



بمناسبت هفته اطلاع رسانی تغذیه صحیح :

داشتن یک رژیم متعادل با انواع و اقسام غذاها، بسیار مهم می باشد، چرا که این رژیم بر روی سلامتی بدن اثر مثبتی می گذارد.

اگر به اندازه کافی از غذاهای سالم و مفید نخوریم و یا بیش از حد غذاهای ناسالم مصرف کنیم، هر دوی این ها باعث به خطر انداختن سلامتی می شوند.

آیا می دانید یکی از عوامل ایجاد بیماری قلبی ، رژیم غذایی نامناسب می باشد. بسیاری از بیماری ها به علت نداشتن تعادل در مصرف مواد غذایی ایجاد می شوند، مانند: استخوان های ضعیف و شکننده ، بیماری های پوست، کمبود انرژی و بسیاری دیگر.

اما منظور از تغذیه صحیح چیست؟

تغذیه صحیح این نیست که به طور غیر واقعی لاغر بمانید و یا خود را از غذاهایی که دوست دارید، محروم کنید. بلکه تغذیه ای درست است که انرژی زیادی به شما بدهد، احساس سرزندگی کنید و خود را سالم بدانید.

* برای داشتن یک تغذیه صحیح باید بدانیم چه غذاهایی مفید هستند. این دانستن به این معنا نیست که چه بخوریم، بلکه باید بدانیم چه مقدار مصرف کنیم.

* در ابتدا غذاهایی که مغذی می باشند و غذاهایی که به خوردن آنها علاقه دارید را شناسایی کنید. بعد آرام آرام غذا را بجوید و مزه غذاها را احساس کنید. بسیار مهم است که غذا را با علاقه بجوید.
* در هنگام غذا خوردن، هر گونه استرس و پریشانی را از خود دور کنید. در حالت استرس، عمل هضم غذا به خوبی صورت نمی گیرد و عوارضی از قبیل: کولیت(التهاب روده)، زخم معده و سوزش سر دل روی می دهد.

* در هنگام غذا خوردن از کار کردن، رانندگی، دعوا یا نگاه کردن به تلویزیون(مخصوصا برنامه های مهیج و پریشان کننده و همچنین اخبار) دوری کنید.

* قبل از شروع خوردن غذا، نفس عمیقی بکشید یا آهنگ ملایمی را گوش کنید یا شمع روشن کنید. اینها باعث ایجاد محیطی آرام و بدون دغدغه هنگام صرف غذا می گردند.

* از خودتان بپرسید که آیا گرسنه هستم و یا سیر شده ام؟ به راستی چند ثانیه طول می کشد که مغز به بدن بگوید سیر شده یا گرسنه است. پس آرام غذا بخورید تا متوجه احساس سیری خود بشوید.

* روز خود را با خوردن یک صبحانه سالم شروع کنید تا بدن بتواند سوخت و ساز خود را افزایش دهد.

این نکته را از یاد نبرید که اگر در صبحانه غذای کاملی بخورید، نسبت به سایر وعده های غذایی بهتر است، چون برای سوزاندن کالری دریافتی به اندازه کافی وقت دارید و گذشته از آن کمتر در طول روز گرسنه می شوید .

چربی ها باید تا ۳۰ درصد از کالری دریافتی روزانه را تشکیل دهند. بهترین چربی ها، روغن های مایع گیاهی مانند: روغن دانه آفتاب گردان یا ذرت یا کانولا می باشند.

گروه های غذایی و فواید آن ها

۱- گروه کربوهیدرات ها: غذاهایی هستند که دارای نشاسته، قند و فیبر می باشند. این گروه با شکستن قندها، سوخت بدن را برای فعالیت های بدنی تامین می کنند .

کربوهیدرات ها ۲ نوع می باشند:

*کربوهیدرات های بد

غذاهایی که زود و راحت پخته و آماده می شوند، جزء این گروه می باشند. این گروه شامل، آرد سفید، شکرخالص و برنج سفید می باشد. این غذاها سریع هضم می شوند و موجب افزایش قند خون می گردند و این خود باعث افزایش وزن می شود.

