

پرونده ویژه: تغذیه

علی کیادربندسری
نسرین خانی اوشانی

اشاره

تغذیه مناسب را یکی از مهم‌ترین اجزاء سبک زندگی سالم است. اصلاح الگوی تغذیه و پرهیز از رفتارهای غذایی غلط، علاوه بر آنکه به تندرستی، قدرت بدنی، سلامت و بهداشت جسمی افراد یک جامعه منجر می‌شود، زمینه‌های شادی، لذت بردن از زندگی و سلامت روانی افراد را به همراه می‌آورد. افزایش سلامت جسمی و روانی جامعه کارآمد شدن هرچه بیشتر نیروی علمی، فرهنگی و اقتصادی را به دنبال دارد. از این رو می‌توان گفت تغذیه سالم با تأثیر مثبت بر سلامت جسمی و روانی به بهبود وضع اقتصادی و فرهنگی یک جامعه نیز یاری می‌رساند.

از این رو با اختصاص پرونده ویژه این شماره به مسئله تغذیه بر آن شدیم تا مقدمات حرکت به سوی الگوی سالم غذایی و سبک مناسب تغذیه‌ای را فراهم سازیم.

یا غیرمستقیم آسیب‌های اقتصادی و فرهنگی برخاسته از سبک غلط تغذیه را نیز رفع می‌کند. به همین دلیل است که در آیین مقدس اسلام نیز به شکل گسترده‌ای بر مسئله تغذیه تأکید شده است. در فرهنگ اسلامی بخش مهمی از توصیه‌های دینی معطوف به صحت و سلامت بدن و حفظ آن از ابتلا به بیماری‌های گوناگون است. پیامبر و امامان همواره در طول حیاتشان تلاش کرده‌اند تا از طریق سخنان خود، خواص درمانی بسیاری از خوراکی‌ها و گیاهان را به اصحابشان آموزش دهند و آنها را به سلامت و صحت بدن تشویق کنند. از آنجایی که اهتمام به تغذیه سالم جز در پرتو آشنایی با مفاهیم موجود در علم تغذیه امکانپذیر نیست، در این پرونده تلاش شده علاوه بر ارائه الگوی غذایی سالم، چه از نگاه علمی و چه از منظر دینی، اصطلاحات موجود در این حوزه نیز به شکل مختصر توضیح داده شود. همچنین سعی شده تا با ارائه آماری از وضع موجود تغذیه در ایران، ابعاد مسئله روشن گشته، جایگاه جامعه ایرانی در نظام تغذیه سالم با دیگر کشورهای دنیا مقایسه شود. امید است که این امر زمینه تلاش برای رسیدن به استانداردهای جهانی تغذیه را در ما فراهم سازد.



مقدمه

نیاز انسان به غذا مهم‌ترین و حیاتی‌ترین نیاز اوست که از تولد تا مرگ، وی را همراهی می‌کند. رشد، طول عمر، تندرستی، آرامش اعصاب و روان، خلق و خو و رفتار، توانمندی و قدرت، تکثیر نسل و تولید مثل و... همگی به نوعی و مدار تغذیه سالم هستند. علاوه بر این، در کنار نقش پیشگیرانه تغذیه مناسب، امروزه بر کارکرد درمانی الگوی غذایی درست، استفاده از روش‌های تغذیه‌ای، خواص خوراکی‌ها، و تأثیر انواع ریزمغذی‌ها در رفع بیماری‌های مختلف نیز بیش از پیش تأکید می‌شود.

به طور حتم تغذیه غلط اولین عامل ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها، نظیر انواع سرطان، سکت‌های قلبی و مغزی، دیابت، پوکی استخوان و... است. چنان‌که در سوی مقابل، اصلاح الگوی تغذیه به شکل‌گیری جامعه‌ای تندرست و برخوردار از سلامت جسمی و روانی منجر می‌گردد و کارآمدی افراد را در زمینه‌های علمی، فرهنگی، اقتصادی و گونه‌های مختلف فعالیت اجتماعی افزایش می‌دهد. تغذیه سالم و رعایت اصول بهداشتی در سبک غذایی، علاوه بر آنکه بهداشت جسمی و سلامت روانی افراد یک جامعه را بهبود می‌بخشد، به شکل مستقیم و



آشنایی با مفاهیم اولیه در علم تغذیه

یکم) سوءتغذیه

نوعی بیماری است که به علت مصرف ناکافی یا بیش از اندازه یک یا چند ماده غذایی بروز می‌کند. در بسیاری از کشورهای در حال توسعه یکی از بزرگ‌ترین مشکلات مربوط به تغذیه قحطی و کمبود مواد غذایی لازم برای سوخت‌وساز بدن است. با وجود این سوءتغذیه در همه کشورهای جهان، حتی کشورهای توسعه‌یافته‌ها، با نمودهای گوناگون چون چاقی، بدخوری و یا کم‌خوری دیده می‌شود.

دوم) غذا

غذا ماده‌ای است که قابلیت خورده شدن، هضم و جذب داشته باشد و در بدن وظیفه‌ای مانند تأمین انرژی، تأمین رشد و نمو، حفظ تعادل بدن و... را انجام دهد. تأمین انرژی مورد نیاز بدن بر عهده دو دسته ماده غذایی، یعنی کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها (لیپیدها) است. پروتئین‌ها وظیفه ترمیم بافت‌ها، تأمین رشد و نمو بدن و ساخت ترکیباتی در جهت تنظیم اعمال حیاتی بدن را بر عهده دارند. حفظ تعادل بدن بر عهده ویتامین‌ها و املاح است. ویتامین‌ها و املاح ریزمغذی یا میکرو نوترینت‌ها هستند و در رژیم غذایی مقدارشان کم است. تعادل بدن حالتی است که فرد از نظر بیولوژیکی هیچ‌گونه کمبودی از نظر مواد غذایی نداشته باشد.

سوم) درشت مغذی یا ماکرو نوترینت

به سه دسته کربوهیدرات‌ها، لیپیدها و پروتئین‌ها مواد مغذی پرمصرف یا ماکرو نوترینت گویند و مقدار مصرف آنها در رژیم غذایی بسیار است.

الف) کربوهیدرات

کربوهیدرات‌ها منبع اصلی انرژی بدن ما هستند. کربوهیدرات‌ها انرژی را به صورتی که به راحتی توسط بدن ما شکسته و قابل استفاده می‌شود، تولید

می‌کنند. کربوهیدرات‌ها به سه گروه قندها (در غذاهایی مانند انواع نوشابه‌های شیرین، شربت‌های میوه‌ای، شکلات)، نشاسته‌ها (در غذاهایی مانند ماکارونی، ماکارونی، حبوبات و سبزیجات نشاسته‌ای مثل سیب‌زمینی) و فیبرها (در غذا هایی مانند مثل سبزیجات، کلم بروکلی، کاهو و هویج) تقسیم‌بندی می‌شوند. هر گرم کربوهیدرات چهار کالری تولید می‌کند.

ب) چربی یا لیپید

چربی‌ها منبع انرژی هستند؛ ولی منبع مورد علاقه بدن نیستند. چربی‌ها وقتی مصرف می‌شوند که بدن به اندازه کافی از کربوهیدرات‌ها تولید انرژی نکند یا مثل بیماری دیابت نوع یک که انسولین جهت ورود گلوکز به سلول‌ها وجود ندارد چربی‌ها و پروتئین‌ها به مصرف تولید انرژی، و نه مصرف اصلی‌شان، برسند. کاهش وزن و لاغری یکی از علائم دیابت کنترل نشده نوع دو و یک است. از هر گرم چربی ۹ کالری به دست می‌آید.

چهار نوع چربی وجود دارد: اشباع‌شده، ترانس، Mono unsaturated اشباع‌نشده با باند منفرد، و Poly unsaturated اشباع‌نشده با باند چندگانه. چربی‌ها علاوه بر نقش عملکردی و ساختمانی در بدن، وظیفه ذخیره انرژی را به صورت بافت چربی در بدن بر عهده دارند. که در صورتی که فرد از هر کدام از انواع مواد مغذی بیش از حد استفاده کند دچار اضافه‌وزن و چاقی می‌شود. چاقی سبب مستعد شدن بدن برای بسیاری از بیماری‌ها می‌شود.

ج) پروتئین

پروتئین از واژه‌های یونانی گرفته شده و به معنای «تخت» است. علت این نام‌گذاری آن است که پروتئین را نخستین و مهم‌ترین بخش یک موجود زنده تشخیص داده‌اند. پروتئین‌ها دو منبع دارند: ۱. منابع حیوانی: بهترین منبع غذایی پروتئینی یا پروتئین با کیفیت عالی پروتئین سفیده تخم‌مرغ است؛ به همین علت ارزش بیولوژیکی آن را ۱۰۰ در نظر می‌گیرند. پروتئین شیر و لبنیات تقریباً مشابه پروتئین سفیده تخم‌مرغ است و ارزشی حدود ۹۶ دارد. بعد از آن پروتئین گوشت‌ها اعم از گوشت سفید و قرمز قرار می‌گیرد. بنابراین گوشت، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، شیر و لبنیات بهترین منابع حیوانی هستند. ۲. منابع گیاهی: غلات و حبوبات مانند نان، برنج، ماکارونی، رشته‌ها، لوبیا، عدس و ماش هستند.

چهارم) ریزمغذی یا میکرو نوترینت

مواد تشکیل دهنده ریزمغذی‌ها ریز و کم است؛ مثل ویتامین، املاح، روی، آهن و ویتامین‌های گروه B. گاهی چند گرم یا چند میکروگرم در روز به این مواد نیاز داریم و سلامتی ما را تأمین می‌کنند. ریزمغذی‌ها مانند سایر مواد غذایی، مورد نیاز بدن هستند و بدون آنها بدن قادر به انجام سوخت‌وساز طبیعی خود نیست. تفاوت این مواد با سایر مواد غذایی در میزان مورد نیاز آنهاست. که بدن به میزان کمی از؛ در عین حال کمبود هر یک از آنها بیماری‌های مختلفی را در انسان به وجود می‌آورد. ریزمغذی‌ها به دو دسته ویتامین‌ها و املاح معدنی تقسیم می‌شوند.

الف) ویتامین

کلمه ویتامین از واژه یونانی ویتا به معنی «زندگی» گرفته شده است. ویتامین‌ها ترکیباتی آلی هستند که به مقدار خیلی جزئی برای سوخت‌وساز مواد غذایی، اعمال حیاتی بدن، رشد و نمو و تندرستی ضرورت دارند. تغذیه ناقص و رژیم غذایی نامناسب سبب کمبود یا فقدان یک یا چند ویتامین می‌شود و به بیماری‌های مختلفی می‌انجامد. ویتامین‌ها را به دو دسته ویتامین‌های محلول در آب و ویتامین‌های محلول در چربی تقسیم کرده‌اند. ویتامین‌های E، ویتامین D، K و A را محلول در چربی و ویتامین C و گروه B را محلول در آب هستند.

ویتامین A برای سلامت چشم، پوست، دندان و استخوان‌ها مفید است. آن را می‌توان از تره‌بار سبز و برگ‌دار، تره‌بار زرد، میوه‌ها، تخم‌مرغ، جگر و کره به دست آورد. ویتامین B1 برای دستگاه گوارش و اعصاب مفید است و مانع پیدایش برخی بیماری‌ها می‌شود. آن را در نان کامل، حبوبات و جگر خواهید یافت. ویتامین B2 در شیر، تخم‌مرغ، سبزیجات و گوشت بی‌چربی یافت می‌شود. ویتامین C مدد بخش بافت‌ها، استخوان‌ها و دندان‌هاست و در میوه‌های ترش، گوجه‌فرنگی و کدوی خام وجود دارد.

ویتامین‌ها به دسته‌های زیر قابل تقسیم‌اند:

ویتامین E: نقش آنتی‌اکسیدانی یا ضد سرطانی دارد؛ برای مثال می‌تواند مردان را در مقابل سرطان پروستات محافظت کند. ویتامین E در غذاهایی مانند تخمه آفتابگردان، اسفناج، انواع بادام و فلفل شیرین یافت می‌شود. ویتامین C: مصرف روزانه ویتامین C یک ضرورت است. انواع مرکبات، گوجه فرنگی، انواع فلفل سبز، کلم، گل کلم، سیب‌زمینی، شلغم، ترب، پیاز، طالبی، کاهو و انواع سبزی‌های تازه منابع غنی این ویتامین هستند. ویتامین C برای مقاومت بدن در مقابل بیماری‌ها ضروری است. سبزی‌های پخته و میوه‌هایی که به شکل کمپوت در آمده‌اند ویتامین C کافی ندارند؛ چون این ویتامین در اثر حرارت و ماندگی از بین می‌رود.

ویتامین A: نقش مهمی در بینایی و جلوگیری از بیماری‌ها دارد. در منابع حیوانی مانند روغن کبد ماهی، جگر، لبنیات و زرده تخم‌مرغ وجود دارد. پیش ساز این ویتامین کاروتن نام دارد و در گیاهان زرد، نارنجی و قرمز رنگ مانند هویج، کدو حلوایی، فلفل نارنجی و قرمز، زردآلو و نارنگی به وفور وجود دارد. مهم ترین عوارض کمبود آن در زمینه بینایی فرد مشخص می‌شود.

ویتامین D: با افزایش جذب کلسیم و فسفر از روده باریک به استحکام استخوان‌ها کمک می‌کند؛ بنابراین برای رشد اسکلت بدن ضروری است. جگر، زرده تخم‌مرغ و ماهی از منابع خوب ویتامین D هستند و باید در برنامه غذایی روزانه نوجوانان و جوانان گنجانده شوند. مهم‌ترین منبع تأمین‌کننده ویتامین D نور خورشید است. بر اثر تماس مستقیم نور آفتاب (نه از پشت شیشه) با پوست بدن ماده‌ای به نام هیدروکلسترول، که در زیر پوست وجود دارد، به ویتامین D فعال تبدیل می‌شود. مهم‌ترین عوارض کمبود این ویتامین در زمینه پوکی استخوان مشخص می‌شود.

ویتامین K: نقش ویتامین K در کمک به انعقاد خون به خوبی شناخته شده است. همچنین در سلامت استخوان نقش مهمی ایفا می‌کند. غذاهایی که شامل میزان قابل توجهی از ویتامین K هستند عبارت‌اند از: سبزینه (کلروفیل)، چای سبز، اسفناج، شلغم، گل کلم، کلم پیچ، مارچوبه و کاهو. برای پیشگیری و درمان بیماری‌ها باید برگ‌های سبز تیره سبزیجات را زیاد مصرف کرد.

ویتامین B: ویتامین‌های گروه B برای آزاد شدن انرژی از کربوهیدرات‌ها لازم اند. در دوران بلوغ به دلیل افزایش نیاز به انرژی، نیاز به ویتامین‌های گروه B افزایش می‌یابد. بنابراین ویتامین‌های گروه B باید در دوران بلوغ بیشتر مصرف شوند. این گروه ویتامین‌ها در گوشت، جگر، زرده تخم‌مرغ، غلات و حبوبات وجود دارند. البته ویتامین B12 فقط در غذاهای حیوانی مانند گوشت قرمز، ماهی، جگر، دل، قلوه، تخم‌مرغ، شیر و لبنیات یافت می‌شود. اسیدفولیک نیز از ویتامین‌های گروه B است.

(ب) املاح یا مواد معدنی

مواد معدنی مورد نیاز بدن را می‌توان به دو گروه کلی تقسیم کرد: ۱. مواد معدنی اصلی شامل کلسیم، فسفر، کلر، منیزیم، پتاسیم، سدیم و سولفور ۲. مواد معدنی اثرگذار مثل ید، آهن، روی، سلنیوم، فلوراید، مس و منگنز که مقدار کمی از این مواد برای سلامت موجودات زنده بسیار مؤثر است. استخوان‌ها، دندان‌ها، ناخن‌ها، پوست و مو برای ساخته شدن به مواد معدنی نیاز دارند. این گونه مواد با تأثیر بر عملکرد بدن، سیستم‌های بدن را کنترل و انرژی تولید می‌کنند. در بدن ۶۰ ماده معدنی گوناگون مورد نیاز است تا فعالیت‌ها طبیعی و متعادل باشند.



املاح معدنی را می‌توان در انواع زیر در طبیعت یافت:

آهن: آهن برای ساخته شدن گلبول‌های قرمز خون لازم است. نیاز به آهن در دوران بلوغ بیشتر می‌شود. باید در برنامه غذایی روزانه از غذاهای حاوی آهن، مانند گوشت، مرغ، ماهی، جگر، حبوبات و سبزیجات برگ سبز، استفاده کرد. از آنجا که ویتامین C موجب می‌شود که آهن غذا بهتر جذب شود، مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین C همراه با غذا به جذب آهن کمک می‌کند.

علل ایجاد کم‌خونی فقر آهن عبارت از: دریافت ناکافی آهن، عادات بد غذایی مانند عدم مصرف گوشت، مصرف غذاهای غیرخاکی و تنقلات غذایی کم‌ارزش مانند چیپس و شکلات، ابتلا به بیماری‌های انگلی، مصرف چای همراه یا بلافاصله پس از غذا، مصرف ناکافی مواد غذایی حاوی ویتامین C، مصرف نان‌های حاوی جوش شیرین، و خونریزی‌های شدید عادت ماهیانه در دختران و زنان جوان. علائم و نشانه‌های کم‌خونی فقر آهن شامل بی‌حالی، خستگی و رنگ پریدگی، گزگز و خواب رفتگی کف دست و پا، بی‌اشتهایی، سرگیجه، حالت تهوع و عدم تمرکز است.

ید: ید ماده اصلی ساختمان غده تیروئید است و نقش مهمی در رشد و نمو بدن دارد. غذاهای دریایی مانند ماهی و میگوی آب شور غنی‌ترین منابع ید هستند. مقدار ید در لبنیات و تخم‌مرغ متغیر است و به فصل و میزان ید خاکی که حیوان در آن پرورش یافته است بستگی دارد. از آنجایی که آب و خاک کشور ما ید کافی ندارد، جهت پیشگیری و کنترل اختلالات ناشی از کمبود ید مصرف نمک یددار الزامی است. عوارض کمبود ید شامل گواتر (بزرگ شدن غده تیروئید در جلوی گردن)، کم کاری تیروئید، اختلال در تولید مثل، احتمال سقط، لوچی چشم، کری و لالی جنین است.

کلسیم: نیاز به کلسیم در دوران بلوغ به دلیل رشد سریع استخوان‌های بدن افزایش می‌یابد. نوجوانان باید هر روز از شیر و فرآورده‌های شیری به مقدار کافی استفاده نمایند تا کلسیم در آنان تأمین شود. مصرف روزانه سه واحد از گروه شیر، لبنیات برای نوجوانان توصیه می‌شود. هر واحد معادل یک لیوان شیر و یا یک لیوان ماست و یا ۶۰ - ۴۵ گرم پنیر (به اندازه دو قوطی کبریت) است. دختران و پسران نوجوان اغلب تمایل زیادی به مصرف انواع نوشابه‌های گازدار



دارند. این نوشابه‌ها حاوی مقادیر زیادی فسفر است و باعث عدم تعادل کلسیم و فسفر در بدن می‌شود. بنابراین در صورت مصرف مداوم آنها احتمال کمبود کلسیم افزایش می‌یابد. کمبود کلسیم در طولانی مدت موجب بروز پوکی استخوان در بزرگسالی می‌شود.

روی: در دوران بلوغ، به دلیل افزایش سرعت رشد بدن، نیاز به پروتئین‌ها افزایش می‌یابد و چون برای ساختن پروتئین «روی» لازم است، نیاز به روی در دوران بلوغ بیشتر می‌شود. بنابراین باید در برنامه غذایی روزانه نوجوانان منابع غذایی حاوی روی یعنی گروه گوشت، حبوبات، تخم‌مرغ، مغزها و شیر گنجانده شوند.

پنجم) ساعت بیولوژیک بدن

به‌طور کلی ساعت درونی بدن شما به کمک می‌کند تا فعالیت خود را در ساعات روز افزایش داده، در تاریکی و شب هنگام از شدت آنها بکاهید و به استراحت پردازید. همچنین چرخه خواب و بیداری، فعالیت و استراحت، حرارت بدن، برون‌ده قلب، مصرف اکسیژن، میزان ترشح غدد درون‌ریز توسط ساعت بیولوژیک بدن تنظیم می‌گردد. ساعت بیولوژیک مختص انسان‌ها نیست و تمام موجودات زنده، از باکتری‌ها گرفته تا انسان‌ها، چنین ساعتی دارند.

