

از غذایی که می خوریم...

گزارش روز

روزنامه نگار
تیم نور

«بدون نوشابه که غذا از گلویمان پایین نمی رود»، «ما مشتری فست فود کیلویی شده ایم، این همه غذا با یک مبلغ مناسب»، «شب نشینی تا هر وقت ادامه داشته باشد، بعدش شام می خوریم»، «سبزیجات که دل آدم را نمی گیرد، فقط با برنج و نان سیر می شویم»، «نگوید این جمله ها را تا به حال نگفته یا نشنیده اید. این ها و بسیاری دیگر، جملات رایج هر روز ما هستند. سفره ما ایرانی ها زمانی فلسفه منطقی و حکیمانه ای داشت و هر چه خورده می شد، به نیت سلامتی بود و سخت به آن جمله «غذای تو، دوی تو باید باشد»، اعتقاد داشتند؛ اما این روزها آن طور که دوست داریم، می خوریم و هر کدام از آن خوراکی ها به تنهایی می تواند عامل بیماری جسم و روح باشد. به این جملات هم توجه کنید: «میزان مصرف نمک در کشور ما دو برابر بیشتر از میزان توصیه شده توسط سازمان جهانی بهداشت است. ایرانی ها دو برابر اروپایی ها و در سال ۲۲۰ کیلو روغن می خورند. مصرف نوشابه در ایران چهار برابر میانگین جهانی است. باید دست کم ۶۰ درصد یک بشقاب غذا، از مواد سبزی و سالم مانند سبزی ها، کاهو، میوه و دانه های مغذی تشکیل شده باشد». شاید مناسب تقویمی امروز که به نام روز جهانی غذا ثبت شده، بهانه خوبی باشد که نگاهی به وضعیت تغذیه خود بیندازیم و آن را مرور کنیم. ببینیم الگوهای تغذیه نادرست ما چیست و آن را ترک کنیم؛ پیش از آنکه به دلیل بیماری ناچار به تغییر سبک خورد و خوراک خود شویم. در این مجال کوتاه فرصت گفتن از همه مشکلات تغذیه ای خانوارها نیست، اما آنچه از زبان دو متخصص آورده ایم، تلنگری برای این آسیب جدید است.

اثر تبلیغات بر الگوهای غذایی ناسالم

اکنون به خاطر تبلیغات نادرستی که درباره نمک های معدنی و دریا می شود، گرایش به سمت آن ها به شدت افزایش پیدا کرده است. این کاهش باعث کمبود ید شده و عدد و رقم ها نشان می دهد میزان هیپوتیروئیدی در میان نوزادان افزایش پیدا کرده است. اطلاعات نادرست تغذیه ای به شهروندان آسیب می رساند.

دهنوی درعین حال آگاه شدن شهروندان درباره نوع تغذیه صحیح و مواد غذایی را هم رد نمی کند و می گوید: ممکن است برخی اطلاعات درست باشد؛ اما پراساس آنچه ما می بینیم، انگار اطلاعات نادرست آن قدر جذاب و زیبا به مردم انتقال داده می شود که کاملاً باورپذیر است.

فاجعه سوخاری کیلویی

وی ادامه می دهد: غذای سالمی که می خوریم، اثر مفید دارد؛ اما اگر بخواهیم درباره فست فودها اظهار نظر کنیم، افزایش زیاد آن به شدت آسیب زاست. تنوع بسیار زیاد در فست فودها همراه با طعم های جدید می تواند مردم را به خوردن آن ترغیب کند. چیزی که الان مد شده، فروش سوخاری کیلویی است که قیمت به صافه تری دارد. حالا تصور کنید دریافت اسید چرب ترانس با خوردن آن سوخاری که چندین بار از روغن آن استفاده شده و سوخته، سرشار از هیدروژنه و اسیدهای مضر است، فاجعه ایجاد می کند. وقتی مصرف فست فود زیاد می شود، یعنی نوشیدن نوشابه های گازدار و سس ها هم افزایش پیدا می کند.

این دکترای علوم تغذیه با تأیید اینکه شاهد تغییر ذائقه شهروندان هستیم، می گوید: تغییر ذائقه ناشی از عوامل مختلف است. یکی از دلایل، تغییرات فرهنگی و اجتماعی است. تصور کنید در گذشته مردم برای مهمانی ها در خانه غذا می پختند، اما الان از بیرون غذا می گیرند یا اصلاً مهمانی را در رستوران برگزار می کنند. همین طور به خاطر فضاهای مجازی و ارتباطات گسترده، غذا های کشورهای دیگر را می خورند. ممکن است جنبه مثبت هم داشته باشد و در معرض غذاهای مفید هم قرار بگیرند؛ اما باید خیلی روی آن کار شود.

