



عنوان دوره آموزشی:

نقش تغذیه در بهبود شیوه های زندگی

نویسندگان یا گردآورندگان:

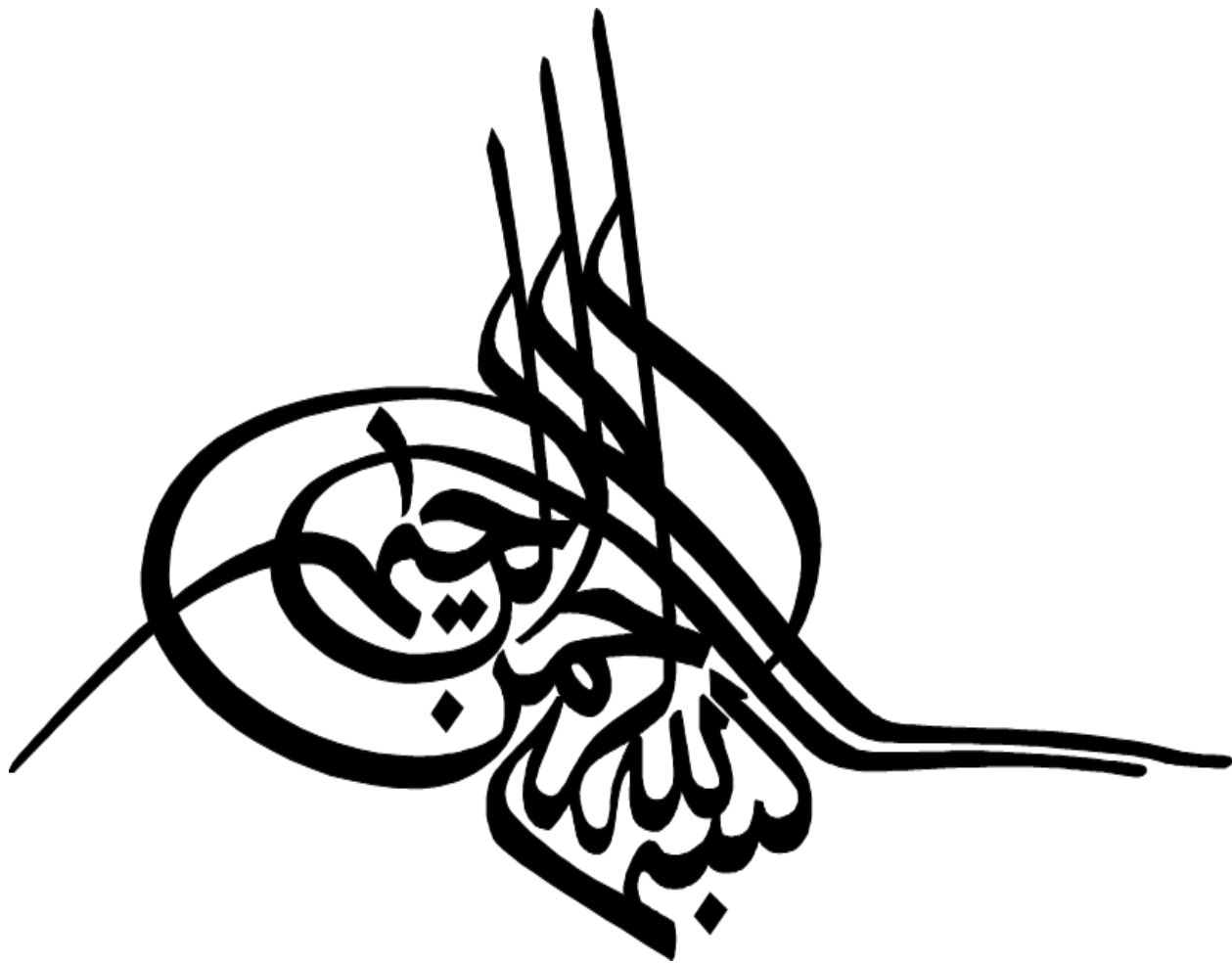
۱. فتح اله پور علی ۲. آرزو اصغری

مدرک و رشته تحصیلی گردآورندگان :