ششم) فست فود

فست فود (fast food) یا غذای آماده، غذایی است که تقریباً به شکل اختصاصی در رستوران‌های فست فود عرضه می‌شود. انواع ساندویچ، همبرگر، چیزبرگر، ماهی و میگوی سوخاری، هات‌داگ، فیله استیک گوشت یا مرغ، سیب زمینی سرخ کرده، مرغ سوخاری، ناگت مرغ، تاکو (نوعی غذای مکزیکی)، انواع پیتزا و انواع سالاد در فهرست غذای رستوران‌های فست فود به چشم می‌خورد. در این رستوران‌ها غذای از پیش آماده را در مدت کوتاهی به مشتری تحویل می‌دهند. بسیاری از این رستوران‌ها، رستوران‌های واقعی نیستند؛ زیرا جایی برای نشستن و غذا خوردن ندارند؛ از این نظر بیشتر شبیه یک فروشگاه عرضه مواد غذایی هستند. همچنین اغلب رستوران‌های فست فود بخشی از یک سازمان زنجیره‌ای هستند. این رستوران‌ها تحت عنوان QSR که مخفف Quick Services Restau- rants - به معنای رستوران‌های خدمات سریع - است نیز شناخته می‌شوند.

هفتم) آنتی‌اکسیدان

آنتی‌اکسیدان مولکولی است که قابلیت آهسته کردن یا جلوگیری از اکسید شدن سایر مولکول‌ها را دارد. آنتی‌اکسیدان‌ها به دو دسته تقسیم می‌شوند: ۱. گروه محلول در آب؛ ۲. گروه محلول در چربی. آنتی‌اکسیدان در موادی مانند شکلات تلخ، آلو، کشمش قرمز، توت، پرتقال، تخم‌مرغ، چای، ذرت، اسفناج، شلغم و کلم موجود است. مهم‌ترین آنتی‌اکسیدان‌ها عبارت‌اند از: ویتامین C، ویتامین E، اسید لیپوئیک، اسید اوریک، کاروتن و... مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها باعث جلوگیری از بیماری‌های قلبی، عصبی و سرطان‌ها می‌شود.

منابع:

- فرساد، حامد و همکاران (۱۳۸۸)، تغذیه سالم برای تندرستی، تهیه شده در دفتر آموزش و ارتقای سلامت معاونت سلامت با همکاری سازمان بسیج مستضعفین سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، تهران، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.
- آشنایی با آنتی‌اکسیدان‌ها، مرکز تحقیقات خون، سرطان و ژنتیک دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد.
- آشنایی با پروتئین‌ها و نقش آنها در بدن، دانشگاه پیام نور.
- <http://hamshahrionline.ir>
- سایت پزشکان بدون مرز: <http://www.pezeshk.us>
- دانشنامه آزاد ویکی‌پدیا، <http://fa.wikipedia.org>
- سامانه مدیریت دانش صنعت، معدن و تجارت: <http://www.bsmt.ir>

تأثیر تغذیه بر ویژگی‌های روحی - روانی انسان

در فرهنگ اسلامی و در روایات معصومین دو جنبه عمده در باب غذا و تغذیه قابل تشخیص است. نخست آثار جسمی تغذیه بر بدن و نقش بهداشتی آن در هستیم و یا تضعیف قوای بدنی و دوم آثار اخلاقی و روحی تغذیه و تأثیر آن بر خلیات انسانی. در این مقاله در صدد آنیم که به جنبه دوم تغذیه در اندیشه اسلامی بپردازیم و چندوچون تأثیرگذاری غذا بر اخلاق انسانی را بررسی کنیم. قبل از هر چیز باید گفت که تأثیر تغذیه بر ویژگی‌های روحی - روانی را به دو معنا می‌توان فهمید: نخست به معنای تأثیر تغذیه بر خلق و خوی روانی انسان، مانند تأثیر تغذیه بر اضطراب، افسردگی، خوش اخلاقی، بداخلاقی و... و دوم تأثیر تغذیه بر جنبه‌های باطنی و ملکوتی انسان، نظیر تأثیر لقمه حرام بر عدم استجابت دعا. روشن است که آنچه میان علم جدید و دین مشترک است تأکید بر معنای اول است. در مورد تأثیر تغذیه بر ویژگی‌های اخلاقی به معنای دوم، علم تجربی ساکت است و این امر تنها در حوزه مباحث دین قابل بررسی است.

یکم) دلایل تأثیرپذیری اخلاق از تغذیه الف) دلیل وجدانی

برای ما پیش آمده است که بعد از صرف غذای مورد علاقه، احساس آرامش و نشاط کرده‌ایم؛ نیز گاهی اتفاق افتاده است که با شرایطی استرس‌زا

مواجه شده‌ایم. در این شرایط، ناخودآگاه به سمت مواد خوراکی رفته‌ایم تا به این طریق استرس را از خود دور کنیم. بنابراین هر یک از ما در خود می‌یابیم که بین خصلت‌های اخلاقی و تغذیه ارتباط برقرار است و بهداشت در تغذیه می‌تواند در بهبود اخلاق نقش داشته باشد.

ب) دلیل علمی

امروزه دانش تجربی وابستگی بین تغذیه و خصلت‌های اخلاقی بشر را اثبات کرده است. کارشناسان تغذیه بر این باورند که اگر بدن انسان از نظر انواع و مقدار مواد شیمیایی و ترکیبات طبیعی در حد تعادل قرار داشته باشد، خلق و رفتار او متعادل می‌شود. تغذیه نامناسب می‌تواند تعادل بدن را به هم بزند؛ برای نمونه بسیاری از زنان دچار کم‌خوتی هستند. این مسئله باعث افسردگی و خستگی زودرس می‌شود. با کمبود ویتامین مواجه‌اند این کمبود بر سیستم عصبی و رفتاری‌شان بسیار مؤثر است. افرادی که به طور منظم و سر وقت غذا نمی‌خورند، قند خونشان در حال تغییر است و ثبات لازم را ندارد که این امر بر قدرت تفکر و تمرکز و خلق و خو تأثیر می‌گذارد.

درباره تأثیر غذا بر سلامت ذهنی، روانی و اخلاقی افراد دویست نفر از مردم انگلستان مورد مطالعه قرار گرفتند و به این افراد توصیه شد: مصرف غذاهایی که برای خلق و خو استرس‌زا هستند را قطع کنند و همزمان مقدار غذاهایی را که از ذهن و خلق فرد حمایت می‌کنند افزایش دهند. ۸۸ درصد افرادی که از رژیم‌های غذایی حمایت‌کننده خلق و خو استفاده

کردند از نظر ذهنی و روانی وضعیت بهتری پیدا کردند.

هر یک از ما در خود می‌یابیم که بین خصلت‌های اخلاقی و تغذیه ارتباط برقرار است و بهداشت در تغذیه می‌تواند در بهبود اخلاق نقش داشته باشد.

ج) دلیل دینی

آنچه از متون اسلامی به دست می‌آید آن است که بین تغذیه و خصلت‌های اخلاقی (مانند بدخلقی و خوش خلقی، غم و اندوه و افسردگی، رقت قلب و سخت‌دلی) و حتی توفیق در قبولی نماز و روزه و عبادات رابطه‌ای برقرار است. این سخن به این معنا نیست که تغذیه، علت تمام و کامل برای اخلاق خوب یا بد است، بلکه تغذیه تنها یکی از عوامل زمینه ساز اخلاق است که در صورت همراهی دیگر عوامل، از جمله اختیار و انتخاب خود انسان، می‌تواند به عنوان کمکی برای وصول به فضائل اخلاقی و دور ماندن از رذائل روحی و روانی در نظر گرفته شود. برای نمونه می‌توان با مراجعه به کتاب‌هایی نظیر بحار الانوار، وسائل الشیعه، عیون اخبار الرضا، کافی، مکارم الاخلاق و بسیاری کتاب‌های معتبر روایی دیگر، به مواردی از تأثیرات تغذیه بر ویژگی‌های روحی و روانی انسان چنین اشاره کرد: تأثیر خوردن گوشت قرمز بر خوش خلقی افراد، تأثیر کشمش و انگور و روغن زیتون بر رفع اندوه و افسردگی، تأثیر انجیر و عدس بر نازک‌دلی و رقت قلب، تأثیر انار بر نورانی شدن قلب و

دوری از وسوسه‌های شیطانی، تأثیر به بر شجاعت و رفع ترس، تأثیر غذای مانده بر تبلی و کاهلی، تأثیر پرخوری بر قساوت قلب و کاهش هوش، تأثیر خرما بر بردباری و پرهیزکاری.

کارشناسان تغذیه بر این باورند که اگر بدن انسان از نظر انواع و مقدار مواد شیمیایی و ترکیبات طبیعی در حد تعادل قرار داشته باشد، خلق و رفتار او متعادل می‌شود.

از آنجایی که بررسی این موارد از حوصله بحث خارج است در نظر داریم در محدوده مجال این مقاله صرفاً به تأثیرات غذای حرام، به دلیل اهمیت بسیار آن در سبک تغذیه اسلامی، بر خلقیات روحی و روانی انسان اشاره کنیم. روشن است که غذای حرام صرفاً به اموری نظیر گوشت خوک، مشروبات الکلی، حیواناتی که به طریق اسلامی ذبح نشده‌اند، آبیان بدون پولک و... محدود نمی‌شود؛ بلکه هر نوع غذایی که از طریق مال حرام به دست آمده باشد را نیز در برمی‌گیرد؛ برای نمونه می‌توان به اموالی نظیر رشوه، ربا، کلاهبرداری و فریب، مالی که از راه دروغ‌گویی به دست آمده باشد، مالی که خمس و زکات آن پرداخت نشده باشد و تصرف عدوانی در مال غیر اشاره کرد.

۱. تأثیر مال حرام بر قساوت قلب و نرم نشدن قلب در برابر سخن حق

مطابق متون اسلامی خوردن غذای حرام فرد را به سوی سنگدلی می‌کشاند؛ به گونه‌ای که قلب از ادراک و پذیرش حق گریزان می‌شود. چنین فردی گوش جاننش شنوای سخن حق است و نه چشم دلش بینای چهره حق؛ همان‌گونه که امام حسین علیه السلام در روز عاشورا کوشید تا با نصیحت و موعظه لشکر عبیدالله بن زیاد را آگاه کند و از ادامه راهی که در آن لغزیده‌اند باز دارد؛ اما آنان با هیاهو و غوغا مانع رسیدن صدای امام به گوش خود شدند. امام رو به آنان کرد و فرمود: «وَلَيْكُم مَّا عَلَيْكُم اَنْ تَتَّصُوا اِلَيَّ فَتَسْمَعُوا قَوْلِي وَاِنَّمَا اَدْعُوْكُمْ اِلَى سَبِيْلِ الرَّشَادِ فَمَنْ اطَاعَنِي كَانَ مِنَ الْمُرْشِدِيْنَ وَمَنْ عَصَانِي كَانَ مِنَ الْمُهْلِكِيْنَ وَاَكْلِكُمْ عَاصِيَ لَامِرِيْ غَيْرِ مُسْتَمِعِ قَوْلِي فَقَدْ مُلَّتْ بِطُوْنِكُمْ مِنَ الْحَرَامِ وَطَبِعَ عَلَيَّ قُلُوْبِكُمْ وَاِيْكُمْ اَلَا تَسْمَعُوْنَ؟ وَاِيْ بِرِ شِمَالِكُمْ اَسْمَارًا جَاهِ سَمَاءٍ كَيْفَ تَسْمَعُوْنَ؟»^۱ شما را بشنوید؛ در حالی که من شما را به راه راست هدایت می‌کنم. هر که از من اطاعت کند از راه یافتگان است و هر که با من دشمنی ورزد هلاک می‌گردد. شما از دستورم سرپیچی کردید و گفتارم را نشنیدید؛ چراکه شکم‌هایتان از حرام پر شده و مهر گمراهی بر قلب‌هایتان خورده است. وای بر شما! چرا سکوت نمی‌کنید؟ چرا نمی‌شنوید؟»

از فضل بن ربیع در کتاب «مروج الذهب» نقل شده که درباره تأثیر لقمه حرام بر تیرگی دل و

روی گردانی از حق می‌گوید: «شریک بن عبدالله» روزی به دربار مهدی (خلیفه عباسی) خوانده شد. مهدی به او گفت: باید یکی از این سه کار را انجام دهی: یا قضاوت را از سوی من بپذیری، یا تعلیم فرزندم را بر عهده بگیری و یا غذایی با ما بخوری. شریک فکری کرد و گفت: سومی از همه آسان‌تر است. مهدی او را نگه داشت و به آشپز گفت: انواعی از لذیذترین غذاها برای او فراهم ساز. هنگامی که شریک از خوردن آن غذا که از مال حرام و ستم به مردمان فراهم شده بود فارغ گردید آشپز رو به خلیفه کرد و گفت: این پیرمرد بعد از خوردن این غذا هرگز بوی رستگاری را نخواهد دید. فضل بن ربیع می‌گوید: «همین گونه شد و شریک بن عبدالله بعد از این ماجرا هم به تعلیم فرزند مهدی پرداخت و هم منصب قضاوت را از سوی او پذیرفت.»

۲. نقش غذای حرام در عدم قبولی عبادات

برای قبولی نماز شرایط زیادی، از جمله حضور قلب و پاکی دل، لازم است؛ اما غذای حرام پاکی قلب و صفای دل را از انسان می‌گیرد و به قبول نشدن عبادات به درگاه حق می‌انجامد. در حدیثی از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله آمده است: «مَنْ اَكَلَ لُقْمَةً حَرَامًا لَمْ تُقْبَلْ لَهُ صَلَاةٌ اَرْبَعِيْنَ لَيْلَةً وَاِنْ لَمْ تَسْتَجِبْ لَهُ دَعْوَةٌ اَرْبَعِيْنَ صَبَاحًا وَاِنْ لَمْ يَنْبِتْ الْحَرَامُ فَالْاَنْزَالُ اَوْلَى بِهِ وَاِنَّ اللُقْمَةَ الْوَاحِدَةَ تُثَبِّتُ اللَّحْمَ؛ هر کسی لقمه ای از غذای حرام بخورد تا چهل شب نماز او قبول نمی‌شود و تا چهل روز دعای او مستجاب نمی‌گردد و هر گوشتی که از حرام

بروید آتش دوزخ برای آن سزاوارتر است و حتی یک لقمه نیز باعث روییدن گوشت می‌شود».

مولای متقیان، امام علی علیه السلام، در توصیه‌ای به کمیل فرمود: «یا کمیل انّ اللسان یبوخ من القلب و القلب یقوم من الغذاء. فانظر فیما تغذی قلبک و جسمک. فان لم یکن من حلال لم یقبل الله تعالی تسبیحک و لا شکرک؛ ای کمیل! همانا زبان از قلب تغذیه می‌شود و قلب از خوراک؛ پس متوجه باش که قلب و جسمت از چه خوراکی تغذیه می‌کنند. اگر غذایی که می‌خورند حلال نباشد، خداوند تعالی تسبیح و شکر می‌کند که بر زبانت جاری می‌شود را نیز نمی‌پذیرد».

۳. تأثیر لقمه حرام بر عدم استجاب دعا

در روایات متعددی آمده است که یکی از شرایط اصلی استجاب دعا پرهیز از غذای حرام است. از جمله در حدیثی از پیامبر صلی الله علیه و آله وارد شده که ایشان در پاسخ به شخصی که عرض کرد: دوست دارم دعایم مستجاب شود. فرمودند: «طَهِّر اکلک و لا تدخل بطنک الحرام؛ غذای خود را پاک کن و از لقمه حرام پرهیز نما». این معنی با تعبیر دیگری از همان بزرگوار چنین آمده است: «من احب ان یتجاب دعائه فلیطیب مطعمه و مکسبه؛ هر که دوست دارد دعایش مستجاب شود، باید طعام و کسب خود را از لقمه حرام پاک کند». با توجه به اینکه در حدیثی از امام صادق علیه السلام می‌خوانیم: «انّ الله لا یتجیب دعاء بظهر قلب قاس؛ خداوند دعایی را که از قلب قساوت‌مند بر خیزد مستجاب نمی‌کند»، می‌توان

نتیجه گرفت که غذای ناپاک و آلوده به حرام قلب را تاریک و سخت می‌کند؛ به همین دلیل دعای حرام‌خواران مستجاب نمی‌شود.

۴. تأثیر لقمه حرام بر تربیت پذیری فرزند

در کتاب «تفسیر البرهان فی تفسیر القرآن» از قول امام صادق علیه السلام چنین نقل شده است: «ما کان من مال حرام فهو من شرکة الشیطان؛ هر نطفه‌ای که از مال حرام به وجود آمده باشد، شیطان در آن سهیم است». به عبارت دیگر یکی از معانی مشارکت شیطان در اولاد انسان‌ها، که در آیه «و شارکهم فی الاموال و الاولاد» به آن اشاره شده، از طریق نطفه‌ای است که به وسیله مال حرام در بدن به وجود آمده باشد. روشن است که تأثیرات تربیتی این نطفه چیست و این نطفه به چه صورتی موجب بروز صفات و خواص شیطانی در فرزند به همین دلیل از امام صادق علیه السلام نقل شده است که فرمود: «کسب الحرام بین فی الذریة؛ مالی که از راه حرام به دست آمده باشد، اثر خود را در فرزندان آشکار می‌کند»؛ یعنی در نطفه‌ای که از مال حرام به وجود آید و نیز در جنین و فرزند که از حرام تغذیه شود، مقتضیات شریعت ایجاد می‌شود.

۵. غذای حرام و حضرت موسی علیه السلام

شاید این سؤال مطرح شود که اگر لقمه حرام در جسم و روان افراد اثرات منفی دارد، چگونه حضرت موسی در قصر فرعون رشد و نمو یافت و از لقمه دستگاه فرعون تغذیه کرد و به مقام نبوت نیز رسید؟ آیا آن لقمه‌ها در روح و جانش تأثیری نداشت؟

در اینکه حضرت موسی در قصر فرعون در چه موقعیتی و با چه امکاناتی و تحت چه شرایطی رشد کرده، چیزی در دسترس نیست. نه از آیات قرآنی می‌توان چیزی فهمید و نه در روایات چیزی آمده است. آنچه از آیات قرآن فهمیده می‌شود این است که تربیت حضرت موسی به عهده خداوند بود. خداوند که می‌خواهد پیامبری را در آینده مبعوث کند، خود می‌داند چگونه در دربار و دستگاه دشمن او را تربیت کند. از مطالعه آیات قرآن در رابطه با داستان حضرت موسی بر می‌آید که حضرت موسی تحت تربیت مستقیم خدا قرار داشت. در سوره قصص درباره داستان کودکی حضرت موسی آمده است: «و اوحینا الی امّ موسی ان ارضعیه...؛ به مادر موسی وحی کردیم او را شیر ده و چون بر او بیمناک شدی او را در نیل بینداز و مترس و اندوه مدار که ما او را به تو باز می‌گردانیم و در ازمره پیامبران قرار می‌دهیم».

مطابق متون اسلامی خوردن غذای حرام فرد را به سوی سنگدلی می‌کشاند؛ به گونه‌ای که قلب از ادراک و پذیرش حق گریزان می‌شود. چنین فردی گوش جانش شنوای سخن حق است و نه چشم دلش بینای چهره حق؛

همچنین می‌فرماید: «و حرّمنا علیه المراضع من قبل...؛ و از قبل شیر دایه‌ها را بر او حرام گردانیده بودیم؛ پس [خواهرش آمد و] گفت: آیا



آیا شما را بر خانواده‌ای راهنمایی کنم که برای شما از وی نگهداری کنند و خیرخواه او باشند؟ پس مادرش را بازگردانیدیم تا چشمش [بدواً] روشن شود و غم نخورد و بداند که وعده خدا درست است؛ ولی بیشترشان نمی‌دانند، و چون به رشد و

کمال خویش رسید به او حکمت و دانش عطا کردیم و نیکوکاران را چنین پاداش می‌دهیم». همه این آیات دلیل بر این است که حضرت موسی از کودکی تحت تربیت ویژه و مستقیم خدا بود. پیامبری که قرار است وظیفه هدایت امت را

به عهده بگیرد باید از ابتدا با غذای حلال تغذیه شود؛ به همین دلیل خداوند شیر زنان آل فرعون، بلکه شیر تمام زنان دیگر را، بر او حرام گردانید تا او از مادری الهی و پاک شیر دریافت کند. طبق ظاهر آیات حضرت موسی تحت تربیت آسیه (همسر فرعون)، که زنی مؤمن و پاکدامن بود، قرار گرفت. از آنجایی که آسیه از زنان بزرگ در مصر بود و در خانواده‌های متمول تربیت یافته بود، می‌توان احتمال داد که وی اموالی داشت که نیاز زندگی‌اش را مرتفع می‌کرد و از اموال فرعون بی‌نیاز بود.

غذای حرام صرفاً به اموری نظیر گوشت خوک، مشروبات الکلی، حیواناتی که به طریق اسلامی ذبح نشده‌اند، آبیان بدون پولک و... محدود نمی‌شود؛ بلکه هر نوع غذایی که از طریق مال حرام به دست آمده باشد را نیز در بر می‌گیرد؛

منبع

۱. عاشوری لنگرودی، حسن، پاییز ۱۳۹۸، «نقش تغذیه در اخلاق»، نشریه فرهنگ کوثر، شماره ۸۳.
۲. کرجی، علی، بهار ۱۳۹۰، «رژیم غذایی و فضائل اخلاقی»، مجله فرهنگ کوثر، شماره ۸۵.
۳. نبی‌لو، محمد، خرداد ۱۳۹۱، «اثرات تربیتی، اخلاقی و فرهنگی غذای حلال»، نشریه پیوند، شماره ۳۹۲.
۴. خادمی، نرجس، پاییز ۱۳۸۷، «فرهنگ تغذیه در قرآن و حدیث»، نشریه بینات، شماره ۳.
۵. غلامی، یوسف و عبدالکریم بنایی، آذر ۱۳۷۹، «اصول تغذیه در نگاه شریعت»، نشریه فرهنگ کوثر، شماره ۴۵.