دهنوی یادآور می شود: مادرگروه تغذیه، پروژه هایی را تعریف می کنیم که روی آموزش شهروندان کار کنیم. مثلاً وقتی فضای مجازی درباره نمک دریا تبلیغ می کند، ما از فواید نمک یددار بگوئیم. لبنیات بد است و سردی می آورد، ما هم ضرر حذف این مواد

زهر را دهنوی، دکترای تخصصی علوم تغذیه و عضو هیئت علمی گروه تغذیه دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ترجیح می دهد گفت وگو را با تعریف الگوی غذایی صحیح آغاز کند؛ همان که همه درباره آن تردید دارند و در حال تغییر و آسیب دیدن است: منظور الگویی است که از یک طرف نیازهای تغذیه ای ما را به مواد مغذی و انرژی و موارد دیگر تأمین کند و از سوی دیگر سلامت عمومی را بهبود بخشد؛ یعنی عامل پیشگیری از بیماری ها هم باشد. الگوی صحیح شامل مصرف متنوع مواد غذایی است که از همان مواد مغذی غنی هستند. اگر بخواهم به صورت کلی بگویم، سه اصل کلی باید داشته باشد. اصل اول، تنوع در گروه های مختلف (غلات، سبزی و میوه، گوشت و لبنیات)، اصل دوم تعادل و اصل سوم

تناسب است؛ یعنی مقدار غذا با نیاز جسمی هم اندازه باشد. در نهایت اینکه به صورت کلی از خوردن مواد غذایی مضر همچون قند های ساده، چربی های اشباع و فست فودها خودداری کنیم.

او با اشاره به وضعیت تغذیه مشهدی ها می گوید: ما از گروه علوم تغذیه دانشگاه، تحقیقات متعددی روی شهروندان مشهدی انجام دادیم. پرسش نامه تغذیه ای داریم و برخی ابزارها برای ارزیابی تغذیه افراد که دریافت های غذایی را بررسی می کنیم. یکی از مهم ترین پرسش نامه ها، بسامد خوراک (FFQ) است که الگوی مصرف را ارزیابی می کند. من نمی توانم عدد و رقم خاصی به شما بدهم؛ چون در الگو، کاری به عدد نداریم؛ اما در بررسی ها مشخص شده است که الگوی غذایی ما به سمت الگوهای غذایی ناسالم که سرشار از قند های ساده و مصرف فست فودها هستند، کشیده شده است. این تغییر الگو ناشی از تبلیغات و اطلاعات نادرستی است که شهروندان در فضاهای مختلف در معرض آن هستند. مثلاً درباره مصرف لبنیات خیلی تغییر اتفاق افتاده، از طرفی گران است و پای مشکلات اقتصادی هم مطرح است. مصرف میوه و سبزی ها به ویژه در قشر ضعیف جامعه بسیار کم است.

استاد یار گروه تغذیه با اشاره به یکی از جلسات در مراکز بهداشت درباره مصرف نمک ها اضافه می کند: نتایج بررسی نشان می داد مصرف نمک های یددار در بین مردم به شدت کاهش پیدا کرده است. ما طی سال ها توانسته بودیم مصرف نمک یددار را ترویج و با بیماری هایی مثل گواتر و هیپوتیروئیدی پیشگیری کنیم؛ در حالی که

باید و نبایدهای تغذیه در طب سنتی

یادداشت



دکتر مهمناد گلاباف
متخصص طب سنتی

در طب سنتی قبل از اینکه به سراغ درمان برویم، پایه و نگاه ما حفظ سلامتی است و در این رابطه شش اصل آب و هسوا، خواب و بیداری، حرکت و سکون، استفراغ و احتباس و اعراض نفسانی اهمیت دارند و مهم ترین عامل، تغذیه است که رکن اصلی برای سبک زندگی به حساب می آید. طب سنتی می گوید که ۸۰ درصد بیماری ها ناشی از سبک زندگی و نوع تغذیه است. زکریای رازی تأکید دارد تا وقتی می توانید درمان را با غذا انجام بدهید، دارو تجویز نکنید. در طب سنتی درمان با نوع غذای مصرفی است.

مطالعات علمی که در این خصوص انجام شده، همراه با مراجعه بیماران به مراکز درمانی نشان می دهد الگوهای غذایی شهروندان علت غالب مشکلاتی است که بیماری هایی مثل سرطان و ناباروری را دامن می زند و نیاز به اصلاح جدی دارد. استفاده زیاد از روغن، نمک، غذاهای سرخ کردنی، مصرف زیاد فست فودها و نوشابه در نسل جدید، در کنار آن استفاده انواع سس و ادویه جات تند که برای طعم دادن استفاده می شود، آسیب جدی برای سلامتی به همراه دارد.

