

خانواده و بهداشت تغذیه

دکتر حبیب هدایت

سیمین وثوق

دکتر منصور انصاری پور

صرف غذا در خارج از منزل خوشبختانه هنوز در کشور ما مسأله صرف غذا در خارج از کانون خانواده متداول نیست. در کشورهایی که بیشتر افراد غذای خود را (بخصوص غذای نیمروز) در رستورانها صرف می‌کنند، غالباً دچار اشکالات زیادی در زمینه عدم تعادل تغذیه‌ای می‌شوند. در بعضی از رستورانها سعی می‌شود که مواد اولیه به صورت بهداشتی تهیه شود و غذاهای سالم و مناسب و به اندازه کافی در اختیار مصرف کننده قرار گیرد. ولی در تعداد زیادی از رستورانهای ادارات و کارخانه‌ها، وضع بدین متوال نیست و اغلب غذاها را به صورت پرچربی و سرخ شده و با افزودن انواع ادویه‌ها تهیه می‌کنند و تنها ظاهر غذا را قابل قبول می‌سازند، تا جلب توجه کند. بنابراین توصیه ما این است که مقامات مسؤول بر کار این نوع مراکز، بویژه آنچه مربوط



گرفته می شود تا جلب نظر نمایند.

بررسیهای به عمل آمده نشان داده اند که متوسط وقتی که جوانان برای خوردن یک وعده غذا در رستوران های فوق صرف می کنند، در حدود ۵ دقیقه می باشد که این امر از لحاظ بهداشت گوارشی بسیار نامطلوب است، زیرا با عادت به جویدن کامل غذاها می توان کمک زیادی به هضم بهتر آن کرد. علاوه بر این سریع بلعیدن غذا احساس مناسبی ایجاد نمی کند و سبب پرخوری می شود. رواج روزافزون این نحوه تغذیه، بخصوص در کشورهای ثروتمند و صنعتی، آن هم در میان نوجوانان، به طور قطع یکی از علل افزایش چاقی های بی رویه است.

دیگر مشکل مهم تغذیه ای در زمان ما، استفاده بی رویه از انواع غذاهایی است که ماده اصلی آنها را قند و شکر تصفیه شده تشکیل می دهد. در این باره تبلیغات به حدی وسیع است که در مهمانی ها و جشن ها، پذیرایی با انواع شیرینی ها متداول و رایج شده است.

موضوع دیگر، افزودن قند به شیر و غذاهای شیرخواران است. به تجربه ثابت شده که اگر کودکی از همان ابتدا با غذاهای بدون شیرینی و قند زیاد پرورش یابد، ذائقه او با شیرینی آشنایی چندانی نخواهد داشت و بعدها علاقه زیادی به شیرینی نشان نمی دهد و بر عکس مادرانی که برای ساکت کردن کودک، به شیر او، قند و شکر اضافه می کنند، با این عمل علاوه بر آموزش یک عادت غذایی غلط، از نظر سلامت و حفظ دندان ها نیز مشکلاتی به بار می آورند.

تهیه و تنظیم یک برنامه صحیح و متعادل غذایی باید در برنامه ریزی فردی و اجتماعی مدنظر قرار گیرد. همان طور که برای انتخاب

به کودکان و نوجوانان است، نظارت دقیق داشته باشند و برنامه های آنها را مطابق با نیازهای تغذیه ای افراد، زیر نظر کارشناسان تغذیه تنظیم کنند. به طوری که در این مراکز حتی المقدور از زیاده روی در مصرف چربیها بخصوص چربیهای حیوانی و از کاربرد گوشتهایی نظیر سوسیس، کالباس و غیره خودداری شود و در مقابل از نانهای مرغوبی که از گندم و غلات کامل و به صورت بهداشتی تهیه می شود و از مواد غذایی نظیر انواع سبزیها و میوه های تازه همراه با حبوبات استفاده شود.