تاریخچه فست فود در جهان و ایران

در روم باستان دکه‌های فروش نان و زیتون وجود داشته‌اند، در شرق آسیا مغازه‌هایی بوده‌اند که رشته فرنگی آماده می‌فروختند و در کشورهای غربی نیز از قدیم بروشت می‌فروختند که نوعی کباب چوبی بوده است. گفته شده که در سال ۱۵۰۰ میلادی در قسطنطنیه، برای اولین بار چیزی شبیه کافی‌شاپ ایجاد شد.

آنچه امروزه به عنوان رستوران‌های فست فود، دیده می‌شود، چیزی فراتر از فروش رشته فرنگی و نان است. این رستوران‌ها، به جای استفاده از ظرفیت‌های انسانی سرآشپزها، از تکنولوژی‌های غیرانسانی و آشپزهایی استفاده می‌کنند که از دستورهای مشخص و روش‌های خط تولید آشپزی پیروی می‌کنند.

فست فود، به شکل امروزی آن، در آمریکا متولد شد. در هفتم جولای ۱۹۱۲ رستورانی به نام «تومات» در نیویورک افتتاح شد. آنها غذا های آماده را در محفظه‌های گرم‌کننده شیشه‌ای قرار می‌دادند و مشتریان از طریق دستگاه‌های سکه‌ای اقدام به خرید آنها می‌کردند. بالای در ورودی رستوران‌های اتومات نوشته بود: «ما کار مادران را کم کرده‌ایم». بعد از اتومات نوبت به شرکت آمریکایی «وایت‌کسل» (قلعه سفید) رسید که همبرگرهایش فقط پنج سنت قیمت داشت و برای مشتریان واقعاً به‌صرفه بود. آنها علاوه بر اینکه قیمت را حسابی پایین آورده

بودند، نوآوری دیگری هم داشتند: خط تولید غذا را به شکلی تعبیه کرده بودند که تمام مشتریان می‌توانستند خیلی راحت شیوه آماده کردن غذا را ببینند.

در سال ۱۹۴۰ سر و کله «مک دونالد» پیدا شد. برادران مک‌دونالد، دیک و مک، با یک باربیکیو شروع کردند. برادران مک‌دونالد بعد از هشت سال وقتی دیدند بیشتر سودشان از فروش همبرگر است، رستوران‌شان را سه ماه بستند و وقتی در سال ۱۹۴۸ مجدداً آن را افتتاح کردند، منوی‌شان کوتاه و ساده شده بود: همبرگر، سبب زمینی سرخ‌کرده، قهوه و کوکا کولا. البته همه این موارد از قبل آماده و بسته‌بندی شده بودند و دیگر لازم نبود مشتریان منتظر بمانند. قیمت هر همبرگر ۱۵ سنت بود یعنی نصف قیمت دیگر رستوران‌ها.

در سال ۱۹۶۱ یکی از افرادی که در کار تهیه انواع نوشیدنی بود، امتیاز مک‌دونالد را خرید و ایده‌های خود را در آن بسط داد و آن را متحول کرد. نام این شخص «ری کراک» بود و این جمله هم متعلق به اوست: «برای درک زیبایی موجود در گوجه فرنگی داخل یک همبرگر به نوع خاصی از شعور نیاز است». بعد از مک‌دونالد فست فود های زنجیره‌ای زیادی ظهور کردند که خاستگاه اکثر آنان ایالات متحده بود.

همبرگر بین سال‌های ۱۸۸۵ تا ۱۹۰۴ در آمریکا ابداع شده؛ اما ریشه‌های این خوراک به سمت شرق اقیانوس اطلس باز می‌گردد که



پاتریک مک‌دونالد از آنجا آمده بود؛ بندر هامبورگ. جایی که غذایی با نام استیک هامبورگ با گوشت چرخ‌کرده به‌عنوان یکی از غذا های مطبوع و البته گران‌قیمت ابداع شده بود. در واقع این روس‌ها بودند که این غذای جدید را با عنوان استیک تارتار در سال‌های ابتدایی قرن نوزدهم به بندر هامبورگ آوردند.

پیتزا از روم به جنوب ایتالیا راه یافت. تا مدت‌ها آن را غذای فقیران می‌نامیدند، تا اینکه در سال ۱۸۸۹ یک آشپز درباری به نام «رافائل اسپوزیتو» پنیر و گوجه فرنگی را در ترکیب پیتزا وارد کرد. «ملکه مارگریتا» از این غذا بسیار خوشش آمد و آرام آرام همه مردم به خوردن چنین پیتزایی روی آوردند. به این ترتیب، پیتزای «مارگریتا» به مشهورترین پیتزای ایتالیایی تبدیل شد؛ پیتزایی که به‌سبب داشتن پنیر، به پیتزای ایرانی بیشتر شباهت دارد.

گذشته از نمونه‌های منحصر به فردی که ذکر شد، به طور کلی، روند تکامل صنعت رستوران‌های

خدمات سریع را در قرن اخیر، می‌توان در چهار مرحله طبقه‌بندی کرد: مرحله پیش‌مقدماتی (قبل از سال ۱۹۵۰)، مرحله مقدماتی (سال ۱۹۵۰ و اوایل دهه ۱۹۶۰)، مرحله رشد (۱۹۶۰ تا اوایل سال ۱۹۸۰)، و مرحله بلوغ (اوایل سال ۱۹۸۰).

در دوره پیش‌مقدماتی، به دلیل قانون اجباری ممنوعیت الکل در سال ۱۹۲۰، صاحبان بارها و کافه‌ها مجبور شدند تا نوشیدنی‌های خود را به سافت درینک (soft drink) تبدیل کنند. همین امر سبب شد تا آنها تنوع محصولات خود را برای افزایش درآمد گسترش دهند و نهایتاً به رستوران تبدیل شدند. خیلی زود رونق آنها با سقوط بازار سهام در سال ۱۹۲۹ از بین رفت. بحران اقتصادی شدید ناشی از رکود بزرگ سال‌های ۱۹۳۰، منجر به ایجاد سلف سرویس‌ها یا سالن‌های غذاخوری شد که غذاهای ساده‌ای مانند همبرگر، گوشت، لوبیا و سوپ را ارائه می‌کردند. سادگی موجب محبوبیت شد. این اتفاق همزمان با معرفی و ظهور بسیاری از نوآوری‌های تکنولوژیک، مانند لوازم پخت‌وپز الکتریکی، از جمله یخچال، فریزر، ماشین ظرفشویی و...، که رکود اقتصادی قیمت آنها را شکسته بود، باعث ایجاد رستوران‌هایی با قیمت‌های نازل شد که نمونه‌های اولیه از فست‌فودهای امروزی بودند. در همین حین رشد بزرگراه‌ها به جای خطوط آهن، موجب ایجاد رستوران‌های کاره‌اپ^۱ و درایو-این^۲ شد.

در دوره مقدماتی رستوران‌های فست فود گسترش بیشتری یافتند. این رشد به طور مستقیم

به عواملی خاص، مانند افزایش جمعیت، سفر بیشتر، هفته کاری کوتاه‌تر، رستوران‌های بیشتر در حومه شهرها و همچنین الگوهای کاری، وابسته بود که بیرون غذا خوردن را به عادت‌ی برای خانواده‌ها تبدیل کرد.

در مرحله رشد سهولت در خدمات که به کمک تغییرات در طراحی وسایل آشپزی مانند سرخ‌کن‌ها، بخارپزها و فرهای پیشرفته، اتفاق افتاد، بسیار مؤثر بود. علاوه بر این در سال‌های دهه ۷۰ تمایلات به سمت غذاهای سالم و رژیمی رفت.

در دوران بلوغ، یعنی سال‌های دهه ۸۰، شاهد افول صنعت رستوران‌های غذای سریع هستیم. این اتفاق به دلیل تعدادی از عوامل، از جمله ورشکستگی و شکست اساسی اقتصادی بود. در این دوره مصرف‌کنندگان به مصرف آگاهانه و سالم روی آوردند و فست‌فودهای زنجیره‌ای مجبور به تغییر منوها شامل سالاد و دیگر جایگزین‌های سالم شدند. در این سال‌ها خدمات تحویل غذا در خانه باب شد که محبوبیت زیادی داشت. از سال ۱۹۸۰ شاهد کاهش نرخ رشد نسبی رستوران‌های فست فود بودیم اما هنوز هم این رستوران‌ها پیوسته و موفق به کار خود ادامه می‌دهند.

ایرانیان سالیانه بیش از ۴ هزار میلیارد تومان برای نوشابه هزینه می‌کنند. رقمی بیش از یک ماه یارانه نقدی ۷۰ میلیون نفر!

یکم) تاریخچه فست فود در ایران

در آسیا نیز، پیشینه غذاهای فوری و غیرخانگی به سال‌های دور می‌رسد. در خاورمیانه از سال‌های دور دکه‌های فروش فلافل دایر بوده‌اند. خوردن غذاهای نیمه آماده در حین کار به زمانی بر می‌گردد که سربازان داریوش (۵۲۱-۴۸۶ پیش از میلاد) نوعی نان پهن را روی سپرهای خود می‌پختند و روی آن را با پنیر و خرما می‌پوشاندند. یونانی‌ها یختن چنین نان‌هایی را از ایرانیان آموختند. این نان از یونان به روم رفت و در جنوب ایتالیا معمول شد.

پس از انقلاب کمونیستی در شوروی عده زیادی از ارمنیان روسیه و نیز روس‌های سفید و مخالفان انقلاب به ایران سرازیر شدند. کالباس، سوسیس، ژامبون از علایق شدید روس‌ها و آرامنه است. تهیه کالباس به صورت کنونی، اما به شکل دستی و سنتی، از دوران بسیار قدیم در یونان و سپس روم و اروپای قرون وسطی متداول بوده که با سیر و نمک و انواع چاشنی‌ها آن را خوشمزه می‌کرده‌اند. ارمنیان و روس‌های سفیدی که به ایران آمدند در گیلان، مازندران، استرآباد و تهران مستقر شدند و با خوک‌های اهلی و وحشی در شمال ایران و گرازهای سانگله، که البته گوشت آنها در اروپا مرغوب نیست، شروع به تهیه کالباس، سوسیس و ژامبون کردند. آقایان آرزومان و میکاپیلیان، دو تن از ارمنیان مهاجر به ایران، کارگاه‌هایی نخست در گیلان و سپس در تهران تأسیس کردند و شروع به تهیه کالباس و

۱. نوشیدنی‌های غیرالکلی و یا دارای کمتر از ۵ درصد الکل.

۲. رستوران‌هایی که غذای فرد توسط پیش‌خدمت و یا خطوط ریلی اتوماتیک درون اتومبیل فرد سرو می‌شود. Carhop

۳. رستوران‌هایی که با اتومبیل داخل محوطه شده و بدون خروج از اتومبیل، جلوی باجه برای برداخت بول و تحویل گرفتن غذا متوقف می‌شوند. Drive-In

سوسیسی، ژامبون کردند. تا آن زمان اروپاییان مقیم تهران این مواد گوشتی را از قوطی‌های کنسرو که از اروپا به ایران فرستاده می‌شد، تهیه می‌کردند؛ اما خیلی زود تولیدات ایران مورد توجه آنها قرار گرفت و دو مؤسسه آرزومانیان و میکاییلیان به کارخانه‌های بزرگی تبدیل شدند. شهرت کالباس و سوسیسی و ژامبون ایران بدان حد بود که در جنگ جهانی دوم، پس از اشغال ایران، انگلیسی‌ها رسماً و طی نامه‌ای درخواست موافقت با صدور چند تن کالباس و سوسیسی ایران را به خارج برای رفع نیاز سربازان انگلیسی در آفریقا و خاور نزدیک کردند.

تا سال ۱۳۰۶ ق (۱۸۸۹ م) که ناصرالدین شاه قاجار برای بار سوم راهی فرنگستان شد، هیچ ایرانی‌ای نه نامی از ساندویچ شنیده بود و نه آن را تناول کرده بود. در ایران عصر ساسانی غذایی حاضری به نام «بزم آورد» یا «خامیزگ» (گوشت دودی گوساله) متداول بود که شاهان در سفرهای جنگی می‌خوردند، اما از ساندویچ در ایران اثری نبود. ناصرالدین شاه در جلد سوم کتاب خاطرات سفر سوم فرنگستان خود به صراحت نوشته است که در ترن آلمان که او را از برلین به سوی یکی از شهرهای آن کشور می‌برده در انتظار آوردن سینی غذا بود؛ اما مهمانداران یک بسته که در آن یک نان دراز لوله‌ای بوده و وسط آن گوشت سردی قرار داشته به او تقدیم کرده‌اند. یک بطری شربت هم برای رفع تشنگی کنار آن بسته کوچک نان و گوشت به او داده‌اند



که شاه از این غذای مختصر و محقر بسیار تعجب کرده است.

در داخل کشور قزاق‌هایی که جلوی در سفارت‌خانه‌ها و اماکن دولتی و خانه اعیان و اشراف کشیک می‌داده‌اند، بعد از خوردن آبگوشت ظهیر، گوشت، سیب زمینی، نخود، لوبیا، لیموعمانی، گوجه فرنگی و پیاز داخل دیزی را با گوشت کوب می‌کوبیدند و آن را لای یک نان سنگک بزرگ می‌گذاشتند. بعد نان سنگ را به صورت لوله‌ای در می‌آوردند و نان و گوشت مزبور را که ادویه و دارچین زیادی هم روی آن ریخته شده بود، می‌خوردند. شاید لقمه‌های نان و پنیر را هم که از قدیم در ایران متداول بوده، بتوان نوعی فست فود نامید.

الف) نخستین ساندویچ‌فروشی‌های ایران
بعد از دوران جنگ دوم اولین ساندویچ‌فروش‌ها در تهران و سپس در طول ۱۰ سال در شهرستان‌ها افتتاح شدند که غالب کارکنان آنها ارمنی بودند. نخستین بار در خیابان استانبول در تهران چند مغازه که ماهی دودی و لوله‌های کالباس می‌فروختند، ساندویچ عرضه کردند که بهای آن پنج قران بود؛ نان بولکا (نان سفید بامزه ترشی خمیر)، خیارشور حلبی تبریز، کمی کره که به نان می‌مالیدند و چند برگ جعفری تازه خرد کرده. «مغازه خزر» در ابتدای خیابان استانبول، پس از چهارراه فردوسی در پاساژی واقع بود. مدتی بعد در طبقه زیرین آن رستورانی افتتاح شد که در آن چند نوع غذا، از جمله سوسیسی سرخ کرده، مغز گوسفند، کتلت، ماهی ازون برون، شیر ماهی، را همراه با توده‌ای از سیب‌زمینی پوره و سیب‌زمینی با سس گوجه فرنگی یا کچاپ به بهای نازل هر پرس شش قران و بعدها ۱۲ ریال عرضه می‌کردند. آنجا محل جمع شدن و سخن گفتن و وقت گذراندن شعرا، نویسندگان، روزنامه نگاران و دانشجویان و دانش‌آموزان کلاس‌های بالای مدارس متوسطه بود. دانشجویان دانشکده افسری تهران هر شب جمعه در خزر در طبقه بالای بیسترو اجتماع می‌کردند و با خریدن یک لوله بلند و باریک کالباس، که آن را با نان بولکا و خیارشور و گوجه فرنگی می‌خوردند، عیشی شاهانه راه می‌انداختند. صاحبان بیسترو ارمنیاتی قانع، مهربان و خونسرد بودند که با خوشرویی و

قناعت مقدم جوانان را می‌پذیرفتند. شب جمعه در ساندویچ‌فروشی‌های خیابان‌های استانبول، ونادری، لاله‌زار و لاله‌زارنو غلغله بود. دانشجویان دانشکده افسری ارتش، از مشتریان وفادار ساندویچ‌فروش‌های لاله‌زار نو بودند. آنها هر دو سه نفر دور یک لوله نیم متری کالباس سیردار جمع شده، قطعات بریده آن را با رغبت و اشتهای زیادی همراه نان بولکای ترش مزه و گوجه فرنگی و خیارشور می‌خوردند. آن زمان از سس ساندویچ خبری نبود و به جای آن ساندویچ‌فروش‌ها در نهایت سخاوت مقداری کره اعلا لای نان می‌مالیدند. در خیابان شاه‌آباد (جمهوری) دکه ساندویچ‌فروشی جمع و جور بود که به جای کالباس کوکو، کتلت و تخم مرغ لای نان می‌گذاشت. کار او هم بسیار گرفته بود. ساندویچ در حدود سال ۱۳۳۵ به شهرستان‌ها نیز انتقال یافت.

ب) رفتن به ساندویچی و بی‌آبرویی

اوایل افراد محترم و آبرومند رفتن به ساندویچ‌فروشی‌ها را دون شأن می‌دیدند و حداکثر رضایت می‌دادند به چلوکبابی و چلوخورشتی بروند؛ همان طور که در عصر ناصری نیز رفتن به رستوران و چلوکبابی کاری خلاف آبرو تلقی می‌شد. گفته می‌شد فلاتی سفره درست و حسابی ندارد که به دکه نان و کباب یا دکان چلوکبابی می‌رود. کم‌کم رفتن به ساندویچ‌فروشی متداول شد. امروزه بسیاری از افراد خوردن ساندویچ را بر صرف غذا در خانه ترجیح می‌دهند. گفته می‌شد در دهه ۴۰ تعداد کارگران ساندویچ‌فروشی‌ها تنها در شهرستان رشت

به ۱۶۰۰۰ تن رسیده بود. در دهه ۱۳۴۰ در بلوار کشاورز، که ابتدا بلوار الیزابت دوم نام داشت، یک ساندویچ‌فروشی بزرگ به نام ۴۴۴ افتتاح شده بود. فامیل فروشنده خوش‌اخلاق و خندمروی آن را کسی نمی‌دانست و او را علی آقا ۴۴۴ می‌خواندند. علی آقا، که حتی بعداً معلوم نشد نام خانوادگیش چیست، برادرش، آقا داوود، از ساندویچ‌فروشان موفق تهران بودند که سال‌ها عده زیادی دوست داشتند به مغازه ۴۴۴ بروند و ساندویچ ۴۴۴ بخورند. علی آقا بعدها خود مستقلاً فروشگاهی در سه راه تخت جمشید (طالقانی) افتتاح کرد. ساندویچ کتلت، کالباس، سوسیس و نیز لوبیا پخته پر از پیاز داغ و انواع چاشنی‌های این برادران در تهران سال‌های دهه ۱۳۵۰ شهرت زیادی یافته بود. علی آقا در جوانی مرد و بعد از او مغازه‌اش از هم پاشید.

ژورنال‌های علمی و مطالعات فرهنگی

در دوره مقدماتی رستوران‌های فست فود گسترش بیشتری یافتند. این رشد به طور مستقیم به عواملی خاص، مانند افزایش جمعیت، سفر بیشتر، هفته کاری کوتاه‌تر، رستوران‌های بیشتر در حومه شهرها و همچنین الگوهای کاری، وابسته بود که بیرون غذا خوردن را به عادت برای خانواده‌ها تبدیل کرد.

ج) از همبرگر تا پیتزا

طی ۱۳۳۰ تا ۱۳۵۰ تعداد ساندویچ‌فروشی‌های تهران از ده هزار گذشت. در اوایل دهه ۱۳۴۰ همبرگر وارد بازار غذای ایران شد. «تاپس همبرگر» در بلوار ناهید، خیابان جردن (آفریقا)، اولین همبرگرها را با بهای سه تومان، با یک بطری پنج ریالی نوشابه و یک پاکت سیب‌زمینی به بهای پنج ریال عرضه می‌کرد. وقتی همبرگر تاپس بهای غذای خود را گران کرد و چهل ریال بابت یک همبرگر گرفت، غوغایی در تهران برپا شد؛ شهرداری دخالت کرد و دستور بازگشت قیمت را داد. صاحب همبرگر فروشی زیر بار نرفت و به جای همبرگر، پیتزا عرضه کرد که گران‌تر بود.

منبع

Lichtenberg, Alex Leon, "A Historical Review of Five of the Top Fast Food Restaurant Chains to Determine the Secrets of Their Success" (۲۰۱۲). CMC Senior Theses. Paper ۳۶۱

H. G. Parso & Mahmood A. Khan, "Trends in the Quick Service Restaurant Industry, FIU Hospitality Review, Volume ۱۰, Number ۱, ۱۹۹۲, Iss. ۱, Article ۳

• ریتزر، جرج (۱۳۷۴)، نظریه جامعه‌شناسی در دوران معاصر، ترجمه محسن ثلاثی، تهران، انتشارات علمی.