کارشناس ارشد - بهبود تغذیه - کارشناس ارشد - بهبود تغذیه

تاریخ نگارش:

۱۴۰۳



مجموعه آموزشی نقش تغذیه در بهبود شیوه های زندگی

صفحه	فهرست
۱	مقدمه
	فصل اول :
۲	غذا
۳	تغذیه سالم ونقش آن درپیشگیری وکنترل بیماریهای شایع
	فصل دوم :
۶	خود مراقبتی با کنترل عوامل خطر تغذیه ای
۶	۱.خود مراقبتی با اصلاح الگوی مصرف نمک
۱۲	کاهش مصرف نمک درکودکان
۱۴	توصیه هایی برای کاهش مصرف نمک در کودکان بالاتر کودکان
۱۵	۲.اصلاح الگوی مصرف چربی ها وروغن های خوراکی
۱۹	۳. خودمراقبتی بااصلاح الگوی مصرف قند وشکر
۲۳	۴. خود مراقبتی با اصلاح الگوی مصرف لبنیات
۲۶	۵. خود مراقبتی با اصلاح الگوی مصرف میوه وسبزی
۲۷	گروه میوه ها
۲۸	گروه سبزیها
۳۱	خودمراقبتی با پیشگیری وکنترل اضافه وزن وچاقی
۳۵	پیشگیری ودرمان اضافه وزن وچاقی.....
۳۸	تغییر عادات ورفتارهای غذا خوردن
	منابع.....

مجموعه آموزشی نقش تغذیه در بهبود شیوه های زندگی

روش و نحوه اجرای آموزش :

با توجه به اینکه هدف این مجموعه افزایش دانش و آگاهی کارکنان در نقش تغذیه در بهبود شیوه های زندگی می باشد، بنابراین جهت ارائه بهتر مطالب آموزش به روش حضوری می باشد.

طرح و برنامه درسی :

سرفصل دوره آموزشی :

- اصلاح الگوی مصرف نمک
- اصلاح الگوی مصرف چربی ها و روغن های خوراکی
- اصلاح الگوی مصرف قند و شکر
- اصلاح الگوی مصرف لبنیات
- اصلاح الگوی مصرف میوه و سبزی
- پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی

مدت دوره آموزشی : ۱۲ ساعت

ارزشیابی : در این دوره بمنظور ارزیابی میزان حصول موفقیت و دستیابی به اهداف آموزشی و بررسی آگاهی ، نگرش و عملکرد آموزش گیرندگان ، یک ارزشیابی از شرکت کنندگان بصورت تستهای چهار گزینه ای بعمل خواهد آمد.

گروه هدف :

کارشناس بهداشت تغذیه ، کارشناس تغذیه و رژیم درمانی ، رییس گروه بهبود تغذیه ، کارشناس آموزش بهورزی ، مربی و مدیر آموزشگاه بهورزی، بهورز

مجموعه آموزشی نقش تغذیه در بهبود شیوه های زندگی

اهداف آموزشی:

اهداف کلی: افزایش دانش و آگاهی کارکنان در مورد نقش تغذیه در بهبود شیوه های زندگی

پس از مطالعه این مجموعه انتظار میرود بتوانید:

۱. اصلاح الگوی مصرف نمک را بیان نمایید.
۲. اصلاح الگوی مصرف چربی ها و روغن های خوراکی را بیان نمایید.
۳. اصلاح الگوی مصرف قند و شکر را بیان نمایید.
۴. اصلاح الگوی مصرف لبنیات را بیان نمایید.
۵. اصلاح الگوی مصرف میوه و سبزی را بیان نمایید.
۶. پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی را بدانید.

مجموعه آموزشی نقش تغذیه در بهبود شیوه های زندگی

مقدمه:

موضوعی که قصد داریم در باره آن بحث کنیم، مسئله ای است که از بدو تولد تا مرگ شرط اساسی حیات و بقا و عامل بسیار مهمی در تامین سلامت زندگی انسان به شمار می رود. در این مجموعه می خواهیم با شما در رابطه با یکی از نیازهای اصلی و اولیه انسان یعنی غذا، تغذیه و عوامل خطر تغذیه ای که در حال حاضر گریبانگیر جامعه است، صحبت کنیم.