به این ها اضافه کنید فعالیت رستوران ها را که بیش از توجه به سلامت افراد، برای داشتن مشتری بیشتر تلاش می کنند. به همین خاطر در فرایند تولید و پخت و پز آن ها از طعم دهنده های خاصی استفاده می شود که مضر است. استفاده از روغن، نمک و ادویه غیر متعادل در فرایند تهیه غذا و مصرف مستمر آن برای کسانی که تا دیروقت کار می کنند و علاوه بر این، غذا را معمولاً در محل کار می خورند، قطعاً آسیب جدی به ویژه در سیستم گوارشی به همراه دارد که ما نمود این مشکلات را در مراجعات به کلینیک ها شاهد هستیم. جوانان و عمده مشکل افرادی که درگیر بیماری های عدیده گوارشی هستند، غالباً با پرهیز دادن از غذای بیرون و به ویژه فست فودها حل می شود.

علاوه بر این ها مصرف نوشیدنی های کافئین دار در سال های اخیر رشد چشمگیری داشته است. در ۱۰ سال گذشته اگر می خواستیم از آسیبی در این حوزه یاد کنیم، مصرف زیاد چای بود؛ اما امروز گسترش قارچ گونه کافه ها و حتی مصرف قهوه در خانه ها را شاهد هستیم. در حالی که میزان مصرف متعارف برای عموم جامعه نهایتاً دو شات و برای خانم های باردار در حد کمتر از یک شات است که غالباً

رعایت نمی شود. نکته مهم این است که اغلب برای بیدار ماندن و داشتن انرژی بیشتر و توان انجام کار قهوه استفاده می شود و از آسیب های آن نباید غافل باشیم که مشکلات قلبی یکی از این موارد است. علاوه بر این ها منجر به بیماری های گوارشی و التهابی می شود؛ این کار شاید به بیدار ماندن کمک کند، اما به داشتن تمرکز کمکی نمی کند و معمولاً اعتیادآور است و افراد باید مصرف خود را زیاد کنند که آسیب زاست. بگذرید آن را با مثالی روشن کنیم. از منظر طب سنتی، مانند زدن یک شلاق بر پیکر حیوانی است که مرکب ماست. شاید زدن شلاق یک بار و دوبار آن هم به هنگام، تأثیرگذار باشد؛ اما اگر مرتب از این حربه استفاده کنیم، تأثیرش را از دست می دهد. خوردن نوشیدنی های کافئین دار و قهوه هم به همین شکل است.

در طب سنتی می گوئیم تنوع استفاده از مواد غذایی خوب است، ولی باید در این زمینه تعادل داشت و نباید زیاده روی کرد؛ حتی در مصرف آب هم که ماده ای بی ضرر به نظر می رسد، باید تعادل را رعایت کرد. به صورت کلی شیوه خوردن و آشامیدن برای ما مهم است. چه مواد غذایی را استفاده نکردن یک موضوع است و چگونه خوردن، یک بحث دیگر که خیلی هم اهمیت دارد. نکته مهم دیگر، خوردن بموقع غذاست؛ هم زمانی غذا خوردن با کارهای دیگر مناسب نیست، مثلاً همراه با درس خواندن، جلسه و گفت وگو و... نباید غذا بخوریم. فاصله میان وعده های غذایی هم مهم است که بدن فرصت هضم و جذب داشته باشد، تنوع غذایی باشد؛ اما در یک وعده غذایی نه. سفره هایی که برنج همراه چند مدل خورشت، سالاد، دسر و نوشیدنی های متنوع دارد، اصلاً برای بدن مناسب نیست. تنوع در یک وعده غذایی برای هضم غذا سخت است؛ زیرا بدن باید این مواد را جذب و هضم کند که در نتیجه با مواد دفعی زیاد می شود یا غذا در بدن رسوب می کند. ریشه بیماری های مختلف به همین موضوع برمی گردد.

ترتیب خوردن غذاها هم مهم است. ترجیحاً خام خوراری را با پخته خوراری انجام ندهید. اگر قرار است سالاد بخورید، با فاصله نیم ساعت از غذا باشد که به هضم غذا کمک کند. بهتر است ماست و لبنیات را به عنوان یک وعده غذایی مستقل میل کنید. نکته بعدی هم مصرف مایعات است؛ هم زمانی مصرف آب خشک و نوشابه با غذا آسیب زاست. حواستان باشد که عادت های اشتباه یا رفتاری از کودکی شکل می گیرد و خودتان را به خوردن غذاهای مناسب عادت دهید.

اصول تغذیه سالم

تناسب

تعادل

تنوع

دلایل تغییر ذائقه

تبلیغات

جایگزینی

غذای بیرون

باغذای

خانگی

اطلاعات

نادرست

تغذیه ای

مشکلات

اقتصادی



تبعات تغذیه ناسالم

بیماری های قلبی و عروقی

دیابت

اختلالات چربی خون

چاقی و اضافه وزن

فشار خون

انواع سرطان ها