و با نشاط تری دارند و به جای بیماری، به زیبایی های زندگی می پردازند و مسیر برای دسترسی به سعادت و یا هر آن چه را که دوست دارند.

دانش تغذیه ای

برای رسیدن به یک روش تغذیه ای مناسب و سلامت مدار داشتن دانش تغذیه ای بسیار ضروری است و با مطالعه کتاب و بهره گیری از دانش متخصصان تغذیه این مهم فراهم می شود. این نوعی احترام به خود است که اندکی وقت و بودجه ی خود را صرف این مساله مهم نماییم.

نگرش مثبت به سلامتی

داشتن دانش تغذیه ای به تنهایی به تغییر رفتار منجر نخواهد شد در کنار این دانش، نگرش مثبت به سلامتی نیز باید باشد تا رفتار تغذیه ای ما را شکل دهد به عنوان مثال فردی که می داند مصرف چربی زیاد برای سلامت قلب و عروق او مضر است ولی غذاهای چرب می خورد یعنی دانش لازم را در این زمینه دارد ولی نگرش مثبت به سلامتی خود را ندارد یا به عبارتی سلامتی برای او مهم نیست این شخص اگر علامه دهر هم باشد. تغییری در رفتار تغذیه ای او ایجاد نمی شود. شرط اصلی سلامت زیستن داشتن تغذیه صحیح است و تغذیه صحیح یعنی رعایت تنوع و تعادل در برنامه غذایی روزانه و بهترین راه برای اطمینان یافتن از تعادل و تنوع در غذای روزانه استفاده از ۴ گروه اصلی غذایی است

۱ گروه نان و غلات

مواد مغذی مهم: انرژی، بعضی از انواع ویتامینهای گروه ب. آهن و مقداری پرتئین نکات مهم: بهتر است برنج را به صورت کته مصرف کنید بیشتر از نانهای کامل مثل نان سنگک استفاده کنید

۲ گروه میوه و سبزیجات

مواد مغذی مهم: انواع ویتامین ها، انواع املاح و فیبر

نکات مهم: قبل از مصرف میوه و سبزی به دقت شسته و ضد عفونی شود
برای پخت از آب کم استفاده شود
سبزیهای خرد شده کمتر در مجاورت هوا قرار گیرند



۳- شیر و لبنیات

مواد مغذی مهم: پروتئین، کلسیم، فسفر، ویتامین آ و برخی ویتامین های گروه ب

نکات مهم: حتی الامکان از لبنیات کم چرب استفاده کنید

شیرهای غیر پاستوریزه را قبل از مصرف بجوشانید
از پنیر و بستنی پاستوریزه استفاده کنید



قبل از مصرف هر نوع کشک با مقداری آب مخلوط نمایید و ۵-۱۰ دقیقه در حال هم زدن بجوشانید.

۴- گوشت، حبوبات تخم مرغ و انواع مغزها

مواد مغذی مهم: پروتئین، آهن و برخی ویتامینهای گروه ب

نکات مهم قبل از پخت پوست مرغ و چربیهای گوشت را جدا کنید

تا حد امکان از سرخ کردن گوشت خودداری کنید
گوشت یخ زده را بلافاصله بپزید در غیر این صورت ۲۴ ساعت در یخچال قرار دهید تا از حالت انجماد خارج گردد.

سعی کنید مواد غذایی را به صورت آبپز بخار پز و تنوری استفاده کنید و حتی الامکان از سرخ کردن بپرهیزید.



پیام های سلامتی

حذف روغن جامد از رژیم غذایی عامل مهم در پیشگیری از بیماری قلبی است.

با کاهش مصرف نمک در رژیم غذایی روزانه از ابتلا به فشارخون جلوگیری کنید

با مصرف یک عدد تخم مرغ در رژیم غذایی کودکان پروتئین کامل را به غذای روزانه آنها اضافه کنید. تخم مرغ بهترین منبع پروتئینی با حداقل اوره می باشد و برای سالمندان مصرف هفته ای ۳-۵ عدد توصیه می شود.

با مصرف روزانه ۳ وعده سبزی و سالاد در رژیم غذایی از چاقی کودکان جلوگیری کنید.

هنگام غذا بین هر لقمه حداقل ۱ دقیقه فاصله بگذارید و دو ساعت قبل و بعد از غذا و هنگام آن نوشیدنی ننوشید

یک دفتر برای خود تهیه کنید و در آن چیزهایی که در طول روز می خورید را ثبت کنید این کار به خاطر این نیست که ببینید چه چیزی می خورید بلکه به خاطر این است که ببینید چرا میخورید بسیاری از افراد موقعی که احساسات منفی دارند و یا بی حوصله هستند غذایی خورند. اگر شما هم جزء این افراد هستید برای یافتن راه بهتر با دیگران صحبت کنید از نوشابه و آب میوه های صنعتی استفاده نکنید این خوراکیها سرشار از کالریهای اضافه و قندهای مضر برای بدن هستند و از نظر غذایی ارزشی ندارند به جای آنها از لبنیات کم چرب آب و یا چای سرد بدون شکر استفاده کنید