*کربوهیدرات های خوب

سریع هضم نمی شوند. از افزایش قند خون و انسولین جلوگیری می کنند. به دیر گرسنه شدن و سیر ماندن کمک می کنند. بهترین منابع آن عبارتند از: سبوس، غلات، لوبیا، میوه ها و سبزیجات. این گروه از بیماری های قلبی و سرطان جلوگیری می کنند. فیبر جزوی از کربوهیدرات هاست که بدن قادر به هضم آن نیست. فیبرها در تمام سبزیجات، میوه ها، لوبیا، نان های سبوس دار و غلات وجود دارد. یک رژیم غنی از فیبر، خطر دیابت، بیماری های قلبی و مشکلات گوارشی مانند یبوست و اسهال را کاهش می دهد. همچنین باعث کاهش کلسترول و تری گلیسیرید در خون می گردد. یک رژیم متعادل باید روزانه تقریباً ۳۰-۲۰ گرم فیبر را داشته باشد.

فواید فیبر برای بدن:

*به زود سیر شدن و دیر گرسنه شدن کمک می کند. این امر از بیش خواری جلوگیری می کند.

*مقدار قند خون را به وسیله هضم و جذب طولانی، ثابت و تنظیم می کند. پس قند آرام آرام و به مقدار ثابت وارد جریان خون می گردد.

*سلامت روده ها هم با فیبر تضمین می شود.

۲- پروتئین

بدن ما به پروتئین احتیاج دارد. بهترین منابع پروتئین آنهایی هستند که دارای مقدار زیادی پروتئین و مقدار کمی چربی می باشند.

۳- چربی

ما از چربی و روغن می ترسیم. اما مصرف چربی به مقدار مناسب برای بدن لازم می باشد و به طور کلی برای سالم بودن یک امر مهم به حساب می آید. بدن ما از چربی برای ساخت سلول، عملکرد مغز، چشم، ریه و... استفاده می کند.

اما چربی ها هم ۲ نوع می باشند:

*چربی های خوب :

شامل چربی های غیراشباع، امگا ۳ و امگا ۶ می باشند. این ها برعکس چربی های بد، برای بدن لازم می باشند.

*چربی های بد:

باعث افزایش بیماری ها می شوند. آنها باعث افزایش LDL (کلسترول بد) و کاهش HDL (کلسترول خوب) می گردند.

چگونه می توان این چربی های بد را تشخیص داد؟

برچسب های تغذیه ای را نگاه کنید. اگر روی آن ها نوشته شده بود، این ماده غذایی دارای روغن هیدروژنه می باشد، بدانید که دارای چربی های بد است.

سیب زمینی سرخ شده ، پیراشکی ، شیرینی ها، بیسکویت، خمیر پیتزا، سُس های غذا و فست فودها همه دارای این چربی های مضر می باشند.

۴- ویتامین ها

این گروه نیز جزو اساسی یک رژیم می باشند، اما آن ها را باید از طریق غذا یا مکمل دریافت کرد و خود به خود ساخته نمی شوند. یک رژیم درست، تمام احتیاجات ویتامینی بدن را تامین می کند، اما برای جوانان، خانم های باردار ، افراد مسن و افراد بیمار مکمل ویتامینی باید داده شود.

در رژیم متعادل، چه مقدار آب باید نوشید؟

۶ تا ۸ لیوان آب برای انجام فعالیت در بدن لازم می باشد. اما اگر شما ورزشکار و یا باردار یا شیرده هستید و یا در منطقه گرمسیر زندگی می کنید و حتی بیمار هستید، مطمئنا احتیاج به آب بیشتری دارید. کسانی که دارای وزن زیادی هستند نیز به آب بیشتری نیاز دارند.

پس سعی کنید آب بدن خود را تامین کنید تا بدن بتواند به درستی کارهای خود را انجام دهد و احساس خستگی و ضعف نکند.

از روی علائم زیر می توان فهمید که بدن دچار کم آبی شده است:

- ادرار پررنگ و کم

- سردرد

- گیجی و عدم تعادل

- عدم هوشیاری

تغذیه سالم در محل کار:

اشتغال، روند معمول تغذیه خیلی از افراد را به هم می زند و موجب می شود که افراد به سوی تغذیه نادرست گام بردارند.

از سوی دیگر فشار کار در کنار فقر مواد غذایی و استرس می تواند، کارمندان را بیمار و چاق کند.

به گفته کارشناسان تغذیه، بهترین راه برای داشتن تغذیه سالم در محل کار استفاده از آجیل و میوه است. آنها می گویند هر چند به نظر سخت می رسد، اما می توان به سادگی ظرفی حاوی میوه و آجیل را روی میز کار قرار داد و از آن به عنوان میان وعده استفاده کرد، تا ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن در طول روز تأمین شود.