• معتضد، خسرو، ساندویچ در ایران از دیروز تا امروز، هفته نامه سلامت. به نقل از همشهری آنلاین: <http://hamshahrionline.ir>

۲۳/۱۰/۱۳۹۱

آمارهای غذایی ایران

نوشابه

سرانه مصرف سالانه نوشابه در ایران ۴۲ و در جهان تنها ۱۰ لیتر است! یعنی ما چهار برابر استانداردها نوشابه می‌نوشیم! ایرانیان سالیانه بیش از ۴ هزار میلیارد تومان برای نوشابه هزینه می‌کنند. رقمی بیش از یک ماه یارانه نقدی ۷۰ میلیون نفر! کمبود کلسیم در کشور ما بسیار جدی است و نوشابه مانع جذب کلسیم مواد غذایی می‌شود.

نان

در ایران شش برابر دنیا نان خورده می‌شود. اگر هر نان بربری را دویست گرم فرض کنیم، ما در سال ۸۰۰ نان بربری می‌خوریم؛ یعنی بیش از ۲ نان در روز. سرانه مصرف نان هر ایرانی در سال ۱۶۰ کیلوگرم است، در حالی که این آمار در جهان تنها ۲۵ کیلوگرم است. در واقع ایرانی‌ها شش برابر آمار جهانی نان می‌خورند و از این لحاظ در صدر جهان قرار دارند. همچنین دورریز نان در کشور ما وضعیت نامطلوبی دارد و همه این ۱۶۰ کیلوگرم مصرف نمی‌شود. در ایران سالیانه ۲۵ میلیارد قرص نان پخته می‌شود.

تخم مرغ

هر ایرانی در سال هشت کیلوگرم تخم مرغ مصرف می‌کند، با فرض اینکه هر تخم مرغ ۶۰ گرم باشد، آمار مصرف تخم مرغ برای هر ایرانی در سال ۱۳۳ عدد است؛ یعنی هر سه روز یک تخم مرغ.



کیلوگرم است.

ماهی

ایران به ۲ دریای خزر و خلیج فارس مشرف است؛ میزان صید ماهی در ایران جایگاه خوبی بین کشورهای دیگر دنیا دارد؛ اما هنوز ماهی وارد سبد غذایی مردم ایران نشده است. همه ما افرادی را می‌شناسیم که از مزه ماهی متنفرند.

میوه

ایران در تولید پانزده میوه اصلی جهان مقام اول تا دهم را دارد و بیش از چهار درصد از میوه دنیا را تولید می‌کند. به همین دلیل میوه بیشتری نسبت به کشورهای دیگر دنیا مصرف

در آمار جهانی لازم است هر فرد ۲۴ کیلوگرم تخم مرغ مصرف می‌کند؛ معادل ۴۰۰ عدد در سال، به صورت میانگین روزی یک عدد، زاین با مصرف ۱۸ کیلوگرم در سال رکورددار است.

شیر

سرانه مصرف شیر در ایران ۷۰ کیلوگرم اعلام شده است. طبق آمار جهانی متوسط مصرف شیر در جهان ۱۹۰ کیلوگرم و در کشورهای اروپایی بین ۳۰۰ تا ۴۵۰ کیلوگرم اعلام شده است. این آمار در کشورهای توسعه‌یافته جهان به ۵۰۰ کیلوگرم هم می‌رسد. در فرانسه متعادل‌ترین رژیم غذایی در ارتباط با بیماری‌های قلبی و طول عمر را دارد، سرانه مصرف شیر ۴۰۰

می‌کنیم. ما دو برابر مردم دنیا و ۵/۱ برابر مردم اروپا میوه مصرف می‌کنیم. رکورددار مصرف میوه در دنیا دومنیکن است که مردم آن روزانه یک کیلوگرم میوه می‌خورند.

آب

در مصرف آب در ایران قابل دفاع است. البته بخشی از مصرف بالای آب بین ایرانی‌ها به هزینه پایین و آب و هوای گرم‌سیری ایران برمی‌گردد. ما دو برابر مردم دنیا آب مصرف می‌کنیم، تقریباً روزی یک لیتر.

برنج

شاید همه تصور کنیم که از برنج‌خوردترین مردم دنیا هستیم؛ اما آمار چیز دیگری را ثابت می‌کند. تا سی سال پیش مصرف سرانه برنج ۱۵ تا ۲۰ کیلوگرم بوده و طی چند ساله گذشته این میزان به ۳۹ تا ۴۰ کیلوگرم افزایش داشته است. مصرف برنج در ایران کمتر از نصف کشورهای دیگر آسیاست. پرمصرف‌ترین کشور جهان تایلند است که سرانه مصرف برنج در این کشور ۱۴۰ کیلوگرم است. این در حالی است که این آمار در کشور ترکیه فقط ۸ کیلوگرم است.

نمک

ایرانی‌ها در مصرف سم سفید رکورددار هستند. ما روزانه ۲۰ گرم نمک مصرف می‌کنیم، دو برابر آنچه در دنیا نمک استفاده می‌کنند و چهار برابر آنچه کارشناسان تغذیه آن را استاندارد می‌دانند.

آدامس

ایرانی‌ها در ۹ ماه اول امسال ۷۳ میلیارد و ۸۹۰ میلیون تومان آدامس جویدند تا مصرف آدامس ایرانی‌ها ظرف چهار سال صد برابر شده باشد. از هر ده خانم شهرنشین هفت نفر روزانه حداقل یک آدامس مصرف می‌کنند. در نتیجه ایران به عنوان بزرگ‌ترین مصرف‌کننده آدامس در جهان معرفی شده است.

روغن

سرانه مصرف روغن در ایران ۲۱ کیلوگرم است. این در حالی است که وزیر بهداشت از اضافه شدن سالانه ۳ کیلوگرم روغن به سرانه مصرف ایرانی‌ها خبر داده است. ایرانی‌ها در حالی رکورددار مصرف روغن‌های مضر هستند که از مصرف روغن زیتون غافل شده‌اند. سرانه مصرف روغن زیتون، این داروی طبیعی، در کشور فقط ۲۲۰ گرم است. در برخی کشورهای جهان سرانه مصرف این کالا به ۲۷ کیلوگرم نیز می‌رسد. کشور سوریه بالاترین آمار مصرف روغن زیتون را، با ۲۷ کیلوگرم در سال، به خود اختصاص داده است. این کشور به دلیل مصرف بالای این ماده طبیعی با کمترین مشکل بیماری‌های قلبی و عروقی مواجه است. سرانه مصرف روغن زیتون در کشور یونان ۲۴ کیلوگرم، اسپانیا ۱۴ کیلوگرم و ایتالیا ۱۲ کیلوگرم است.

گوشت

سازمان جهانی خواروبار و کشاورزی (فائو) در دسامبر ۲۰۱۲ سرانه مصرف گوشت (قرمز و سفید) در جهان را ۴۱ کیلوگرم اعلام کرد. این در حالی است که ایرانی‌ها سالانه حدود ۳۶ کیلوگرم گوشت مصرف می‌کنند. این میزان از آمار جهانی کمتر و از میانگین آسیا بالاتر است. همچنین ایران از لحاظ مصرف گوشت بین ۱۹۶ کشور جهان در رتبه ۹۸ قرار دارد. ایرانی‌ها در یک سال ۱۳ کیلوگرم گوشت قرمز و ۲۴ کیلوگرم گوشت مرغ مصرف می‌کنند. مردم آمریکا بزرگترین مصرف‌کنندگان گوشت در جهان هستند. آنها سالانه ۱۲۰ کیلوگرم گوشت می‌خورند. جالب اینکه مردم کویت نیز با ۱۱۹ کیلوگرم در جایگاه دوم گوشت‌خوارترین مردم دنیا قرار دارند.



ویتامین D

ویتامین D جزو شایع‌ترین ریزمغذی‌هایی است که در ایران دچار کمبود است. نتایج اخیر بررسی کشوری ریزمغذی‌ها نشان می‌دهد که حدود ۸۰ درصد مردم، به خصوص جمعیت شهرنشین، دچار کمبود این ویتامین هستند. تحقیقاتی هم که به صورت پراکنده در بعضی مراکز استان‌ها انجام شده نشان می‌دهد افراد بزرگسال جامعه ایران بین ۴۰ تا ۸۰ درصد، کمبود ویتامین D دارند که آمار هشداردهنده‌ای است.

منبع اصلی ویتامین D نور خورشید و منابع غذایی آن محدود است. از منابع غذایی این ویتامین می‌توان به ماهی، به خصوص سالمون و ساردین، روغن کبد ماهی، زرده تخم‌مرغ (به میزان کم) و لبنیات اشاره کرد. متأسفانه ماهی و روغن کبد ماهی در برنامه غذایی ایرانی‌ها جایگاه بالایی ندارد. البته در صورت مصرف کافی این مواد غذایی نیز تنها ۲۰ درصد نیاز روزمره تأمین می‌شود. نور آفتاب بیش از ۸۰ درصد نیاز روزانه به این ویتامین را تأمین می‌کند؛ اما وضع شهرنشینی، آلودگی هوا، نوع پوشش، رنگ پوست تیره، ترس از مضرات نور آفتاب و استفاده از کرم‌های ضدآفتاب باعث شده مردم کمتر در معرض نور آفتاب قرار بگیرند و در نتیجه کمبود این ویتامین شایع شود. البته کمبود ویتامین D یک مشکل جهانی است.

سوء تغذیه

سازمان جهانی خواربار و کشاورزی (فائو) اعلام کرد: جمعیت افراد مبتلا به سوءتغذیه حاد در ایران با افزایش ۳۰ درصدی طی ده سال گذشته به ۷/۲ میلیون نفر رسیده است. ایران پس از یمن دارای بیشترین جمعیت مبتلایان به سوءتغذیه حاد در خاورمیانه و شمال آفریقا است.

بر اساس آمار رسمی وزارت بهداشت از هر ۱۰ ایرانی، ۳ نفر مبتلا به کبد چرب است. همچنین ۶۰ درصد از مرگ‌ومیرها در ایران به دلیل چاقی و عوارض آن است. چاقی و اضافه‌وزن در زنان و مردان ایرانی بین ۴۰ تا ۵۰ درصد است. مهم‌ترین عارضه چاقی افزایش مرگ‌ومیر و کاهش امید به زندگی است؛ چنان‌که با افزایش چاقی در جوامع مختلف، از جمله ایران، عوارض قلبی و عروقی، دیابت، عروق مضر و سرطان‌ها نیز بیشتر می‌شود. همچنین میزان چاقی در کودکان ایرانی نیز هر روز بیشتر می‌شود.

تغییر الگوی مصرف غذایی در دهه‌های اخیر باعث شده تنقلات کم‌ارزش جایگزین غذاهای سالم و مغذی شود.

ایرانی‌ها در حالی رکورددار مصرف روغن‌های مضر هستند که از مصرف روغن زیتون غافل شده‌اند.

چاقی

الگوی زندگی و تغذیه در ایران تغییر کرده است. کیفیت غذا هر روز پایین‌تر می‌آید و با وجود سیری شکمی، سیری سلولی در افراد حاصل نمی‌شود. تغییر الگوی مصرف غذایی در دهه‌های اخیر باعث شده تنقلات کم‌ارزش جایگزین غذاهای سالم و مغذی شود. روند رو به افزایش زندگی شهری، تبلیغات گسترده و

ناآگاهی والدین باعث شده که مصرف غذاهای چاق‌کننده حاوی نمک، شکر، قند، چربی و کلسترول در خانواده‌ها جا بیفتد. پس از مصرف بیش از حد این غذاهای چاق‌کننده گرایش به مصرف زیادتر آنها در افراد به وجود می‌آید. بر اساس آمار رسمی وزارت بهداشت از هر ۱۰ ایرانی، ۳ نفر مبتلا به کبد چرب است. همچنین ۶۰ درصد از مرگ‌ومیرها در ایران به دلیل چاقی و عوارض آن است. چاقی و اضافه‌وزن در زنان و مردان ایرانی بین ۴۰ تا ۵۰ درصد است. مهم‌ترین عارضه چاقی افزایش مرگ‌ومیر و کاهش امید به زندگی است؛ چنان‌که با افزایش چاقی در جوامع مختلف، از جمله ایران، عوارض قلبی و عروقی، دیابت، عروق مضر و سرطان‌ها نیز بیشتر می‌شود. همچنین میزان چاقی در کودکان ایرانی نیز هر روز بیشتر می‌شود.

منبع:

۱. پایگاه خبری تحلیل تعامل: <http://www.taamol-news.ir>
۲. دنیای اقتصاد: <http://www.donya-e-qtasad.com>
۳. جام جم نشریات: <http://press.jamejamonline.ir>
۴. عصر ایران: <http://www.asriran.Com>
۵. خبرگزاری سیاست روز: <http://www.siasatrooz.ir>
۶. نشریه بهداشت و سلامت: <http://www.hidoctor.ir>
۷. پایگاه اطلاع‌رسانی صنعت غذا و کشاورزی ایران: <http://www.foodpress.ir>

رژیم‌های غذایی رایج در دنیا

یکم) خام‌خواری

در خام‌خواری، از غذاهای نپخته و موجود در طبیعتی استفاده می‌شود که کسی آنها را آماده مصرف نکرده باشد. در این رژیم اغلب از انواع میوه، سبزیجات، انواع مغز و دانه استفاده می‌شود. برخی افراد در این رژیم شیر خام یا دیگر انواع لبنیات هم مصرف می‌کنند. البته باید به خاطر داشته باشیم که مصرف شیر خام خطرناک است و برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های مختلف حتماً باید شیر را پاستوریزه کرد. همچنین باید تخم‌مرغ را برای نابود کردن سالمونلای موجود در آن باید قبل از مصرف پخت.

تعریف دقیقی از خام‌خواری وجود ندارد و در جاهای مختلف از مواد غذایی متفاوتی استفاده می‌شود. آنچه تمام انواع رژیم‌های خام‌خواری به آن معتقدند این است: «به غذایی خام می‌گویند که آن را بیش از ۴۶ درجه سانتی‌گراد حرارت و همچنین آن را قبلاً در فریزر قرار نداده باشیم». خام‌خوار به فردی گفته می‌شود که تنها غذاهای خام مصرف می‌کند. بیشتر متخصصین معتقدند که اگر حداقل ۷۵ درصد از غذای مصرفی فرد را مواد غذایی خام تشکیل دهند، چنین فردی را می‌توان خام‌خوار به حساب آورد.

طرفداران این رژیم اعتقاد دارند که خام‌خواری متعلق به دوران ماقبل تاریخ است؛ زمانی که انسان‌ها هنوز آتش را کشف نکرده بودند. این



طرفداران باور دارند که دستگاه گوارش انسان برای هضم مواد غذایی خام و انواع سبزیجات تکامل یافته است. ابداع اولین رژیم‌های غذایی خام‌خواری به قرن نوزدهم بر می‌گردد. آرتوری ویرتانی، زیست - شیمی‌دانی که جایزه نوبل دریافت کرد، به عنوان یکی از طرفداران رژیم خام‌خواری شناخته شد. او نشان داد که آنزیم‌های موجود در غذاهای نپخته، هنگام جویدن ماده غذایی خام در دهان آزاد می‌شوند. این آنزیم با آنزیم‌های دیگر که بدن آنها را تولید می‌کند واکنش نشان داده، گوارش ماده غذایی را به

بهترین نحو انجام می‌دهند. پس از اینکه پزشکان ثابت کردند رژیمی که دارای میوه و سبزیجات باشد قادر است بیماری‌های بسیاری را بهبود بخشد، این رژیم در قرن بیستم طرفداران بیشتری یافت. تا مدت‌ها رژیم غذایی خام‌خواری را زیرمجموعه‌ای از رژیم گیاه‌خواری به حساب می‌آوردند تا اینکه در سال ۱۹۷۵ رژیم خام‌خواری به عنوان یک رژیم غذایی مستقل و متفاوت از گیاه‌خواری به ثبت رسید. اولین رستوران‌هایی که این دسته از غذاها را عرضه می‌کردند در کالیفرنیا و نیویورک تأسیس شدند. انواع مختلف کتاب‌های

کتاب‌های آشپزی این رژیم هم به بازار آمده است.

خام‌خواران به چهار دسته تقسیم می‌شوند: خام گیاه‌خواران یا وجترین؛ این دسته از افراد در محصولات حیوانی فقط از تخم‌مرغ و فراورده‌های لبنی استفاده می‌کنند و بیشتر غذاهای مصرفی آنها خام است.

خام گیاه‌خواران یا وگن؛ این افراد هیچ محصول حیوانی و غیرگیاهی را مصرف نمی‌کنند.

خام همه‌چیزخواران؛ دارندگان این رژیم غذایی همه نوع محصول گیاهی و حیوانی را فقط به صورت خام مصرف می‌کنند.

خام گوشت‌خواران؛ افراد این گروه، محصولات گوشتی خام را مصرف می‌کنند.

دوم) گیاه‌خواری

در رژیم‌های گیاه‌خواری خام یا پخته بودن غذا مد نظر نیست، بلکه آنچه مهم است نوع محصولات غذایی مصرف شده است که باید بسته به نوع رژیم گیاه‌خواری، فقط تشکیل شده از گیاهان و سبزیجات و یا با حداقل میزان محصولات حیوانی باشد. در ادامه برخی از انواع این رژیم‌های گیاهی را بررسی می‌کنیم:

الف) گیاه محوری

بعضی از همه‌چیزخوارها از یک رژیم غذایی با اساس گیاهی پیروی می‌کنند؛ به این معنا که گوشت، لبنیات و تخم‌مرغ می‌خورند؛ اما عمدتاً برای حفظ سلامتی خود در وعده‌های غذایی بیشتر از گیاهان استفاده می‌کنند. اصطلاح

«تیمه‌گیاه‌خواری» یا «متعادل‌خواری» برای توصیف عمل افرادی که به این نحو تغذیه می‌کنند به کار می‌رود.

ب) گیاه‌خواری لکتو اوو

این گروه شبیه وجترین‌ها هستند. گیاه‌خواری که از لبنیات و تخم‌مرغ و عسل هم در رژیم غذایی خود استفاده می‌کنند، گیاه‌خواران لکتو اوو هستند، که به اختصار «LOV» نامیده می‌شوند. بیشتر دانسته‌های ما از گیاه‌خواری از مطالعاتی که بر روی این دسته انجام شده به دست آمده است.

ج) گیاه‌خواری لاکتو

این گروه لبنیات و عسل را مصرف می‌کنند، ولی از برنامه غذایی خود تخم‌مرغ را حذف کرده‌اند.

د) گیاه‌خواری اوو

این دسته از گیاه‌خواران، برعکس گروه پیشین، تخم‌مرغ و عسل را مصرف می‌کنند و از برنامه غذایی خود لبنیات را حذف کرده‌اند.

ه) وگن

«وگن» برای توصیف آن سبک از زندگی به کار می‌رود که در آن از مصرف هر نوع محصول حیوانی، اعم از خوردن، پوشیدن یا سایر مصارف شخصی، خودداری می‌شود. این سبک از زندگی بر مبنای ملاحظات اخلاقی در قبال حیوانات بنا شده است. با وجود این ممکن است هرکسی برای انتخاب رژیم وگن، که فاقد گوشت، ماهی، لبنیات و تخم‌مرغ است، دلایل مختلفی از قبیل خودداری از سوء استفاده از حیوانات، حفظ

سلامت خود یا دغدغه‌های محیط زیستی داشته باشد.

سرانه مصرف روغن در ایران ۲۱ کیلوگرم است. هر ایرانی در روز ۱۰۰ گرم شکر مصرف می‌کند که کارشناسان تغذیه آن را دلیل اصلی اضافه وزن ایرانی‌ها می‌دانند.

با توجه به اینکه در بین گروه‌های گیاه‌خوار، انواع متعادل‌خواران و وجترین‌ها کمابیش از همه نوع محصولات غذایی (البته با نسبت‌های متفاوت) استفاده می‌کنند، به نظر می‌رسد که با نوع آخر، یعنی وگن‌ها، اختلاف اساسی تری دارند. این دسته از افراد که به صورت افراطی از مصرف هرگونه محصولی مرتبط با حیوانات پرهیز می‌کنند، استدلال‌های متعدد و گاهی جالب دارند. آنان شیوه منحصره‌فردی برای زندگی مطرح می‌کنند که بررسی آن خالی از لطف نیست:

شاید تصور می‌کنید وگنیسم پدیده‌ای تازه و غیرمعارف است؛ اما باید بدانید که این مفهوم سال‌هاست که رواج دارد. در سال ۱۹۴۴، بعد از پایان جنگ جهانی دوم، گروهی کوچک از گیاه‌خوارهای بریتانیایی لغت «وگن» را در زبان انگلیسی ایجاد کردند. لغت «وگن» از سه حرف اول و دو حرف آخر واژه گیاه‌خوار (VEGETARIAN) تشکیل شده است. به این معنا وگنیسم از گیاه‌خواری شروع می‌شود و به نتایج منطقی این روش پای‌بند است.