بدیهی است که به همه این غذاها می توان مقدار کمی گوشت کم چربی برای بالابردن ارزش پروتئینی و خوش طعم شدن آنها اضافه کرد، تا به این ترتیب غذاهای متعادلی که حاوی انرژی کافی، پروتئین های خوب، انواع ویتامینها و مواد معدنی که برای کودکان و نوجوانان در حال رشد ضروری هستند، فراهم شود. این نوع تغذیه ضمن اینکه موجب سلامت دستگاه گوارش می شود، از همان کودکی ذائقه فرد را به غذاهای مناسب و مفید عادت می دهد.

توصیه می شود که حتی المقدور از مصرف انواع نوشابه های گازدار و شیرین و رنگی و انواع آب نبات ها و شکلات ها اجتناب شود و به جای این نوشابه ها بهتر است از آب، شیر و یا دوغ استفاده شود.

متأسفانه در شرایط زندگی امروزی، یک پدیده جدید جهانی رواج یافته است. یعنی غذاهایی که به صورت ساندویچی و فوری عرضه می شوند، رایج شده است و روز بروز گسترش می یابد و در کنار صرف غذا وسایل تفریحی کودکان هم وجود دارد، یعنی از لحاظ بازاریابی، نهایت روان شناسی اجتماعی بکار

رژیم غذایی باشند و همکاری لازم را بنمایند.

در پایان این مقاله نکاتی را که در جهت بهبود وضع تغذیه و بهداشت مؤثر است و می‌تواند راهنمای سودمندی برای خوانندگان عزیز باشد، به شرح زیر بیان می‌داریم.

قبل از هر چیز باید توجه داشته باشیم که تغذیه صحیح و غذاهای سالم ضامن سلامت ما و تمام افراد خانواده است. بنابراین باید خود را آماده سازیم که دقت بیشتری در این مسیر حیاتی داشته باشیم. لذا به خوانندگان عزیز توصیه می‌کنیم:

۱- غذا باید در سه وعده صبح و ظهر و شب صرف شود. بررسیهای زیادی نشان داده‌اند افرادی که در طی روز غذای کمتری مصرف می‌کنند و قسمت عمده غذای خود را در هنگام شام دریافت می‌نمایند، مقدار بیشتری انرژی به صورت چربی در بدن خود ذخیره می‌کنند، بنابراین مشکل چاقی در آنان بیشتر بروز می‌کند. علاوه بر این باید برای صرف غذا وقت بیشتری اختصاص دهیم و حتی المقدور غذا را بدون شتاب و با آرامش میل کنیم. غذاها باید خوب جویده شده، در دهان با بزاق بطور کامل مخلوط گردند و سپس بلعیده شوند.

۲- هر روز، حداقل در یک وعده غذایی باید مقادیری سبزی خام و یا پخته مصرف شود. این سبزی‌ها شامل انواع سبزی خوردن، کاهو، گوجه فرنگی، هویج، شلغم، چغندر، اسفناج، کلم، گل کلم و غیره است. افرادی که به دلیل اختلالات گوارشی قادر به مصرف سبزی خام نیستند، می‌توانند از سبزیهای پخته استفاده