آب سردکن:

همچنین نباید آب سردکن محل کار را از یاد برد و باید ساعتی یک بار برای نوشیدن آب، به آن سر زد تا هم آب مورد نیاز بدن تأمین شده و هم در بین نشستن مداوم روی صندلی، وقفه‌ای ایجاد شود. پزشکان می گویند اغلب مردم در محیط کار در نوشیدن چای و قهوه زیاده روی می کنند اما باید این نوشیدنی‌های کافئین‌دار را تا جای ممکن با آبمیوه‌های طبیعی جایگزین کرد. همچنین مصرف غذاهای خانگی در محل کار بر همه چیز اولویت دارد، اما در صورتی که این امکان وجود ندارد، باید مصرف فست‌فودها را به حداقل رساند و از غذاهای سالم‌تر به عنوان ناهار استفاده کرد.



نقش تغذیه در بهره‌وری نیروی کار :

شاید روزگاری تغذیه را فقط برای برآوردن نیازهای طبیعی فیزیولوژیک افراد در نظر می‌گرفتند؛ اما امروزه نه تنها تغذیه یک ضرورت زندگی محسوب می‌شود، بلکه الگوی غذایی سالم، برای پیشرفت جوامع و ارتقای سطح تولید و بهره‌وری در کشورها عامل مهمی برشمرده می‌شود.

بدن انسان به طور طبیعی دارای یک نظم بیولوژیک است که با خواب شبانه تنظیم می‌شود. به هم خوردن این نظم طبیعی موجب بروز اختلالاتی در دستگاه گوارش و دیگر دستگاه‌های بدن می‌گردد. همچنین استفاده زیاد از قهوه (کافئین) برای بیدار ماندن در شب، خوردن غذای چرب یا حجیم در بعد از ظهر یا شب، با عجله غذا خوردن و کمی تحرک بدنی، همگی در تشدید اختلالات یاد شده تأثیر بارزی دارند.

در مراکزی که چند نوبت (شیفت) کاری دارند، نظیر کارخانه‌ها، بیمارستان‌ها، فرودگاه‌ها و ادارات پلیس، نظم در برنامه‌ی غذایی روزانه، توزیع متناسب انرژی در وعده‌های غذایی، تنوع غذایی، توجه به زمان مصرف مواد غذایی پرکربوهیدرات و پروتئین و تنظیم زمان خواب در کاهش خستگی و بهبود عملکرد کارکنان و افزایش رضایت‌مندی آنان مؤثر است.



هفت توصیه غذایی برای پشت میز نشینان

در زندگی امروزی که بسیاری از افراد، تحرک چندانی ندارند و اکثر افراد شاغل نیز در یک اتاق یا پشت میز، کارشان را انجام می‌دهند؛ رژیم غذایی به منظور کاهش وزن امری دست نیافتنی به نظر می‌رسد.

از نظر علمی شما زمانی می توانید وزن خود را کاهش دهید که بیشتر از مقدار کالری که دریافت می کنید، کالری بسوزانید و زمانی که به واسطه کار خود مجبورید ساعت ها یک جا بنشینید، باید فکر لاغر شدن را از ذهنتان بیرون کنید. اما این درست نیست ، زیرا با چاق شدن علاوه بر اندام نامتناسب ، دچار انواع بیماری های جسمی و حتی روحی می شوید.

یکی از مسایل مهم این است که ما همیشه فقط به دلیل گرسنگی غذا نمی خوریم. ما به دلایل گوناگونی از جمله فشارهای روحی ، استرس، استشمام بوی خوش غذا، موقعیت ها و مراسم یا عادات و هوس به نوع خاصی از خوراکی ها غذا می خوریم. شاید هم در بسیاری موارد به همین علت کنترلی بر آنچه می خوریم نداریم.

اکثر عوامل فوق جسمی نیستند؛ بلکه روحی بوده و با تفکر ما ارتباط دارند. پس به منظور کنترل عادت غذایی و نوع آنچه می خوریم، باید به علتی که باعث خوردن می شود فکر کنیم و تصمیم بگیریم که آیا لازم است چیزی بخوریم یا خیر؟

برای این کار نیز یک راه عملی به شما ارائه می کنیم. فکر کنید مزه آنچه می خواهید بخورید، با قبل متفاوت است. آیا باز هم مایل به خوردن آن هستید؟

پس از خوردن آن، چه احساسی دارید؟ حالا اگر آن را نخورید ، چه احساسی پیدا می کنید؟ عواقب خوردن شما چیست؟ آیا هیچ ضرری برایتان دارد؟

با توجه به موارد فوق کم کم کنترل بیشتری بر خوردن خود خواهید داشت. حالا می پردازیم به نکاتی که در پشت میز هنگام خوردن باید رعایت کنید:

با تدبیر انتخاب کنید

بسیاری از افراد وقتی در حال کار با رایانه هستند، عادت دارند چیزی بخورند. شاید هم از این کار لذت می برند.