در آن دوران، خصوصاً در انگلستان، وگن بودن کار آسانی نبود. کمبود و قحطی منابع غذایی باعث شده بود که پیروی از هر نوع رژیم غذایی سخت باشد. همچنین علم تغذیه هنوز جوان بود و دغدغه‌هایی که در حال حاضر در مورد مصرف مواد غذایی وجود دارد، در آن زمان حتی شناخته شده هم نبود. هنوز کسی اسم وگنیسم را نشنیده بود و طبعاً هیچ کتاب آشپزی ای در این زمینه وجود نداشت. تغییراتی که در حال حاضر و با گذشت ۶۵ سال از آن زمان به وجود آمده در حدی است که اگر پیش‌گامان اولیه زنده بودند، شگفت‌زده می‌شدند؛ در واقع حتی بعضی از ما که حدود بیست سال از گیاه‌خوار شدن مان می‌گذرد هم از این همه تغییر در حیرتیم. در حال حاضر صدها کتاب آشپزی وگن وجود دارد؛ مانند کتاب‌هایی مخصوص کیک و نان پزی وگن، پخت و پز در مناسبت‌ها، غذاهای کودکان، درست کردن اقسام غذاهای کبابی برای وگن‌ها.

از ۱۹۵۰ به بعد، برای کاهش هزینه‌ها و تلاش برای تولید گوشت، شیر و تخم‌مرغ ارزان، تغییراتی اساسی در مزرعه‌ها به وجود آمد. این تغییرات به ظهور مزارع صنعتی یا دامداری‌هایی انجامید که در آنها حیوانات را در قفس‌ها و جعبه‌ها نگاه می‌دارند. این قفس‌ها و جعبه‌ها آن قدر کوچک‌اند که حیوانات در آنها حتی نمی‌توانند دور خودشان بچرخند. دامداری‌های مدرن ارزشی برای نیازهای غریزی حیوانات و آسایش

آنها قائل نیستند. بسیاری از این حیوانات پیش از رسیدن به کشتارگاه به دلیل مبتلا شدن به بیماری، جراحت یا عدم دسترسی به آب و غذا می‌میرند. شرایط ذبح حیوانات اسفناک و ظالمانه است. دامداری‌ها و مزارع صنعتی دیگر شباهتی به مزرعه‌داری سنتی که یک شغل خانوادگی محترمانه و آرام بود ندارند. دامداری‌ها به کارخانه‌هایی تبدیل شده‌اند که در آن برای کسب منفعت بیشتر اصل رفتار صحیح با حیوانات را زیر پا می‌گذارند. محصولات غذایی حیوانی (حتی شیر و تخم‌مرغ) به بهای بد رفتاری با حیوانات تولید می‌شوند.

سوم) گوشت‌خواری

همان‌طور که از اسم این نوع رژیم غذایی بر می‌آید، این دسته از افراد، در برنامه غذایی روزانه خود صرفاً گوشت و محصولات گوشتی مصرف می‌کنند. در رژیم غذایی این دسته از افراد پروتئین به میزان فراوان وجود دارد و گربوهیدرات‌ها تقریباً به صورت کامل از برنامه غذایی حذف شده‌اند. تعداد افرادی که این برنامه را در شیوه زندگی غذایی خود انتخاب می‌کنند، از سایر روش‌های ذکر شده کمترند.

چهارم) همه‌چیزخواری

اصطلاح همه‌چیزخوار، برای توصیف کسانی که کار برده می‌شود که در رژیم خود از گیاهان، گوشت و سایر فراورده‌های حیوانی استفاده می‌کنند؛ در نتیجه یک همه‌چیزخوار کسی است که از گیاهان، گوشت، لبنیات و تخم‌مرغ

تغذیه می‌کند. به نظر می‌رسد بیشتر افراد در دنیا همه‌چیزخوار هستند.

دامداری‌ها به کارخانه‌هایی تبدیل شده‌اند که در آن برای کسب منفعت بیشتر اصل رفتار صحیح با حیوانات را زیر پا می‌گذارند.

پنجم) سایر رژیم‌های غذایی

به غیر از شیوه‌های غذایی رایج که ذکر شد رژیم‌های دیگری نیز هستند که کمتر معمول‌اند و برای کنترل و درمان بیماری‌های خاص استفاده می‌شوند؛ مثلاً رژیم غذایی اتکینس. در این رژیم که توسط دکتر رابرت اتکینس طراحی شده است، تمرکز بر روی کنترل میزان انسولین خون است. زمانی که مقدار زیادی گربوهیدرات مصرف می‌شود، میزان انسولین در خون به سرعت بالا می‌رود و پس از مدتی مجدداً کاسته خواهد شد. بالا رفتن ناگهانی میزان انسولین بدن را ترغیب می‌کند که تا جای ممکن انرژی ذخیره کند که این عمل معمولاً به شکل ذخیره چربی اتفاق می‌افتد. در این رژیم غذایی بیشترین بخش غذا را، به جای گربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها تشکیل می‌دهند. رژیم غذایی دیگری که می‌توان از آن یاد کرد، رژیم بخش‌بندی شده است که در آن برای میزان دریافت هر بخش از درشت مغذی‌ها، حدی تعیین شده است؛ یعنی در هر وعده غذایی باید چهل درصد گربوهیدرات، سی درصد چربی و سی درصد پروتئین مصرف شود.

عمده دریافت مواد مغذی از طریق مواد غذایی گیاهی باشد در کشورهای غربی به این موضوع بسیار توجه شده است که منابع غذایی گیاهی از لحاظ مواد مغذی غنی شوند. بنابراین تعداد افراد گیاهخوار در این کشورها بیشتر است.

در کشورهایی مانند کشور ما تکنولوژی صنایع غذایی پیشرفته نیست، به طوری که نمی‌توان مواد مغذی کلیدی را به سایر خوراکی‌های گیاهی اضافه کرد؛ نمی‌توان عناصر کلیدی مثل آهن، روی، ویتامین A و ویتامین C را همراه کلسیم، که منبع اصلی آنها مواد غذایی حیوانی هستند، در منابع غذایی گیاهی غنی کرد. البته اگر هم بتوان این عناصر کلیدی را در مواد غذایی گیاهی غنی کرد، شاید کنار هم قرار گرفتن آنها از جهت دیگری، برای بدن مناسب نباشد. به دلیل وجود مهارکننده‌های جذب در منابع گیاهی، مثل فیتات که در غلات سبوس‌دار، انواع مغزها و دانه‌ها موجود است و اگزالات که در اسفناج، ریواس، جعفری و بادام‌زمینی وجود دارد، جذب مواد مغذی به کمترین حد ممکن می‌رسد. علاوه بر اینکه مصرف زیاد ویتامین C، در اثر مصرف بیش از اندازه میوه و سبزیجات، باعث می‌شود که مازاد ویتامین C به اسید اگزالیک تبدیل شود، به همین دلیل خطر ابتلا به سنگ‌های اگزالاته در گیاهخواران افزایش می‌یابد. بنابراین در کشور ما پیروی از اصول گیاه‌خواری می‌تواند مفید نباشد، به خصوص برای گروه‌های آسیب‌پذیر مانند کودکان، نوجوانان و زنان باردار و شیرده.



رژیمی سالم بر اساس آن تنظیم گردد، هرم غذایی توسط متخصصین تهیه شده است. در هرم‌های خوراکی ۵۵ تا ۶۵ درصد به غلات اختصاص داده شده است؛ غلات در جرگه منابع گیاهی قرار دارند. ۱۵ تا ۲۰ درصد به میوه‌ها، سبزی‌ها و صیفی‌جات اختصاص داده می‌شود. بخش کوچک‌تری هم که پنیر و تخم‌مرغ هم، در آنها جای می‌گیرند، بخش گوشت‌ها را تشکیل می‌دهند. شیر و لبنیات تازه و کم‌چرب در بخش دیگری از این هرم قرار می‌گیرد. با این وصف در تمام راهت‌ماهای غذایی توصیه می‌شود بخش

ششم) کدام رژیم غذایی مناسب‌تر است؟

داشتن یک رژیم غذایی مناسب و سالم مستلزم این نیست که غذاهای مورد علاقه خود را کنار گذاشته، غذاهای غیرعادی مصرف کنیم. تحقیقات نشان داده است که لذت خوردن غذا از نظر فیزیکی برای بدن مفید است؛ زیرا از طریق سیستم‌های عصبی، هورمونی و ایمنی تغییرات مهمی ایجاد می‌کند که برای ارتقاء سلامت مفید است.

به منظور اینکه بتوان با وضوح و روشنی بیشتر و زبان گویاتری احتیاجات بدن مشخص شود تا



در رژیم‌های خام‌خواری به دلیل خام بودن مواد غذایی، مواد به خوبی جذب بدن نمی‌شود. ویتامین‌های B۲، B۶، B۱۲، اسید فولیک و عناصری مثل روی و آهن در منابع حیوانی بیشتر و قابل جذب‌تر هستند که در صورت خام بودن کمتر مورد استفاده قرار می‌گیرند.

در یک جمع‌بندی کلی می‌توان گفت برای یک فرد سالم استفاده از همه گروه‌های غذایی، به طور متعادل، ضرورت دارد.

منبع

Electronic Article "What is the raw food • diet? What are the benefits of the raw food diet?", by Christian Nordqvist, ۱۷ September ۲۰۱۴, Available on this address: <http://www.medicalnewstoday.com>

Electronic Article "What are the eight • most popular diets today?", by Christian Nordqvist, ۸ September ۲۰۱۴, Available on this address: <http://www.medicalnewstoday.com>

• نوریس، جک و ویرجینیا مسینا، وگن برای زندگی، ترجمه ایدا میرشاهی، اصل کتاب انتشارات Dacapo، سال ۲۰۱۱، منتشر شده در وب سایت گیاه‌خواری.
• دانشنامه رشد <http://daneshnameh.roshd.ir>
• مجله پزشکی و سلامت دکتر سلام-<http://www.hi-doctor.ir>

اهمیت آب در نظام تغذیه سالم

یکم) نیاز آب به بدن

بیش از شصت درصد وزن بدن انسان و هفتاد درصد عضلات از آب تشکیل شده است؛ در حدود ۴۹ کیلو گرم آب، در یک مرد با وزن متوسط. بالغ بر بیست درصد استخوان بدن ما، که کاملاً ماده‌ای سخت به نظر می‌رسد، را آب تشکیل می‌دهد. همچنین ۹۵ درصد پلاسماي خون از آب است. آب در خون، ریه‌ها و مغز نیز وجود دارد.

با کاهش آب در بدن تغییراتی در شخص رخ می‌دهد که تشنگی، ضعف، از دست دادن وزن، خشکی پوست، افزایش ضربان قلب و گیجی از نشانه‌های بارز آن است. اگر کم‌آبی بدن برطرف نشود، اندام‌های حیاتی توانایی انجام وظیفه خود را از دست خواهند داد و بیهوشی و مرگ را به دنبال خواهد داشت.

نوشتن آب برای عملکرد بهتر بدن بسیار ضروری و لازم است. در واقع به دلیل اهمیت حیاتی آب برای انسان است که امروزه توجه پژوهشگران و سیاستمداران به بحران آب در دنیا جلب شده است. به گفته پژوهشگران تنها سه درصد از آب کره زمین قابل شرب است که ۷ درصد آن به صورت یخ و کوه‌های یخی است. در گزارش «توسعه انسانی» که برنامه عمران سازمان ملل متحد در سال ۲۰۰۶ با عنوان «فراتر از کمبود: قدرت، فقر و بحران جهانی آب» منتشر

کرده است تأکید شده که ۱/۱ میلیارد نفر در جهان از دسترسی مرتب به آب سالم محروم‌اند و هر سال ۱/۸ میلیون کودک از اسهال می‌میرند. کم‌آبی دومین عامل بزرگ مرگ و میر کودکان در جهان است. بنا بر برآوردهای سازمان ملل متحد، تعداد افرادی که به آب سالم دسترسی ندارند، در صورت تداوم روند فعلی و عدم تغییر قوانین موجود، در سال ۲۰۲۵ به حدود پنج میلیارد نفر می‌رسد. کارشناسان قرن ۲۱ را قرن بحران آب نام‌گذاری کرده‌اند. بحرانی که می‌تواند در آینده به بروز جنگ‌هایی برای تأمین آب و دسترسی به منابع آبی جهان بیانجامد.

کمبود آب در خاورمیانه و شمال آفریقا از هر جای دیگر دنیا شدیدتر است. عوامل طبیعی مانند خشک‌سالی‌های متناوب و عدم ذخیره آب شیرین از عوامل اصلی کمبود آب در این مناطق است. نیز رشد سریع جمعیت عامل تشدیدکننده دیگری در این زمینه به حساب می‌آید.

بنابراین در کنار آگاهی از اهمیت آب برای بدن باید در تمام فعالیت‌های روزمره به کمبود این مایع حیاتی در روی کره زمین، به خصوص در خاورمیانه و در ایران، توجه کرد. باید از مصرف آب شرب برای اموری غیر از نوشیدن جداً خودداری نمود.

دوم) وظایف آب در بدن

آب در بدن باعث جذب ویتامین‌ها و مواد غذایی می‌شود و به کبد و کلیه‌ها کمک می‌کند

تا سموم بدن را بهتر دفع کنند. همچنین نوشیدن آب فراوان نقشی اساسی در درمان برخی از بیماری‌ها، مانند سنگ‌های کلیوی، یبوست، و اسهال، بر عهده دارد. در اغلب اوقات دلیل اصلی بسیاری از سردردها و خستگی‌ها کمبود آب در بدن است.

آب سموم را از اندام‌های حیاتی خارج می‌کند، مواد غذایی را به سلول‌ها می‌رساند و محیط مرطوبی برای گوش، بینی و بافت‌های گلو فراهم می‌کند. پژوهشگران خنک نگهداشتن بدن را یکی از علت‌های وجود این مقدار آب در بدن می‌دانند. فعالیت‌های شیمیایی که در همه اعضای بدن انجام می‌گیرد، به اضافه فعالیت‌های ماهیچه‌ها، حرارتی را تولید می‌کند که حتی قدرت سوزاندن فرد را دارد. با این حال به وسیله آبی که در اطراف بافت‌ها وجود دارد حرارت جذب می‌شود و بدن دمای خود را حفظ می‌کند.

یکی دیگر از وظایف آب موجود در بافت‌های بدن انسان جلوگیری از وارد شدن ضربه‌های شدید به اندام‌هاست. دریای درونی ما یک عامل ضربه گیر است؛ برای مثال مایعی که اطراف مغز ما را فرا گرفته است موجب می‌گردد که مغز از صدمه‌های سخت محفوظ بماند. همین‌طور استخوان‌ها، محل اتصال آنها، اعضای بدن و اعصاب در مایع قرار دارند تا ما بتوانیم در محیطی که دائم با اجسام برخورد می‌کنیم تاب مقاومت داشته باشیم. بدون آب فعالیت‌های ساده و روزمره‌ای نظیر کوبیدن پا بر روی زمین و زدن

چکش بر چیزی دردناک و غیرقابل تحمل است. وظایف آب در بدن را می‌توان به شکل زیر فهرست کرد:

۱. انتقال دهنده مواد غذایی؛
۲. انجام بهتر عمل هضم؛
۳. تنظیم دمای بدن؛
۴. خارج کردن مواد زائد از بدن به وسیله عرق،



ادرار و مدفوع؛

۵. حرکت آسان مفاصل و اعضا؛
۶. کمک به سیستم ایمنی بدن؛
۷. استفاده از مواد مغذی اصلی؛
۸. شکل دادن به سلول؛
۹. افزایش کارایی جسمی و روانی فرد؛
۱۰. کمک به کاهش وزن و افزایش سوخت و ساز بدن؛
۱۱. کاهش سرگیجه و سردرد.

سوم) مقدار مناسب آب مصرفی در روز
حتماً جمله آشنای «روزانه هشت لیوان آب و مایعات بنوشید» را بارها و بارها شنیده‌اید. جالب است بدانید هشت لیوان حدوداً معادل ۹/۱ لیتر است، در حالی که، طبق اعلان سازمان دارو و انستیتوی پزشکی آمریکا، میزان آب و یا نوشیدنی کافی برای مردان سه لیتر (سیزده فنجان) در روز و برای زنان ۲/۲ لیتر (حدود نه فنجان) است. پس بهتر است این جمله آشنا را به این شکل اصلاح کنیم: «روزانه حداقل ۸ لیوان آب و مایعات بنوشید». روشن است که افراد ساکن در مناطق گرم کسانی که به دلیل کار و فعالیت شدید زیاد عرق می‌کنند باید مقدار بیشتری مایعات مصرف کنند.

با این حال باید توجه داشته باشید که نوشیدن آب زیاد از حد نیز می‌تواند برای بدن مضر باشد. در این حالت کلیه‌ها قادر به تخلیه آب اضافه نیستند و در نتیجه خون رقیق و مواد

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
تال جامع علوم انسانی

معدنی موجود در آن کم می‌شود. این شرایط می‌تواند برای بدن مشکل‌ساز باشد. این حالت به طور معمول برای افراد عادی پیش نمی‌آید و بیشتر در بین ورزشکاران رواج دارد.

چهارم) منابع تامین آب

علاوه بر آب و مایعاتی که در طول روز مصرف می‌کنیم، بسیاری از غذاها نیز حاوی مقادیری آب هستند. از این رو لازم نیست برای تامین آب مورد نیاز بدن تنها به نوشیدن مایعات فکر کنیم. اگرچه برای تامین آب بدن به هشت لیوان آب در روز اشاره می‌شود، اما باید توجه داشت که نوشیدن آب، تنها یکی از روش‌های تامین آب بدن است. آب بدن می‌تواند از طرق زیادی، از

جمله مصرف غذا، میوه‌جات و نوشیدنی‌های دیگر غیر از آب تامین گردد. به‌طور متوسط غذاها حدود بیست درصد از آب مورد نیاز بدن را در طول روز تامین می‌کنند؛ برای مثال تا نود درصد وزن میوه‌ها و سبزیجاتی مانند هندوانه و گوجه فرنگی از آب تشکیل شده است. علاوه بر این نوشیدنی‌هایی مانند شیر، آب میوه، آب جو، چای و قهوه نیز جزء منابع تامین آب بدن محسوب می‌شوند. از آنجا که آب یک نوشیدنی بدون کالری، ارزان و در دسترس است، توصیه می‌شود هیچ‌گاه آن را با نوشیدنی‌های دیگر جایگزین نکنید.

منابع

۱. کلیتگر، اسکات؛ شهریور ۱۳۸۶، «قاتلان آب»، مجله سیاحت غرب، شماره ۵۶
۲. رضایی اسکندری، داود؛ بهار ۱۳۸۹، «چشم انداز جهانی بحران آب، مطالعه موردی: بحران آب در آسیای مرکزی، دلایل و راهکارها»، مجله مطالعات آسیای مرکزی و قفقاز، شماره ۶۹
۳. رودی فهیمی، فرزانه، بهار و تابستان ۱۳۸۵، «جمعیت و کمبود آب در خاورمیانه و شمال آفریقا»، مجله جمعیت، شماره ۵۵ و ۵۶
۴. رحیمی، حسین، تابستان ۱۳۸۲، «بحران آب: مشکل ناشناخته جهانی»، نشریه پیک نور، شماره ۲
۵. سامانه تغذیه هوشمند <http://www.hoshyar4.com>
۶. سایت تغذیه‌ای نستله <http://www.nestle.ir>
۷. سایت پزشکان ایران <http://www.pezeshkan.org>
۸. نشریه اینترنتی سالم زی <http://salemzi.com>
۹. خبرگزاری همشهری آنلاین - <http://www.ham-shahrionline.ir>



مبانی الگوی تغذیه سالم

تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور در گزارشی اعلام کرد چهل درصد خانوارهای ایرانی ۲۰ درصد بیش از نیازشان انرژی دریافت می کنند. ارزیابی الگوی غذای مصرفی، وضعیت سبد و سفره غذایی خانوارهای ایرانی و وضعیت تأمین نسبی مواد مغذی مورد نیاز در سطح سلولی و تأمین سلامت تغذیه‌ای را نشان می‌دهد. بررسی‌ها نشان می‌دهد که نیمی از مردم کشور از نظر تأمین سلامت تغذیه‌ای مشکل دارند.

در طول یک دهه (۱۳۷۴-۱۳۶۴) دو نوع تحول اساسی در سبد غذایی خانوارهای شهر و روستا ایجاد شده است که شامل کمیّت و کاهش وزن سبد و دیگری جابه‌جایی میان کالاهای سبزی است. در این ده سال وزن گوشت، لبنیات، سبزی و میوه کاهش یافته و جای خود را به کالاهای نشاسته‌ای، چربی و قند داده است. این جابه‌جایی در حقیقت از نظر کیفیت غذا و تأمین نیازهای سلولی جنبه‌ای منفی داشته و سیری شکمی، جای سیری سلولی را گرفته است. سیری شکم عبارت است از مرتفع کردن حالت گرسنگی؛ ولی سیری سلولی تأمین واقعی نیازهای غذایی و فیزیولوژیک بدن و تأمین سلامت تغذیه‌ای است. مصرف نمک، که به‌ویژه در غذاهای آماده به میزان زیاد استفاده می‌شود، در کشور ما بالا است. میزان مصرف نمک در کشور دو تا سه برابر مقدار استاندارد آن در دنیا برآورد شده است.

نمک دریافتی شامل نمک نمکدان، نمک موجود در مواد غذایی و نمک اضافه شده به غذا در زمان طبخ است.