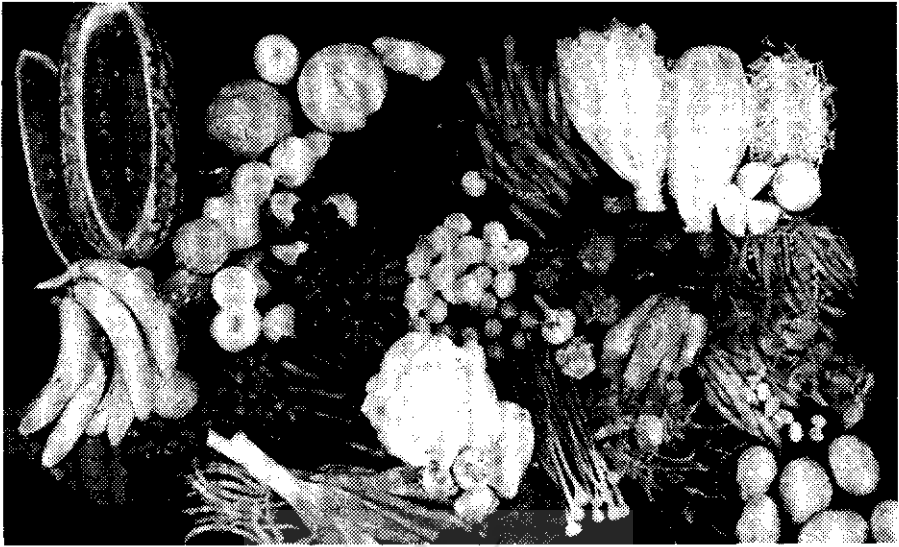
خانه و لوازم زندگی فکر می‌کنیم و تصمیم می‌گیریم، برای تنظیم برنامه غذایی هم نباید سهل‌انگاری کنیم. بدیهی است این کار خالی از اشکال نیست، زیرا:

۱- غالباً مسأله نیازمندیهای واقعی به مواد غذایی با تمایلات شخصی و خانوادگی و فرهنگ محیط اجتماعی به هم می‌آمیزد و معمولاً یک ترکیب نامتعادل را بوجود می‌آورد که نجات از آن به اراده قوی و صرف وقت زیاد نیاز دارد. از این گذشته غالباً عادات غذایی یک جامعه، ریشه در قرون گذشته دارند که ریشه کن کردن و پاک کردن عاداتهای غلط از ضمیر و طبیعت افراد کار مشکلی است و نیاز به تصمیم‌گیری جدی دارد.

۲- بیشتر افراد و مصرف‌کنندگان مواد غذایی اصولاً شناخت صحیحی از غذاها و خواص آنها ندارند و یا دانش آنها در این زمینه ناقص بوده، پایه علمی ندارد و حتی گاهی موجب سردرگمی می‌شود.

۳- اطلاعات و دانستنی‌هایی که از طریق نشریات غیرعلمی درباره غذا و تغذیه در اختیار عموم گذاشته می‌شوند، غالباً برای خوانندگان نتیجه درستی ندارد و موجب بروز اشکالاتی می‌شود.

۴- رعایت برنامه غذایی صحیحی که از طرف کارشناس تغذیه در اختیار افراد قرار می‌گیرد، برای بعضی از آنان کار مشکلی است و همکاری و کمک تمام افراد خانواده را لازم دارد. یعنی تمام افراد خانواده باید در جریان



کنند.

بیشتر به صورت کربوهیدرات‌های پیچیده یا تصفیه نشده باشد. برای مثال بهتر است به جای نان تصفیه شده، از نان کامل، و به جای غلات تصفیه شده، از غلات کامل و سبوس نگرفته استفاده شود. این امر از لحاظ بهداشت گوارشی و تأمین بسیاری از عناصر ریز مغذی نظیر گروهی از ویتامینها و مواد معدنی، ضروری است. اگر به نان سبوس دار دسترسی نداشتید، سعی کنید وسایل تهیه و پخت نان را در منزل فراهم کنید. در ابتدا این کار مشکل به نظر می‌رسد، ولی اگر به صورت گروهی اقدام شود مشکلی نخواهد داشت و بعد از مدتی از داشتن نان مطبوع، سالم و بهداشتی لذت خواهید برد.

۶- بهتر است از مصرف چربیها به مقدار زیاد خودداری شود. کل چربی دریافتی غذا را کاهش دهید و بیشتر از روغنهای گیاهی و لطفاً ورق بزنید

۳- به تدریج سعی کنید که از گنجاندن قند و شکر در جیره غذایی خود بکاهید. مصرف نوشابه‌های شیرین، انواع بستنی‌ها، شیرینی، شکلات و آب‌نبات که دارای مقادیر زیادی قند و شکر هستند، باید محدود شود.