اما دقت داشته باشید که انتخاب آنچه می خورید نیز بی تأثیر نیست. از مواد غذایی سالم و کم کالری استفاده کنید و حتی الامکان خوراکی ها را روی میز قرار ندهید. در کشو یا کمدی قرار دهید که چند قدم با شما فاصله دارد. به عبارت دیگر آنچه را که می خواهید بخورید، جلوی چشم نگذارید؛ زیرا دیدن مواد غذایی نیز انگیزه ای برای خوردن خواهد بود.

آب بنوشید

به جای خوراکی های دیگر، آب در کنار خود قرار دهید. به این ترتیب به راحتی روزانه ۶ تا ۸ لیوان آبی را که مورد نیاز بدن است، می نوشید و به تدریج احساس می کنید بیشتر تشنه ی آب هستید تا خواهان غذا.

ناهار خود را تقسیم بندی کنید

با خود قرار بگذارید که نیمی از نهار را در شروع زمان نهار و نصف دیگر آن را یک ساعت بعد بخورید. این کار تمایل شما را به خوردن کاهش می دهد. در ضمن غذایی که وارد معده می شود مدتی طول می کشد تا هضم شود و احساس سیری کنید. بنابراین زمانی که یک ساعت از خوردن نخستین بخش غذا می گذرد، دیگر تمایل زیادی به خوردن بقیه آن نخواهید داشت و هنوز احساس سیری می کنید.

حرکت کنید

هر چقدر می توانید تحرک بدنی داشته باشید، حتی اگر به مقدار ۱۰ دقیقه در روز باشد. اگر می توانید هر روز قسمتی از مسیر محل کار خود را، به جای رفتن با اتومبیل و تاکسی، پیاده بروید.

یکی از مشکلات عصر تکنولوژی این است که اخیراً افرادی که در یک ساختمان و در بخش ها یا طبقات متفاوت یا در دو ساختمان کنار هم کار می کنند، زمانی که باید نوشته یا اطلاعاتی را در قالب اخبار یا جوابیه یا هر چیز دیگری به یکدیگر بدهند، به جای این که بلند شوند و نزد همکار خود در طبقه یا بخشی دیگر بروند، می نشینند و از پست الکترونیک یا تلفن استفاده می کنند. این کار تحرک افراد را به حداقل می رساند و باعث افزایش وزن بیش از پیش آنها می شود.

برنامه ورزشی خاصی داشته باشید

چنانچه امکان پیاده روی یا حرکات ورزشی در ساعات گوناگون را ندارید، می توانید با چند نفر از دوستان یا همکاران خود قرار بگذارید و حداقل هفته ای ۳ روز و هر بار به مدت یک ساعت در باشگاه ورزشی، ورزش کنید. این کار فقط نیاز به اراده دارد. وقتی به طور گروهی عمل کنید، انگیزه بیشتری پیدا می کنید و در ضمن زمان هایی که در باشگاه ورزشی هستید جز ورزش امکان کار دیگری ندارید، پس یک توفیق اجباری نصیبتان می شود. از سوی دیگر پس از انجام حرکات ورزشی

احساس شادابی و نشاط بیشتری پیدا خواهید کرد و بقیه روز را سرحال تر پشت سر خواهید گذاشت.

از تجربیات دوستان استفاده کنید

استفاده از تجربیات دوستان یا همکارانی که قبلاً تجربه کاهش وزن داشته اند می تواند موثر باشد و انگیزه ای برای شما محسوب شود. در ضمن با شیوه های گوناگون نیز آشنا می شوید.

از امکانات موجود بهره مند شوید

مقالات، کتاب ها یا تحقیقات انجام شده منبع بسیار خوبی هستند و می توانید با استفاده از راهنمایی های آنها و زیر نظر پزشک متخصص عمل کنید و یک بار در ماه با استفاده از ترازو و یک متر ساده ، به ارزیابی وزن و سایز خود بپردازید که پیشرفت های هر چند کوچک در این زمینه نیز انگیزه ای برای ادامه راه خواهد بود.