می‌توان گفت الگوی غذای مصرفی خانوار ایرانی، به‌ویژه از نظر تأمین ریزمغذی‌ها، کیفیت مناسبی ندارد. بدیهی است که برای جلوگیری از عوارض و بیماری‌های ناشی از تغذیه نادرست، یک برنامه صحیح و متعادل غذایی باید در برنامه ریزی فردی و اجتماعی مدنظر قرار گیرد. در این برنامه اصولی اساسی ستایان توجه هستند که میزان و نوع مواد غذایی، شکل تهیه غذا و همچنین زمان و روش مصرف آن را در ساده‌ترین و بهینه‌ترین شکل آن ارائه می‌دهند.

گروه‌های غذایی شامل گروه نان و غلات، گروه میوه، گروه سبزی، گروه گوشت، گروه شیر است. در هرم غذایی، گروه نان و غلات که شامل نان‌ها، برنج، ماکارونی، بیسکویت، غلات صبحانه و دیگر مواد نشاسته‌ای است، در طبقه اول قرار دارند که بزرگترین بخش هرم است. از این گروه روزانه باید به میزان شش تا یازده واحد (در مطلب بعدی میزان واحدها شرح داده خواهد شد) مصرف شود. طبقه دوم گروه سبزی و گروه میوه است که در درجه دوم اهمیت قرار دارد. از گروه سبزی روزانه سه تا پنج واحد و از گروه میوه روزانه دو تا چهار واحد باید مصرف شود. در درجه سوم گروه گوشت و لبنیات واقع است که میزان مصرف از آنها باید روزانه دو تا سه واحد باشد. در قسمت نوک هرم بخش چربی‌ها و شیرینی‌هاست که

کمترین فضا را دارد. این بدان معنی است که باید آنها را به مقدار کم مصرف کرد. این نوع غذاها به عنوان یک گروه غذایی اصلی توصیه نشده‌اند. بنابراین مصرف آنها اختیاری است؛ ولی باید محدود باشد چون دارای کالری بالا هستند. ادویه‌ها، قهوه، چای و نوشابه‌های گازدار در هرم جایی ندارند؛ زیرا مواد مغذی ندارند. این مواد باعث لذیذتر شدن غذا می‌شوند که باید مصرف آنها کنترل شده باشد.

در ادامه به بررسی برخی از مهم‌ترین اصولی که رعایت آنها در کنار توجه به هرم غذایی، زندگی سالم‌تری را به دنبال خواهد داشت، پرداخته می‌شود.

یکم) کی بخوریم؟

الف) وعده‌های غذایی

غذا باید در سه وعده صبح، ظهر و شب مصرف شود. بررسی‌ها نشان داده افرادی که در طی روز غذای کمتری مصرف می‌کنند و قسمت عمده غذای خود را شب مصرف می‌کنند مقدار بیشتری انرژی به صورت چربی در بدن ذخیره می‌کنند و مشکل چاقی در آنان بیشتر است.

ب) توجه به ساعت بیولوژیک بدن

چرخه ساعت اصلی بدن SCN نام دارد. قسمتی از این سیستم با آزاد کردن هورمون ملاتونین در هنگام شب تنظیم می‌شود. این هورمون به بدن از شب شدن خبر می‌دهد و کمک می‌کند فرد احساس خواب‌آلودگی پیدا

کند. بدن فعالیت‌های طبیعی خود را بر اساس ساعات شبانه روز تنظیم می‌کند و بهتر است که فعالیت‌های فرد نیز بر همین اساس تنظیم گردد. در رابطه با خوردن غذا باید گفت که به محض به خواب رفتن، سیستم گوارش نیز به خواب می‌رود. عملکرد دستگاه گوارش در نیمه شب کند می‌شود و کبد روی کارهایی مانند آزاد کردن کالری‌ها برای ادامه کار اعضای حیاتی بدن تمرکز می‌کند. دیر غذا خوردن در شب باعث ناتمام ماندن روند هضم می‌شود. مواد غذایی از روده‌ها به کندی عبور می‌کند و فعالیت آنزیم‌هایی که غذا را می‌شکند نیز کاهش پیدا می‌کند. همه این عوامل می‌تواند به مشکلات گوارشی منجر شود. بهتر است دست کم دو ساعت قبل از خواب غذا بخورید.

ج) زمان مناسب خوردن سبزیجات

تحقیقات نشان داده است مواد مغذی میوه وقتی به خوبی جذب بدن می‌شود که بیست دقیقه تا نیم ساعت قبل از غذا یا در میان وعده‌ها میل شود. آنهایی که از میوه به‌عنوان دسر پس از صرف غذا استفاده می‌کنند باید بدانند میوه‌ها حاوی آب طبیعی هستند و همچون غذاهای پروتئینی، نشاسته‌ای یا چرب نیاز به هضم طولانی مدت ندارند. به همین دلیل در میان وعده‌ها به دلیل خالی بودن معده، میوه کمی پس از خورده شدن از معده به روده وارد می‌شود؛ اما در وعده‌های اصلی مواد غذایی از ورود مستقیم میوه به روده جلوگیری می‌کند. این امر به

ماندگاری طولانی میوه در معده، تخمیر و اسیدی شدن میوه و در نهایت پری، سنگینی، ترشی و سوزش معده منجر می‌شود. اغلب کسانی که به مشکلات گوارشی، همچون التهاب دستگاه گوارش، زخم معده و اثنی عشر، دچار هستند باید به این نکته توجه بیشتری داشته باشند.

اگر با مصرف شیر دچار نفخ و دل‌درد نمی‌شوید، بهترین زمان مصرف آن قبل از خواب است؛ البته مصرف یک واحد شیر (یک لیوان) در وعده صبحانه نیز توصیه می‌شود؛ چون موجب رفع بی‌حالی، بی‌حوصلگی و عصبانیت می‌شود و مغز را برای یادگیری بیشتر و یادآوری آسان‌تر آماده می‌کند.

د) بهترین زمان نوشیدن شیر

اگر با مصرف شیر دچار نفخ و دل‌درد نمی‌شوید، بهترین زمان مصرف آن قبل از خواب است؛ زیرا در حین خواب بدن این فرصت را دارد که کلسیم و پروتئین خود را از این ماده غذایی تأمین کند. همچنین چون شیر حاوی تربیتوفان است به برقراری خوابی آرام و راحت کمک می‌کند. البته مصرف یک واحد شیر (یک لیوان) در وعده صبحانه نیز توصیه می‌شود؛ چون موجب رفع بی‌حالی، بی‌حوصلگی و عصبانیت می‌شود و مغز را برای یادگیری بیشتر و یادآوری آسان‌تر آماده می‌کند. چون کلسیم شیر از جذب آهن غذا جلوگیری می‌کند و صبحانه کمترین میزان آهن

را دارد، مصرف شیر در این وعده مطلوب است. دوم) چه طور طبخ و مصرف کنیم؟

الف) بهترین روش طبخ

تحقیقات نشان داده بهترین روش طبخ غذا بخارپز کردن است. پس از آن آب‌پز کردن نیز روش مناسبی جهت پخت غذا است. به شرط اینکه غذا با آب کم پخته شود، در ظرف بسته باشد، زمان پخت غذا طولانی نباشد، و آب حاصل از غذا نیز استفاده شود. کباب کردن نیز روشی مناسب برای پخت غذا است؛ البته باید نکاتی در این خصوص رعایت شود، از جمله اینکه قطعات گوشت نازک باشد و از قطعات قطور گوشت استفاده نشود؛ چراکه در این صورت حرارت به تمام قسمت‌های گوشت نمی‌رسد و داخل گوشت خام می‌ماند و ممکن است حاوی تخم انگل و یا میکروب‌های مختلف باشد که عامل بروز بیماری خواهد بود.

ب) سرخ کردن غذاها

سرخ کردن غذا یکی از شیوه‌های سنتی طبخ غذاست که بهتر است تا حد امکان از آن پرهیز شود. در صورت اجبار به سرخ کردن غذا، باید حتماً از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده کرد، چون خطرناک‌ترین نوع روغن همان روغن جامد است که مواد حاصل از سرخ شدن آن سبب ابتلای مصرف‌کننده به سرطان ریه، سینه، مثانه و تنگی عروق قلب می‌شود.

ضمن آنکه بهتر است قبل از سرخ کردن مواد غذایی روغن را حرارت داد؛ زیرا در حرارت لایه‌ای محافظ در سطح مواد غذایی تشکیل می‌شود و روغن از ماده غذایی عبور نمی‌کند. بنابراین غذا فقط با حرارت غیرمستقیم پخته و سرخ می‌شود. هرچه روغن بیشتر رطوبت جذب کند، زودتر تخریب می‌شود، در نتیجه هیچ‌گاه در ظرف را حین سرخ کردن نباید بست؛ زیرا یا بستن در ظرف همه بخارها و دود حاصل از روغن به درون غذا برمی‌گردد و سبب سمی شدن غذای در حال پخت می‌شود. قبل از سرخ کردن ماده غذایی نباید به آن نمک زد. نمک نقطه دود روغن را پایین می‌آورد و باعث می‌شود روغن زودتر تخریب و اکسید شود. باید روغن مصرفی را دائم تعویض کرد و از روغنی که بو می‌دهد و ظاهر آن تغییر کرده است نباید استفاده کرد. مخلوط کردن روغن‌ها با هم نقطه دود آنها را پایین می‌آورد و به تخریب زودتر روغن کمک می‌کند.

سوم) چطور بخوریم؟

الف) پرخوری

علاوه بر عوارض آشنای پرخوری مانند چاقی، اختلالات گوارشی، سنگینی، و کسالت روزانه، تحقیقات نشان می‌دهد، افرادی که سن بالا دارند و بیش از ۲۱۰۰ کالری در روز مصرف می‌کنند با احتمال بسیار بیشتری توانایی‌های مغزی خود را از دست می‌دهند. به این ترتیب مشخص می‌شود با داشتن رژیم غذایی کم‌کالری می‌توان ذهن را

فعال نگاه داشت و از ابتلا به بیماری‌های مرتبط با این عضو حیاتی، مانند الزایمر، پیش‌گیری کرد. پرخوری خطر ابتلا به بیماری‌های کبدی را افزایش می‌دهد. پرخوری سبب نوعی از فرایندهای هورمونی و متابولیک می‌شود که معمولاً برای رهایی بدن از حجم زیاد غذا انجام می‌شوند؛ یعنی بیشتر آنچه خورده می‌شود به چربی تبدیل و ذخیره می‌گردد.

عملکرد دستگاه گوارش در نیمه شب کند می‌شود و کبد روی کارهایی مانند آزاد کردن کالری‌ها برای ادامه کار اعضای حیاتی بدن تمرکز می‌کند. دیر غذا خوردن در شب باعث ناتمام ماندن روند هضم می‌شود.

غذای بیش از اندازه ممکن است چرخه ناسالمی ایجاد کند: پانکراس برای فراوری قند و زدودن آن از خون مقدار زیادی انسولین ترشح می‌کند و این ترشح متوقف نمی‌شود تا زمانی که مغز احساس کند که میزان قندخون به سطح بی‌خطر رسیده است. این زمانی اتفاق می‌افتد که مقدار زیادی قند از خون خارج شده است. در نتیجه سطح قندخون پایین می‌آید و فرد احساس گرسنگی، خستگی، گیجی و بدخلقی می‌کند و برای رفع این حالت بیشتر می‌خورد. در نتیجه با کاهش میزان کالری دریافتی در روز و تغییر در مقدار غذای مصرفی می‌توان زندگی سالم‌تری داشت.

ب) سرعت غذا خوردن

سریع غذا خوردن باعث می‌شود فرایند سیگنال‌های طبیعی بدن، که شامل هورمون‌ها و ارتباط بین شکم و مغز است، مختل شود. هورمون گرسنگی در معده شما تولید شده و بر مرکز لذت مغز شما اثر می‌گذارد و باعث می‌شود شما برای چشیدن طعم‌های خوشمزه بیشتر غذا بخورید! اما در بدن ما هورمون دیگری به نام لپتین نیز ترشح می‌شود، که گرسنگی را سرکوب کرده، مانع از پرخوری می‌شود. حدود بیست دقیقه طول می‌کشد تا مغز به بدن اعلام سیری کند. اگر غذا سریع خورده شود، این پیام زمانی به بدن خواهد رسید که مقدار زیادی غذا خورده شده است. آهسته غذا خوردن آثار خوب دیگری مانند بیشتر لذت بردن از طعم غذا و کاهش میزان استرس را دارد. خیلی آهسته غذا خوردن و طولانی شدن مدت صرف غذا نیز خوشایند نیست. وقتی غذا می‌خوریم، مراحل گوارش از مرحله دهانی، مری و معده شروع و مراحل هضم یکی پس از دیگری طی می‌شود؛ بنابراین نباید آن قدر غذا خوردن را طولانی کنیم که بخشی از غذا در حال هضم باشد و بخشی دیگر تازه در حال وارد شدن به معده.

چهارم) چی بخوریم؟

الف) سبزیجات

سبزیجات به دلیل داشتن آب فراوان و ویتامین‌های مختلف، در سلامت و شادابی

پوست، پیش‌گیری از چین و چروک، سلامت دستگاه گوارش و به دلیل داشتن مقدار بالای آنتی‌اکسیدانی و ترکیبات ضدسرطانی در پیش‌گیری از بیماری‌های مختلف قلبی - عروقی، سرطان، بیماری‌های کبدی و... حرف اول را می‌زنند. توصیه متخصصین تغذیه مصرف پنج واحد سبزی در طول روز است. ضمن آنکه بهتر است این سبزیجات خام، تازه و ضدعفونی شده مصرف گردد و در صورت پخت با درجه حرارت پایین طبخ شود.

ب) لبنیات

در خوشبینانه‌ترین حالت میزان مصرف سرانه شیر در ایران حدود ۸۵ کیلوگرم اعلام شده است که البته محاسبات نشان می‌دهد این میزان کمتر از هفتاد کیلوگرم شده است. میزان مصرف سرانه شیر در کشورهای توسعه یافته بیش از سیصد کیلوگرم و در برخی کشورها مانند هلند، نروژ، سوئد، دانمارک، نیوزیلند و... بیش از ۵۰۰ کیلوگرم است. در همین راستا محققان اعلام می‌کنند نود درصد مردم ایران با کمبود کلسیم و هشتاد درصد آنها با کمبود ویتامین D، به عنوان عامل جذب حداکثری کلسیم، مواجه شده‌اند. توصیه می‌شود که روزانه دو الی چهار واحد از خانواده لبنیات در رژیم غذایی افراد گنجانده شود. این خانواده از لحاظ ارزش غذایی در بالای هرم قرار دارند و منبع مهم پروتئین، کلسیم، فسفر، ویتامین‌های B و D هستند. با وجود همه

مزایایی که از نظر ارزش غذایی در شیر وجود دارد، مهم‌ترین اشکال آن، چربی‌های موجود در این محصول است. از آنجا که چربی‌های موجود در شیر جزو چربی‌های اشباع است، هر قدر درصد این چربی بیشتر باشد، مصرف آن برای سلامت مضرت‌تر است. ضمن آنکه هر چه درصد چربی شیر بیشتر باشد، جذب کلسیم کمتر می‌شود؛ بنابراین توصیه می‌شود همه افراد از شیر و لبنیات تازه، کم چرب و پاستوریزه استفاده کنند؛ زیرا شیر خام و غیرپاستوریزه که از حیوان دوشیده می‌شود، احتمال دارد با میکروارگانیسم‌هایی که روی پستان حیوان، دست آلوده یا ظرف شیر وجود دارد، آلوده شود. در روش سنتی هم که

گفته می‌شد شیر خام را باید بیست دقیقه جوشاند تا سالم‌سازی شود، مشکلاتی وجود دارد. وقتی یک ماده خوراکی بیست دقیقه بجوشد، تقریباً مواد مغذی خود را از دست می‌دهد؛ بنابراین این شیوه نیز روش درستی نیست. البته در شرایطی که امکان تهیه شیر پاستوریزه ممکن نیست، جوشاندن روی حرارت ملایم بهترین روش است.

ج) کربوهیدرات‌های مفید

بهتر است کربوهیدرات‌های مصرفی، به صورت پیچیده و تصفیه نشده باشد؛ برای مثال بهتر



است که به جای نان تصفیه شده از نان کامل و به جای غلات تصفیه شده از غلات کامل و سبوس نگرفته استفاده شود. این امر موجب فراهم شدن ریزمغذی‌هایی مانند ویتامین‌ها و مواد معدنی برای بدن است.

پنجم) چی نخوریم؟

الف) قند و شکر

مهم‌ترین نقش قندها در بدن تأمین انرژی مورد نیاز سلول‌هاست. مواد قندی باید چهل تا پنجاه درصد رژیم غذایی روزانه را تشکیل دهند. مواد قندی در کبد و عضلات به صورت قند مرکبی به نام گلیکوژن ذخیره می‌شوند که در مواقع لزوم بدن از این منابع استفاده می‌کند. قند اضافی پس از پر شدن ذخایر گلیکوژن به چربی تبدیل شده، ذخیره می‌گردد. مصرف بیش از حد آنها منجر به چاقی می‌گردد.

ب) نمک

نمک یکی از مواد مورد نیاز برای سوخت‌وساز مواد غذایی در بدن، انتقال پیام‌های عصبی و کارکرد صحیح عضلات است. این ماده به مقدار محدود مورد نیاز است؛ برای مثال در هنگام اسهال و استفراغ و یا فعالیت شدید بدنی و در هوای گرم با مصرف کمی نمک می‌توان املاح از دست رفته بدن را جبران کرد. طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، حداکثر مقدار مصرف روزانه نمک پنج گرم است. این درحالی است که میزان مصرف نمک در کشور دو تا سه برابر این مقدار برآورد شده است. بر اساس پژوهش‌های انجام شده، اگر از مصرف روزانه نمک پنج گرم کم شود، احتمال حمله‌های قلبی تا ۲۳ درصد و بیماری‌های قلبی - عروقی تا چهارده درصد کاهش می‌یابد. باید در نظر داشت که حذف کامل نمک و پرهیز بیش از حد از مصرف آن می‌تواند سرمنشأ مشکلات دیگری شود؛ لذا رعایت تعادل در مصرف آن ضروری است.

ج) چربی‌ها

چربی موجود در غذا به دو صورت است: چربی اشباع و چربی غیراشباع. تفاوت این دو نوع در ساختمان شیمیایی آنهاست. امروزه، با توجه به تحقیقات انجام شده، توصیه می‌شود بیشتر از چربی‌های اشباع نشده استفاده شود؛ زیرا چربی‌های اشباع شده در رگ‌ها رسوب می‌کند و منجر به انسداد عروق، مخصوصاً در قلب و مغز، می‌گردد. چربی باید سی تا چهل درصد رژیم غذایی را تشکیل دهد و مقدار اضافی آن در بافت‌های چربی بدن ذخیره می‌شود.

پرتال جامع علوم انسانی

د) پروتئین‌های حیوانی

پروتئین‌های حیوانی، مانند گوشت قرمز، حاوی مقادیر زیادی چربی هستند که مشکلات گوارشی و خطر ابتلا به چاقی را ایجاد می‌کنند. همچنین چون دفع مواد پروتئینی از راه کلیه صورت می‌گیرد، در صورتی که مقدار این مواد زیاد باشد، کار کلیه بیشتر می‌شود و صدمه می‌بیند. بهتر است از ماهی‌ها در الگوی غذایی استفاده شود؛ زیرا منبع خوب پروتئین هستند، هضم و جذب آنها سهل و چربی‌های موجود در آنها مرغوب است. مصرف ماهی نه تنها موجب افزایش کلسترول خون نمی‌شود، بلکه در جلوگیری از ابتلا بیماری‌های قلب و عروق نیز مؤثر است. توصیه می‌شود در هفته حداقل سه بار از ماهی استفاده شود.

وقتی غذا می‌خوریم، مراحل گوارش از مرحله دهانی، مری و معده شروع و مراحل هضم یکی پس از دیگری طی می‌شود؛ بنابراین نباید آنقدر غذا خوردن را طولانی کنیم که بخشی از غذا در حال هضم باشد و بخشی دیگر تازه در حال وارد شدن به معده.