۴- مصرف مقادیر زیاد میوه توصیه می‌شود. اگر قبل از ظهر یا چند ساعت بعد از غذای ظهر احساس گرسنگی کردید، سعی کنید با مصرف مقداری میوه گرسنگی خود را رفع نمایید و از مصرف شیرینی‌ها خودداری کنید. میوه‌های کامل، بر آب میوه ترجیح داده می‌شوند، زیرا به علت وجود مقادیری الیاف و فیبر غذایی، هم در بهبود عملکرد دستگاه گوارش مؤثرند و هم جذب قندها و چربیها را در روده باریک کاهش می‌دهند.

۵- بهتر است کربوهیدرات مصرفی شما

بدیهی است که کودکان در حال رشد، زنان باردار و شیرده و سالمندان و بیمارانی که ضعیف شده‌اند، بیشتر از دیگران به پروتئین حیوانی نیاز دارند. بنابراین در رژیم غذایی این افراد گوشت و فرآورده‌های دامی بیشتر باید در نظر گرفته شود. توجه داشته باشید که انواع



ماهیها منبع خوب پروتئین حیوانی هستند و هضم و جذب آنها نسبتاً سهل و چربیهای موجود در آنها از نوع مرغوب می‌باشد، که نه تنها موجب افزایش کلسترول خون نمی‌شود، بلکه در پیشگیری از بیماریهای قلب و عروق هم مؤثر است. بنابراین توصیه می‌شود که در هفته، حداقل سه بار از ماهی استفاده شود. ماهی نیز بهتر است سرخ نشود و به صورت کبابی، فریز شده و یا آب‌پز مصرف شود. می‌توان از انواع ادویه‌ها، چاشنی‌ها و پودر سبزیها برای مطبوع کردن ماهی استفاده نمود.

چربیهای غیراشباع شده استفاده کنید. مصرف مقادیر زیادی چربی حیوانی، کره، خامه و سرشیر برای سلامت مضر است. مصرف سرخ‌کردنیها را کاهش دهید و غذاها را به صورت آب‌پز، کبابی، و یا بخ زده تهیه کنید. انتخاب روغن مناسب، کاری اساسی است و می‌توانید برای خوشمزه کردن غذاها از چاشنی‌های مختلف استفاده کنید. درجه حرارت بالا موجب سوختن روغن شده، رنگ روغن تغییر می‌یابد و بو از آن متصاعد می‌شود. چنین روغنی سمی و سرطان‌زاست و حتماً باید از مصرف آن اجتناب شود. روغنهای مختلف، درجات حرارت متفاوتی را تحمل می‌کنند. کره نباید بیشتر از ۱۳۰-۱۲۰ درجه سانتیگراد حرارت داده شود. ولی روغنهای گیاهی نظیر آفتابگردان، سویا و تخم پنبه می‌توانند تا ۱۸۰ درجه سانتیگراد حرارت را تحمل نمایند و زمانی که حرارت بیشتر از این مقدار شود، هم تغییر ماهیت داده و مواد سمی در آنها ایجاد می‌شود و هم ویتامین E موجود در آنها تخریب می‌شود. همچنین هضم آنها مشکل می‌شود و اختلالات گوارشی ایجاد می‌کنند.

۷- از مصرف زیاد پروتئین‌هایی حیوانی اجتناب کنید، زیرا گوشت‌ها حاوی مقادیر زیادی چربی هستند. بنابراین مصرف در حد اعتدال، برای تأمین پروتئین مورد نیاز کافی است. مصرف زیاد گوشت علاوه بر اینکه از نظر اقتصادی به صرفه نیست، به بدن نیز لطمه می‌زند. زیرا دفع مواد زائد پروتئینی از طریق کلیه انجام می‌گیرد و در صورتی که مقدار این مواد زیاد باشد، کار کلیه بیشتر می‌شود و صدمه می‌بیند.