اگر از مصرف روزانه نمک پنج گرم کم شود، احتمال حمله‌های قلبی تا ۲۳ درصد و بیماری‌های قلبی - عروقی تا چهارده درصد کاهش می‌یابد

ه) نوشابه

به طور متوسط هر نفر در ایران ۴۲ لیتر نوشابه در سال مصرف می‌کند. میانگین مصرف نوشابه در دنیا ده لیتر است. در بیست سال اخیر مصرف نوشابه‌های گازدار در کشور نزدیک به پانزده درصد افزایش داشته است. ایران در مصرف سرانه نوشابه در مقام اول دنیا قرار دارد. قند موجود در یک بطری نوشابه باعث ایجاد حدود ۱۵۰ کیلوکالری انرژی در بدن می‌شود. تحقیقات نشان داده است افرادی که روزانه حداقل یک بطری نوشابه مصرف می‌کنند، ۸۳ درصد بیشتر از افرادی که در طول ماه فقط یک بطری نوشابه مصرف می‌کنند به دیابت مبتلا می‌شوند. اسید فسفریک موجود در نوشابه از موادی است که باعث ایجاد عوارضی، از جمله یوکی استخوان، می‌شود. اسید فسفریک علاوه بر ایجاد اختلال در گوارش غذا، باعث اسیدی شدن خون می‌شود. برای جلوگیری از پایین آمدن بیش از حد PH خون (اسیدی شدن) و خنثی‌سازی آن بدن از کلسیم ذخیره شده در استخوان‌ها استفاده می‌کند. جایگزینی نوشابه با ماءالشعیر گازدار شیرین نیز صحیح نیست؛ زیرا ماءالشعیر باید تلخ مزه و بدون شکر باشد، هر چند مصرف بیش از اندازه این نوع ماءالشعیر نیز توصیه نمی‌شود. بهترین جایگزین برای نوشابه دوغ است. یک لیوان دوغ به اندازه یک لیوان شیر به بدن کلسیم می‌رساند؛ بنابراین مصرف آن نیازهای کلسیمی، به ویژه در کودکان و زنان، را به خوبی تأمین می‌کند.

و) فست‌فود

بهتر است در وعده‌های غذایی، میزان مصرف فست‌فودها و غذاهای آماده به حداقل برسد و غذاهای خانگی و تازه جایگزین آن شود. ثابت شده است که مصرف غذاهای آماده و ناسالم نقشی کلیدی در ابتلای مردم به اضافه وزن و چاقی دارد. افرادی که به طور مرتب از غذاهای آماده استفاده می‌کنند، به اندازه چشمگیری کربوهیدرات، چربی، نمک و شکر را در بدن خود انباشته می‌کنند و با توجه به نبود فیبرهای مفید غذایی شرایط برای چاقی آنها افزایش می‌یابد. به این معادله باید کم‌تحرکی را نیز افزود.



خوردن پیوسته غذاهای آماده و ناسالم در طول روز موجب بالا ماندن دائمی سطح انسولین خون می‌شود. ادامه این وضع باعث می‌شود سلول‌ها هورمون انسولین را نادیده گرفته، در برابر انسولین مقاوم شوند و فرد به بیماری دیابت مبتلا شود. افسردگی نیز از دیگر عوارض جانبی مصرف غذاهای ناسالم است که پدیده‌ای شایع در بین

افراد ساکن کشورهای صنعتی است. کارشناسان معتقدند که تغییر هورمونی در سن بلوغ، نوجوانان را بیش از گذشته مستعد تغییرات رفتاری و نوسانات خلق و خو می‌کند و تغذیه سالم نقش سازنده‌ای در تنظیم سطح هورمون‌های بدن دارد. ضمن آنکه غذاهای صنعتی، با وجود ظاهر پرزرق‌وبرق و انواع تائیدیه‌های رنگارنگ، خالی از هرگونه ویتامین، مواد معدنی و فیبرهای غذایی هستند. تحقیقات نشان می‌دهد کودکانی که به طور فزاینده‌ای از غذاهای ناسالم استفاده می‌کنند با مسئله‌ای جدی به نام سوء تغذیه و نبود مواد مغذی مورد نیاز برای رشد مواجه می‌شوند که نتیجه‌ای جز کمبود یا تخلیه انرژی، نوسانات خلق و خو، کج خلقی و پرخاشجویی، اختلالات خواب و ضعف تحصیلی در پی ندارد.

رعایت میزان مصرف گروه‌های مختلف هرم غذایی، رعایت اصولی که ذکر شد، رعایت تنوع در خوردن غذا، فعالیت بدنی و میانه روی در مصرف محصولات مختلف غذایی می‌تواند ضامن سلامتی جسمی و روحی افراد باشد. سلامت جسم و عدم ابتلا به بیماری‌های ناشی از تغذیه می‌تواند آرامش خاطر و نشاط روحی را به ارمغان می‌آورد.

منابع

- حبیب الله هدایت و همکاران، «خانواده و بهداشت تغذیه»، نشریه پیوند.
- سهرابی، محمدرضا و تریا سهرابی، «تغذیه در دوران نوجوانی»، نشریه پیوند.
- مجله پزشکی و سلامت دکتر سلام - <http://www.hi-doctor.ir>
- سایت ایران سلامت <http://iransalamat.com>
- سایت دکتر عامری نیا <http://www.parsdiet.com>
- سایت سلامت نیوز <http://www.salamatnews.com>
- انجمن علوم دامی ایران <http://www.iransas.com>
- سایت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان اصفهان <http://www.fdo.mui.ac.ir>
- سایت <http://hamshahrionline.ir>
- سایت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قم <http://www.fums.ac.ir>
- فصلنامه افق طلایی سلامت، معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی زابل <http://zuhen.persianblog.ir>
- سایت تحلیلی خبری عصر ایران <http://www.asri-ran.com>
- پایگاه تحلیلی خبری نامه <http://namehnews.ir>
- سایت پزشکان بدون مرز <http://www.pezeshk.us>
- دانشنامه رشد <http://daneshnameh.roshd.ir>
- سایت آکائیوز <http://tandorosti.akairan.com>
- معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان اصفهان <http://www.fdo.mui.ac.ir>



اصول کلی تغذیه در اسلام

خوردن و آشامیدن از لوازم اصلی استمرار حیات مادی انسان است. این امر اقتضای آن را داشته که حتی برترین موجودات نظام هستی، یعنی انبیاء و اولیای الهی، نیز با بذل توجه به مقوله خوراکی‌ها، در ضمن صدها حدیث، الگوی صحیح تغذیه از نگاه فرهنگ اسلامی را معرفی کنند و راه‌های حفظ صحت بدن و پرهیز از ابتلا به بیماری‌های گوناگون را نشان دهند. در این نوشتار به طور خلاصه اصول کلی سبک تغذیه‌ای اسلام را در چهار محور بررسی می‌کنیم.

یکم) تنوع غذایی

بدن انسان نیازمند گونه‌های مختلفی از مواد غذایی است. این نیاز فقط با مصرف انواع مختلف مواد غذایی که هر یک برخوردار از نوع خاصی از مواد مغذی است برطرف می‌گردد. از این رو در آیات و روایات اسلامی به انواع مختلف مواد غذایی اشاره و بر لزوم تنوع سبک غذایی تأکید شده است. روایات و نقل‌های باقی‌مانده از پیامبر گرامی اسلام نشان دهنده آن است که آن حضرت هیچ‌گاه اصرار بر مصرف نوع خاصی از غذا نداشت؛ چنان‌که بنا به نقل طبرسی آن حضرت مانند دیگر مردمان انواع غذاهای متعارف را تناول می‌کرد. معنای این سخن آن است که حضرت در این زمینه تکلف نمی‌ورزید و در صورت دسترسی به غذاهای نافع برای تأمین نیاز

از آنها بهره می‌برد. این غذاها طیف گسترده‌ای از انواع خوراکی‌های گیاهی تا غذاهای گوشتی را شامل می‌شد؛ چنان‌که در روایات اسلامی به طیف متنوعی از غذاها نظیر انواع نان، انواع میوه‌ها، شیر، روغن، حلیم، خرما، عسل، گوشت و... اشاره شده است.

پیامبر ﷺ با اینکه همواره بر خواص میوه‌ها و غذاهای گیاهی تأکید و اصحاب خود را به مصرف آنها توصیه می‌کرد، هیچ‌گاه خام‌خواری یا گیاه‌خواری صرف را سفارش نکرد و در مواردی نیز از خوردن گوشت سخن به میان آورد. نهی از مصرف گوشت در روایات اسلامی مربوط به زیاده روی در این ماده غذایی است؛ برای مثال امام علی علیه السلام می‌فرماید: «لَا تَجْعَلُوا بَطُونَكُمْ مَقَابِرَ الْحَيَاةِ؛ شکم‌های خود را به گورستان حیوانات تبدیل نکنید». از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نقل شده است: «مَنْ أَكَلَ اللَّحْمَ أَرْبَعِينَ صَبَاحًا قَسَا قَلْبُهُ؛ یعنی هر کس چهل روز پی‌درپی گوشت بخورد سنگ دل می‌شود». روشن است در این گونه موارد نهی از مصرف گوشت ناظر به استفاده بی‌رویه است. در سوی مقابل، روایاتی وجود دارند که از تفریط در خوردن گوشت منع کرده، این عمل را مورد نهی قرار می‌دهند؛ از رسول اکرم صلی الله علیه و آله نقل شده که فرمودند: «مَنْ أَتَى عَلَيْهِ أَرْبَعُونَ يَوْمًا وَلَمْ يَأْكُلِ اللَّحْمَ فَلَيْسَتْ قَرْضُ عَلِيِّ اللَّهِ وَ لِيَأْكُلَهُ؛ هر کس چهل روز گوشت نخورده باشد، پس قرض بگیرد و بخورد». همچنین از اصحاب پیامبر صلی الله علیه و آله نقل شده که محبوب‌ترین غذاها نزد پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله

گوشت بود. نیز از پیغمبر اسلام روایت شده که فرمود: «كَانَ أَحَبَّ الطَّعَامِ إِلَيْهِ اللَّحْمُ، وَ كَانَ يَقُولُ: هُوَ يَزِيدُ فِي السَّمْعِ وَ الْبَصَرِ، وَ اللَّحْمُ سَيْدُ الطَّعَامِ فِي الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ؛ گوشت موجب افزونی قوه شنوایی و بینایی می‌شود و گوشت سرآمد غذاها در دنیا و آخرت است».

در روایات اسلامی از طرفی بر مصرف غذاهای گیاهی و میوه‌ها تأکید و از سویی به مصرف فراورده‌های لبنی و گوشتی توصیه شده است؛ چنان‌که قرآن کریم به فایده‌های گوناگون حیوانات برای انسان در موارد متعددی پرداخته، اما به شیر چهارپایان و نقش آن در تغذیه انسان توجه ویژه کرده است؛ برای مثال خداوند در آیه ۶۶ سوره نحل می‌فرماید: «وَ إِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَ دَمٍ لَبَنًا خَالصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ؛ و قطعاً در دام‌ها عبرتی برای شما هست. از آنچه در شکم آنهاست، از میان غذاهای هضم شده و خون، شیری خالص به شما می‌نوشانیم که برای نوشندگان گواراست». همچنین در آیه ۲۱ سوره مؤمنون می‌خوانیم: «وَ إِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهَا وَ لَكُمْ فِيهَا مَنَافِعُ كَثِيرَةٌ وَ مِنْهَا تَأْكُلُونَ؛ و قطعاً در چهارپایان برای شما عبرتی است. از شیری که در شکم آنهاست به شما می‌نوشانیم. چهارپایان برای شما فواید زیادی دارند و شما از آنها می‌خورید». بنابراین می‌توان نتیجه گرفت در آیین اسلام امر به میانه‌روی و اعتدال در مصرف مواد غذایی شده است. مرحوم کلینی در کتاب کافی در باب

فضیلت میانروی از امام صادق علیه السلام نقل می‌کند: «قُلْتُ فَمَا الْقَصْدُ قَالَ الْخُبَيْرُ وَاللَّحْمُ وَاللَّبَنُ وَالْخَلُّ وَالسَّمْنُ، مَرَّةً هَذَا وَمَرَّةً هَذَا؛ میانروی در غذا آن است که به جای مصرف یک نوع خاص از غذا از همه انواع غذا مانند نان، گوشت، شیر، سرکه، روغن و... استفاده کنی؛ گاهی از این و گاهی از آن». در روایتی از پیامبر صلی الله علیه و آله می‌خوانیم: «اثان علیان، صحیح محتم و علیل مخلط؛ یعنی دو کس همیشه بیمارند، انسان تندرستی که بی‌جهت از برخی غذاها پرهیز می‌کند و انسان بیماری که همه چیز می‌خورد». بنابراین رژیم‌هایی مانند خام‌خواری، دانه‌خواری و گیاه‌خواری افراطی به هیچ روی مورد تأیید شریعت اسلام نیست. قرآن کریم در آیه ۳۲ سوره اعراف افرادی را که بعضی از غذاهای حلال را بر خود حرام و ممنوع کرده‌اند توبیخ می‌کند: «قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ؛ بگو چه کسی زینت‌های الهی را که خدا برای بندگانش خود آفریده و همچنین روزی‌های پاکیزه و حلال را بر خود حرام کرده است؟». نیز در آیه ۸۷ مائده می‌فرماید: «یا ایها الذین آمنوا لا تحرّموا طیبات ما أحلّ الله لکم؛ ای مؤمنان امور نیکویی که خدا برایتان حلال اعلام کرده را بر خود حرام نکنید».

در روایات اسلامی از طرفی بر مصرف غذاهای گیاهی و میوه‌ها تأکید و از سویی به مصرف فراورده‌های لبنی و گوشتی توصیه شده است

دوم) استفاده از یک نوع غذا در هر وعده غذایی

توصیه اسلام به رعایت تنوع غذایی را نباید مجوزی بر سفره‌های رنگارنگ و استفاده از اقلام غذایی متعدد در یک وعده غذایی دانست؛ زیرا اگرچه در اسلام به خوردن غذاهای متنوع توصیه شده است، اما بر این امر نیز تأکید شده که در هر وعده غذایی یکی از این انواع مختلف غذا را باید تناول کرد و از مصرف چندین نوع غذای مختلف در یک وعده غذایی پرهیز نمود. این امر مورد تأیید حکمای طب سنتی و پزشکان دوره جدید است. حکمای قدیم معتقد بودند جمع میان اطعمه مختلف در یک وعده غذایی باعث سرگردانی قوه هاضمه می‌شود و طبیعت مدبره بدن را آشفته می‌سازد؛ چون بدن انسان برای هضم هر غذایی قوه‌ای مصرف می‌کند و به میزان خاصی از حرارت نیاز دارد. در صورت تنوع و رنگارنگ بودن غذا معده از هضم کامل طعام عاجز می‌شود و فرد دچار سوء هاضمه می‌شود. امروزه در علوم تغذیه و پزشکی نیز استفاده از یک نوع غذا برای هر وعده غذایی سفارش می‌شود؛ زیرا دستگاه گوارش انسان برای هضم هر نوع غذا به نوع آنزیم و یک نوع محیط خاص نیاز دارد؛ برای مثال معده برای هضم غذاهای گوشتی به محیط اسیدی و برای هضم میوه‌ها و سبزیجات به محیط قلیایی نیاز دارد. بنابراین مصرف با هم این دو ماده در ترشح آنزیم‌ها

اختلال ایجاد و روند هضم غذا را با مشکل مواجه می‌کند. بنابر روایت کلینی از امام صادق علیه السلام در یکی از شب‌ها که پیامبر صلی الله علیه و آله در مسجد قبا حضور داشت برای افطار نوشیدنی طلب کرد و اوس بن خولی انصاری کاسه بزرگی شیر مخلوط با عسل آورد. حضرت چون آن را به لب رساند ناگاه به کناری نهاد و فرمود: این دو نوع نوشیدنی است که به یکی از آنها نیز می‌توان بسنده کرد. من آن دو را با هم نمی‌نوشم، اما تحریم نیز نمی‌کنم.





سوم) توجه به سودمندی غذا و پرهیز از خوردن موادی که برای بدن ضرر دارند

در فرهنگ اسلامی همواره بر سلامت بدن و لزوم حفظ و حراست از آن تأکید شده است. این امر در مورد مصرف مواد غذایی بالایی می یابد؛ به گونه ای که در بسیاری از روایات اسلامی به ضرورت استفاده از غذاهای نافع و پرهیز از خوراکی های مضر توصیه شده و خواص مفید بسیاری از مواد غذایی مورد اشاره قرار گرفته است. برای نمونه امام رضا علیه السلام در رساله ذهبیه در خصوص لزوم پرهیز از مواد غذایی مضر می فرماید: «هرگز توجه نکن به گفته افراد نادانی که می گویند ما به دفعات از فلان نوشیدنی و غذایی که گفته می شود مضر است خوردیم و ضرری نیافتیم، بنابراین به عمل بر طبق گفته طبیبان نیازی نداریم و از این پس نیز همان گونه که همیشه از غذاها و شیرینی ها مصرف کرده ایم مصرف خواهیم کرد. شخصی که چنین سخنی می گوید مانند حیوانات از شعور بی بهره است و نمی تواند امر سودمند را از امور مضر تشخیص دهد. حکایت او شبیه دزدی است که یک مرتبه دزدی کرد و گرفتار نشد و به همین دلیل در دزدی حریص گردید و پی در پی دزدی کرد تا بالاخره گرفتار شد و به مجازاتی بزرگ و سخت رسید. در حالی که اگر در مرتبه اول دزدی گرفتار می گردید مجازات ساده تری به او می دادند. آدمی نیز از اینکه چند مرتبه از غذاها و شیرینی های

مضر ضرر نیافته دلیر می گردد و در نهایت به امراض مهلکی که به هیچ وجه قابلیت علاج ندارد گرفتار می شود».

در فرهنگ اسلامی و همچنین در طب سنتی خوردن غذاهای نافع و مصرف درست آنها، در کنار پرهیز از غذاهای مضر، عواملی برای پیشگیری از ابتلا به بیماری ها است. در صورت ابتلای فرد به بیماری های گوناگون نیز ترجیح اولیه در روایات اسلامی درمان با غذا، به جای درمان با داروست؛ زیرا دارو در هر حال، حتی اگر درست استفاده شود، باز هم عوارضی به دنبال دارد. در روایتی از معصومان می خوانیم که دارو برای بدن همانند صابون است برای لباس که هر چند آن را تمیز می کنند، اما باعث فرسوده شدن آن نیز می گردد. از این روست که در روایات اسلامی وارد شده است: تا وقتی می توانی با غذا معالجه کنی با دارو معالجه نکن.

روش کار: در هر وعده غذایی یکی از این انواع مختلف غذا را باید تناول کرد و از مصرف چندین نوع غذای مختلف در یک وعده غذایی پرهیز نمود. حکمای قدیم معتقد بودند جمع میان اطعمه مختلف در یک وعده غذایی باعث سرگردانی قوه هاضمه می شود و طبیعت مدبره بدن را آشفته می سازد؛ چون بدن انسان برای هضم هر غذایی قوه ای مصرف می کند و به میزان خاصی از حرارت نیاز دارد.

چهارم) غذا برای زندگی نه زندگی برای غذا

در سبک تغذیه ای اسلامی، به جای تأکید بر لذیذ بودن غذا، اصل بر توجه به سلامت بدن، بهداشت جسمی و طول عمر بیشتر است. این امر بدان معنا نیست که در فرهنگ اسلامی توجهی به خوشمزگی غذا و اشتهای انسان برای تناول خوراکی های لذیذ وجود ندارد؛ چنان که در روایتی می خوانیم: «ایاک آن تاکل ما لا تشتهیه فانه یورث الحماقة و البله؛ پرهیز کن از خوردن چیزی که بدان اشتهایی نداری، چراکه این کار موجب کودنی و کندذهنی تو می گردد». آنچه از اصالت سودمندی در غذا مد نظر است آن است که در اسلام نمی توان سلامت بدن را فدای لذت کرد و صرفاً به دلیل خوشمزگی یک ماده غذایی مضر از خطر آن برای سلامت بدن چشم پوشید؛ چنان که در روایتی از معصومین می خوانیم: «لا تاکل ما قد عرفت مضرته و لا تؤثر هواک علی راحه بدنک؛ هرگز چیزی را که ضرر آن بر تو معلوم گشته نخور و هیچ گاه هوس خود را بر راحتی و سلامت بدنت ترجیح نده»؛ زیرا در اندیشه اسلامی بدن حامل روح است و تعالی روح در ابعاد علمی، عبادی، اخلاق فردی و اجتماعی، گرایش به زیبایی ها و... در پرتو سلامت جسم و بدن به شکل مؤثرتری تحقق می یابد. شیخ عباس قمی در کتاب «محجۀ البیضاء» در این خصوص می گوید: مراقبت بر علم و عمل جز با تندرستی ممکن نیست و تندرستی نیز جز با تناول غذا و

و خوراک به مقدار حاجت در هر شبانه‌روز میسر نمی‌شود. از این‌روست که بعضی از نیاکان صالح گفته‌اند: غذا خوردن نیز از امور دینی است و خداوند در قرآن می‌فرماید: «كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَ اعْمَلُوا صَالِحًا؛ از غذاهای پاک بخورید و عمل نیک انجام دهید». همچنان‌که در آیه ۶۰ سوره بقره می‌فرماید: «كُلُوا وَ اشْرَبُوا مِنْ رِزْقِ اللَّهِ وَ لَا تَعْتُوا فِي الْأَرْضِ مُفْسِدِينَ؛ از روزی‌های الهی بخورید و بیاشامید و در زمین فساد نکنید». در منطق قرآنی خوردن و آشامیدن قبل از هر چیز به منظور زندگی بهتر و بیشتر، حفظ صحت بدن، تلاش برای تعالی اخلاقی و ایمانی است؛ چنان‌که امام علی (علیه السلام) در هشدار به این امر می‌فرماید: « لَا تَطْلُبُ الْحَيَاةَ لِتَأْكُلَ بِلِ أَطْلُبُ الْأَكْلَ لِتَحْيَا؛ یعنی زندگی را برای خوردن نخواه، بلکه خوردن را برای زندگی بخواه». از نظر شیخ عباس قمی هر کس که اقدام به خوردن غذا می‌کند تا بدان وسیله به زندگی پربارتر، دانش بیشتر و اعمال فردی و اجتماعی نیک‌تر خود یاری رساند و تقوایش را تقویت کند در حقیقت کاری دینی انجام داده است.

در بسیاری از روایات اسلامی به ضرورت استفاده از غذاهای نافع و پرهیز از خوراکی‌های مضر توصیه شده و خواص مفید بسیاری از مواد غذایی مورد اشاره قرار گرفته است.

منبع

۱. جباری، محمدرضا، بهار ۱۳۸۶، «اصول تغذیه در سیره پیامبر اعظم»، نشریه تاریخ در آئینه پژوهش، شماره ۱۳.
۲. آخوندی، مصطفی، بهار ۱۳۸۷، «نگاهی به غذا و تغذیه در اسلام»، نشریه حصون، شماره ۱۵.
۳. فجری، محمدمهدی، بهار ۱۳۹۱، «تکات اخلاقی در غذا خوردن»، نشریه مبلغان، شماره ۱۵۱.
۴. شه‌گلی، امیرحسین، تابستان ۱۳۹۱، «مبانی تغذیه: اصول حاکم بر تغذیه سنتی»، نشریه سوره اندیشه، شماره ۶۰ و ۶۱.
۵. پاک‌دامن، محمد طاهر و حسین‌علی علایی، پاییز و زمستان ۱۳۸۸، «غذا درمانی از دیدگاه قرآن و علم»، نشریه قرآن و علم، شماره ۵.
۶. لسانی فشارکی، محمدعلی و همکاران، بهار ۱۳۸۹، «قرآن و علوم طبیعی: نقش گیاهان در تغذیه و سلامت انسان از دیدگاه قرآن»، نشریه کوثر، شماره ۳۴.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پortal جامع علوم انسانی

پرونده ویژه

۱۰

شماره ۶
فروردین ۱۳۹۴

دوماهنامه فرهنگی اجتماعی



آداب غذا خوردن در اسلام

در فرهنگ اسلامی پس از خوردن غذای حلال بر آداب غذا خوردن و ادب سفره و طعام تأکید شده است. البته این آداب دلیل دارد و به قول شهید مطهری «اسلام دین تشریفات نیست»؛ بلکه اگر آدابی ذکر شده است دلیلی دارد که گاه در علوم جدید کشف می‌شود. علت طرح این بحث نیز نه تنها بیان آداب غذا خوردن، بلکه نشان دادن دقت اسلام در ریزترین مسائل رفتارهای فردی و اجتماعی است. دستورات اسلام در مورد آداب غذا خوردن را می‌توان به سه بخش تقسیم کرد: آدابی که مربوط به قبل از خوردن غذاست، آدابی که مربوط به هنگام تناول غذاست و آدابی که مربوط به بعد از صرف غذاست.

یکم) آداب مربوط به قبل از خوردن غذا الف) شستن دست‌ها

امام صادق علیه السلام: «مَنْ غَسَلَ يَدَهُ قَبْلَ الطَّعَامِ وَ بَعْدَهُ بُورِكَ لَهُ فِي أَوَّلِهِ وَ آخِرِهِ وَ عَاشَ مَا عَاشَ فِي سَعَةِ وَ عَوْفَى مِنْ بَلْوَى فِي جَسَدِهِ؛ هر کس پیش و بعد از غذا دست را بشوید، غذا از اول تا آخر بر او با برکت و گوارا گردد و مادام که زنده است در وسعت رزق باشد و بدنش از بیماری در امان بماند».

ب) غذا خوردن بر سفره

اولیای اسلامی برای سفره اهمیت خاصی قائل بوده‌اند. این توجه و اهمیت تا بدان حد بود که سفارش می‌کردند حتی زمانی که به مسافرت می‌روید سفره‌ای همراه خویش بردارید؛ چنان‌که امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «اذا سافرتُمْ فَاتَّخِذُوا سَفْرَةَ». این عنایت ویژه به دلیل احترام طعام و نعمات الهی است که در درون سفره قرار دارند. انس، از اصحاب رسول خدا، می‌گوید: «پیغمبر صلی الله علیه و آله هرگز بر سینی غذا نمی‌خورد و همواره غذای خود را بر سفره صرف می‌کرد».

حکمای قدیم معتقد بودند جمع میان اطعمه مختلف در یک وعده غذایی باعث سرگردانی قوه هاضمه می‌شود و طبیعت مدبره بدن را آشفته می‌سازد؛ چون بدن انسان برای هضم هر غذایی قوه‌ای مصرف می‌کند و به میزان خاصی از حرارت نیاز دارد.

دوم) آداب مربوط به هنگام غذا خوردن



الف) بسم الله گفتن هنگام شروع غذا

پیامبر گرامی اسلام ﷺ همواره می فرمود: «اذا أكلت الطعام فسم باسم الذي لا يضر مع اسمه داءٌ وفيه شفاءٌ من كلِّ الأسواء؛ هنگام خوردن غذا نام کسی را ببر که با وجود نامش هیچ دردی زیان نمی رساند و نام او شفای همه بیماری هاست». همچنین نقل است که فرمود: «كلُّ طعام لا يُذكَر اسمُ الله عليه فاتماً هو داءٌ و لا بركةٌ فيه؛ هر غذایی که در ابتدایش نام خدا برده نشود مرضی است که برکتی در آن نیست».

ب) پرهیز از خوردن غذای داغ

مرحوم طبهرسی در مکارم الاخلاص نقل می کند: رسول خدا ﷺ غذای داغ نمی خورد و صبر می کرد تا خنک شود. امام صادق ﷺ در این باره فرمودند: «ان النبي اتى بطعامٍ حارٍّ جداً فقال: ما كان الله ليطعمنا النارَ اقرّوه حتى يبرّد و يُمكّنْ فانه طعامٌ ممحوقٌ البركة وللشيطان فيه نصيبٌ؛ برای پیامبر غذایی بسیار داغ آوردند. پیامبر ﷺ فرمود: خداوند آتش را خوراک انسان نکرده است. این غذا را در جایی بگذارید تا سرد شود و جوشش آن آرام بگیرد؛ چراکه غذای داغ برکت ندارد و شیطان را در آن بهره ای است».

ج) نگاه نکردن به صورت و لقمه دیگران در هنگام غذا خوردن

رسول خدا ﷺ در این باره می فرماید: «لا يتبعن أحدكم بصره لقمه أخيه؛ هیچ کس نباید لقمه برادرش را با چشم دنبال کند». همچنین امام حسن ﷺ در بیان یکی از آداب سفره فرموده است: «و قلّة النظر في وجوه الناس؛ یکی دیگر از آداب غذا خوردن کم نگاه کردن به چهره های مردم است». این دستور می تواند از دو جهت قابل توجه باشد: اول آنکه عدم نگاه به دیگران باعث می شود تا اطرافیان راحت تر غذا میل کنند و دوم آنکه کم کردن توجه به صورت دیگران باعث توجه بیشتر به غذای خود می شود. این امر از لحاظ بهداشتی باعث می شود تا ترشحات معده به خوبی صورت گیرد و عمل هضم بهتر انجام شود؛ چنان که در آیه ۲۴ سوره عبس نیز می خوانیم: «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ؛ انسان باید به غذای خود نگاه کند».



د) خوب جویدن غذا

امروزه ثابت شده است که با جویدن هر چه بیشتر غذا پروتئین‌های بیشتری به اسیدهای آمینه تبدیل و با شدت بیشتری جذب می‌شوند. بنابراین کسانی که خوب غذا را نمی‌جویند، حتی اگر به مقدار متعادل غذا خورده باشند، همیشه در حال گرسنگی هستند؛ در حالی که با کمتر از این مقدار مواد غذایی نیز می‌توان از طریق خوب جویدن انرژی لازم بدن را تأمین کرد. خوب جویدن غذا آسان‌ترین و ارزان‌ترین راه ضدعفونی کردن است. به تازگی پژوهشگران موفق شده‌اند آنتی‌بیوتیک‌هایی را در بزاق دهان انسان پیدا کنند که هنگام جویدن غذا با مواد غذایی مخلوط می‌شوند. سولفور سیانور دوپتاسیم ماده‌ای است که برای ضدعفونی کردن مواد غذایی در بزاق انسان وجود دارد. اگر مواد غذایی به خوبی جویده شود، بدن انسان در برابر بسیاری از بیماری‌ها در امان خواهد ماند.

ه) عدم استفاده از آب هنگام صرف غذا

امام رضا علیه السلام در این خصوص می‌فرماید: «من ارادَ أن لا تُؤذیه معدته فلا يشرب علی طعامه ماءً حتی یفرغَ و من فعلَ ذلك رطبَ بدنه و ضعفت معدته و لم تاخذ العروق قوّة الطعام فانه یصیر فی المعدة فجاً اذا صبّ الماء علی الطعام اولاً فاولاً؛ کسی که می‌خواهد معده‌اش او را اذیت نکند، در بین غذا آب نیاشامد؛ زیرا آشامیدن آب در میان غذا بدن را مرطوب و معده را ضعیف می‌گرداند؛ در نتیجه عروق نمی‌توانند غذا را جذب کنند. ریختن مکرر آب بر روی غذا معده را دچار اختلال می‌کند».

وقتی که غذا وارد دهان، مری، و معده می‌شود تحت تأثیر اعمال مکانیکی جهاز هضم و مواد غدد هاضمه قرار می‌گیرد. هر قدر غذا خشک‌تر باشد غده‌ها بیشتر تحریک شده و زیاد ترشح می‌کنند. آب خوردن بین غذا از فعالیت غده‌ها می‌کاهد و خاصیت اسیدی ترشحات آنها را کم می‌کند و در نتیجه کار هضم به تأخیر می‌افتد و با مشکل مواجه می‌شود.

آنتی‌بیوتیک‌هایی را در بزاق دهان انسان پیدا کنند که هنگام جویدن غذا با مواد غذایی مخلوط می‌شوند. سولفور سیانور دوپتاسیم ماده‌ای است که برای ضدعفونی کردن مواد غذایی در بزاق انسان وجود دارد. اگر مواد غذایی به خوبی جویده شود، بدن انسان در برابر بسیاری از بیماری‌ها در امان خواهد ماند.

و) نشستن طولانی بر سر سفره



نشستن طولانی بر سر سفره از چنان اهمیتی برخوردار است که امام صادق علیه السلام می فرماید: «أطيلوا الجلوس على المائدة فأنها ساعة لا تحسب من أعماركم؛ نشستن سر سفره را طولانی کنید که آن مقداری که سر سفره هستید از عمر شما به حساب نمی آید». می توان گفت این سفارش امام در خصوص صرف غذا مکمل دستور خوب جویدن و استفاده نکردن از آب هنگام تناول غذاست؛ زیرا عجله و شتاب زیاد در غذا خوردن اولاً باعث می شود تا غذا به صورت نجویده بلعیده شود و ثانیاً موجب می گردد تا فرد بارها در میان غذا از آب برای رد شدن غذای جویده نشده از گلو استفاده کند.

از منظر تفکر اسلامی یکی از آداب سفره غذا خوردن با جمع است. ساعات صرف غذا جزو لحظاتی است که اعضای خانواده و آشنایان در کنار یکدیگر جمع می شوند؛ بنابراین می توان به اهمیت اجتماعی سفره و طولانی شدن آن پی برد؛ چراکه از این منظر سفره فرصت مغتنمی است برای استحکام روابط خانوادگی، تازه کردن دیدارها و باخبر شدن از حال یکدیگر.

ز) غذا نخوردن در حال سیری و دست کشیدن از غذا قبل از سیری

امام علی علیه السلام در توصیه ای به فرزندش می گوید: «لا تجلس على الطعام الا و انت جائع و لا تقم عن الطعام الا و انت تشتهي؛ تا زمانی که گرسنه نشده ای به خوردن غذا اقدام نکن و در حالی که هنوز اشتها به غذا خوردن در تو باقی است از غذا دست بکش». رسول خدا صلی الله علیه و آله نیز فرمود: «كُلْ و انت تشتهي و امسك و انت تشتهي؛ تنها زمانی که میل به غذا داری غذا بخور و در حالی که هنوز میل و اشتها به خوردن داری دست از خوردن بکش».

این دستور دقیق و ظریف، که به نوعی از پرخوری منع می کند، به شدت مورد توجه فرهنگ تغذیه اسلامی قرار گرفته است. چنان که رسول خدا صلی الله علیه و آله خوردن در حال سیری و همچنین خوردن تا حد اشباع را باعث مردن قلبها و خاموش شدن نور معرفت معرفی می کند. آن حضرت

مطالعات فرهنگی
انسانی



ز) غذا نخوردن در حال سیری و دست کشیدن از غذا قبل از سیری

پر خوری را به زراعتی تشبیه می‌کند که بیش از اندازه آبیاری شود. ایشان می‌فرمود: «لا تُمیتوا القلوبَ بکثرةِ الطعامِ و الشرابِ و ان القلوبَ تموتُ کالزروع اذا کثر علیہ الماء؛ دل‌ها را با آب و غذای بسیاری نمیرانید که دل آدمی همچون محصول زراعی است که اگر آب زیاد بخورد فاسد می‌شود».

بعضی از روان شناسان زیاده‌روی در تغذیه را باعث جلوگیری از رشد روانی می‌دانند. همچنین تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد که سرچشمه بسیاری از بیماری‌ها غذاهای اضافی است که به صورت جذب نشده در بدن انسان باقی می‌ماند و منبع آماده‌ای برای انواع عفونت‌ها و بیماری‌ها ایجاد می‌کند. در روایات اسلامی نیز عوارضی نظیر پیری زودرس، از بین رفتن طراوت چهره، کاهش طول عمر، کودن شدن و کاهش هوش، و خطر ابتلا به انواع بیماری‌ها درباره پر خوری ذکر شده است.

ح) غذا خوردن با جمع و پرهیز از تنها غذا خوردن:

اهمیت جماعت و فعالیت گروهی در اسلام تنها منحصر به اقامه نماز نیست؛ بلکه در بسیاری از شئون دیگر زندگی، نظیر غذا خوردن، نیز جریان دارد. خوردن غذا با جمع، علاوه بر آنکه باعث صمیمیت بیشتر اهل سفره می‌گردد، احساس آرامش و شادی بیشتری نیز به افراد داده، باعث آسان‌تر شدن هضم می‌گردد. امام کاظم علیه السلام می‌فرماید: «لعن رسول الله الاکل زاده وحده؛ رسول خدا صلی الله علیه و آله کسی که غذای خود را تنها بخورد لعنت کرده است».

همچنین رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «احب الطعام الی الله ما کثرت علیه الایدی؛ محبوب‌ترین غذاها نزد خداوند آن غذایی است که دست‌های زیادی از آن بگیرند». و نیز می‌فرماید: «کلوا جمیعاً و لا تتفرقوا فان البرکة فی الجماعة؛ با هم غذا بخورید و در غذا خوردن متفرق و تنها نباشید که برکت در با هم بودن است».

سرانه مصرف شیر در ایران ۷۰ کیلوگرم اعلام شده است. در فرانسه متعادل‌ترین رژیم غذایی در ارتباط با بیماری‌های قلبی و طول عمر را دارد، سرانه مصرف شیر ۴۰۰ کیلوگرم است.



ط) پرهیز از بدگویی از غذا و ایراد گرفتن

انس بن مالک نقل می‌کند که رسول خدا ﷺ هرگز از غذا و کیفیت طبخ آن ایراد نمی‌گرفت. در اسلام ارزش آن است که مرد خانواده به جای ایراد گرفتن از غذا و سعی در اعمال سلیقه خود، تلاش کند که سلیقه غذایی خود را موافق اهل خانه گرداند. از امام صادق علیه السلام در این باره نقل است که رسول خدا ﷺ فرمود: «المومنُ یأکل بشهوة اهله و المنافقُ یأکل اهله بشهوته؛ مرد مؤمن کسی است که به میل و سلیقه خانواده‌اش غذا می‌خورد و مرد منافق کسی است که خانواده‌اش مجبورند به میل و سلیقه او غذا بخورند».

سوم) آداب مربوط به بعد از صرف غذا

الف) جمع کردن خورده‌های غذا از سفره و خوردن آنها

در شریعت اسلامی سفره و نعمت‌های درون آن اهمیت بسیاری دارد، به همین علت بر خوردن خورده‌های نان و غذاهای مانده در سفره و پرهیز از دور ریختن آنها تأکید و به عنوان عاملی برای رفع فقر و همچنین شفای دردها معرفی شده است. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «كُلْ ما یسقط من الخوانِ فانه شفاءٌ من كلِّ داءٍ باذن الله عز و جل لمن ارادَ ان یتشفى به؛ هر چه بر سفره بریزد (خورده‌های غذا) شفای دردهاست برای کسی که قصد شفا گرفتن از آن را داشته باشد». از دیدگاه معصومین احترام نعمت‌های سفره تا بدانجاست که امام صادق علیه السلام در حدیثی می‌فرماید: «پدرم ناراحت می‌شد از اینکه بخواهد دستش را که آغشته به غذا بود با دستمال پاک کند، بلکه برای احترام به غذا دست خود را می‌مکید و اگر کودکی در کنار او بود و چیزی در ظرفش باقی مانده بود، ظرف او را پاک می‌کرد و حتی خودش می‌فرمود: گاه می‌شود که غذای کمی از سفره بیرون می‌افتد و من به جست‌وجوی آن می‌پردازم، به حدی که خادم منزل خنده‌اش می‌گیرد. سپس اضافه فرمودند که از بین بردن مواد غذایی باعث می‌شود که خداوند برکت خود را از ما بگیرد و به قحطی گرفتارمان سازد».



ب) شکرگزاری

رسول خدا ﷺ در بیان اهمیت شکرگزاری از نعمت خدادادی می‌فرماید: «الطاعمُ الشاکرُ له مِن الاجرِ کَأَجْرِ الصائمِ المحتسبِ؛ کسی که پس از غذا شکر خدا را بجا می‌آورد اجر کسی را دارد که در راه خدا روزه می‌گیرد». همچنین در سیره عملی پیامبر اکرم ﷺ نیز شکرگزاری از نعمت خداوند پس از هر وعده غذایی مشاهده می‌شود؛ برای نمونه رسول خدا ﷺ پس از صرف غذا می‌فرمود: «إِذَا رَفَعْتَ الْمَائِدَةَ فَقُلِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ اللَّهُمَّ اجْعَلْهَا نِعْمَةً مَشْكُورَةً؛ چون سفره را برچینند بگو سپاس آفریدگار عالمیان را، خداوند این سفره را نعمتی مشکور قرار بده».

ج) پاکیزه کردن دندان‌ها بعد از غذا

از جمله دستورات مهم اسلام تمیز کردن دهان و دندان بعد از صرف غذاست. ابن امر گاهی در قالب مسواک زدن، گاه در قالب خلال کردن و گاه در قالب گرداندن آب در دهان و بیرون ریختن آن در روایات اسلامی وارد شده است. در سخنان امامان پاک نمودن دندان‌ها بعد از غذا موجب سلامت دهان و افزایش روزی معرفی شده است. امام کاظم ﷺ می‌فرماید: «تَخَلَّلُوا فَإِنَّهُ لَيْسَ شَيْءٌ ابْغَضَ إِلَيَّ الْمَلَائِكَةَ مِنْ أَنْ يَرَوْا فِي أَسْنَانِ الْعَبْدِ طَعَامًا؛ دندان‌هایتان را خلال کنید که هیچ چیز در نزد ملائکه از این مبغوض‌تر نیست که در لابه‌لای دندان‌های بنده غذا ببینند».

رسول خدا فرمود: «المؤمنُ يَأْكُلُ بِشَهْوَةٍ أَهْلِهِ وَ الْمُنَافِقُ يَأْكُلُ أَهْلَهُ بِشَهْوَةٍ؛ مرد مؤمن کسی است که به میل و سلیقه خانواده‌اش غذا می‌خورد و مرد منافق کسی است که خانواده‌اش مجبورند به میل و سلیقه او غذا بخورند».

منابع

۱. فجری، محمد مهدی، تابستان ۱۳۹۲، «آداب سفره در فرهنگ اسلامی»، نشریه مبلغان، شماره ۱۶۷.
۲. آخوندی، مصطفی، بهار ۱۳۸۷، «نگاهی به غذا و تغذیه در اسلام»، نشریه حصون، شماره ۱۵.
۳. فجری، محمد مهدی، بهار ۱۳۹۱، «تکات اخلاقی در غذا خوردن»، نشریه مبلغان، شماره ۱۵۱.
۴. خادمی، نرجس، پاییز ۱۳۸۷، «فرهنگ تغذیه در قرآن و حدیث»، نشریه بینات، شماره ۳.
۵. آیت اللهی، محمدتقی، پاییز ۱۳۶۷، «تغذیه از دیدگاه اسلام»، نشریه علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز، شماره ۷.