همه ما می دانیم که غذا خوردن، یکی از لذت های زندگی انسان است، اما شایسته است بدانیم که اگر غذای ما براساس دانش و اطلاعات تغذیه ای انتخاب و تهیه شود، می تواند دارای همه مواد مغذی برای اعمال طبیعی بدن، افزایش کارآیی و یادگیری انسان، ترمیم آسیب های وارده و تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله موثر با عوامل بیماری زا و در نهایت افزایش طول عمر باشد. به عبارت دیگر، اگر تغذیه بر اساس اصول و برنامه باشد، در کنار لذت خوردن، لذت سلامت و عمر طولانی هم حاصل خواهد شد. اما، اگر همان غذای لذیذ و گوارا نیازهای بدن ما را تامین نکند یا بیش از اندازه مصرف شود و یا دارای مواد نامطلوب باشد، برای ما نه تنها لذت بخش نخواهد بود، بلکه ممکن است موجب بروز بسیاری از بیماری های مزمن شود و در چنین شرایطی است که سفره ما می تواند به جای اینکه سلامت ما را تامین کند، تهدید کننده حیات ما باشد.

در سال های اخیر، به دلیل توسعه شهرنشینی و به دنبال آن ایجاد الگوهای جدید غذایی و شکل گیری مصرف کنندگان تازه، زنجیره نظام غذایی رشد قابل توجهی را به ویژه در کشورهای در حال توسعه تجربه کرده است. در چنین شرایطی چیزی که امروزه بر آن تاکید می شود استفاده آگاهانه از مواد غذایی است. در این راستا در مجموعه پیش رویی خواهیم کرد مطالب و نکات مفید و کاربردی در خصوص برخی مواد غذایی و عوامل تغذیه ای ارائه کنیم که نقش مهمی در سلامت انسان دارند. امید که در ارتقای دانش و مهارت افراد و در نهایت در تامین سلامت جامعه موثر واقع شود.

مجموعه آموزشی نقش تغذیه در بهبود شیوه های زندگی

فصل اول :

غذا:

مواد غذایی ترکیبات شیمیایی بسیار پیچیده ای هستند که ۵۰ ماده مغذی یا بیشتر را که مورد نیاز بدن ماست، تامین می کنند. مواد مغذی موجود در غذا اجزای شیمیایی تشکیل دهنده غذایی هستند که در بدن سه نقش عمده ایجاد انرژی، تنظیم اعمال بدن، و یا عمل رشد و ترمیم بافت های بدن را به عهده دارند.

غذا مفاهیم بسیاری دارد. غذا برای زندگی ما ضروری است، انرژی فراهم می کند، ماهیچه ها، استخوان ها، اعصاب، مغز، چشم ها، مو و تمام اجزای بدن ما را می سازد و اعمال آنها را حفظ و تنظیم می کند. نقش غذا فراتر از تغذیه کردن بدن است، بطوریکه غذا احساس امنیت و شادمانی ایجاد می کند، برای برقراری ارتباط با دوستان به کار رفته، برای بیان حالات خوشی در تعطیلات و به عنوان نماد مذهبی مورد استفاده قرار می گیرد.

تغذیه:

تغذیه فرایند استفاده بدن از مواد غذایی است. این فرایند شامل خوردن مقادیر و انواع مناسبی از مواد غذایی برای تامین نیاز بدن، هضم مواد غذایی (به طوری که بدن بتواند از مواد مغذی آنها استفاده نماید)، جذب مواد مغذی به جریان خون، استفاده سلول ها از آنها برای تولید انرژی و حفظ و رشد سلول ها، بافت ها و ارگان ها و دفع مواد زائد می باشد. تغذیه یکی از عوامل موثر در سلامت انسان ها و پیشرفت جوامع بشری است و در کشورهای که از این دانش شناخت بیشتری دارند و از آن بهره مند می شوند، بر عمر متوسط افراد افزوده شده است. درباره رفتارهای تغذیه ای مناسب و غذای سالم بسیار گفته اند و بسیار شنیده ایم، اما گاهی لازم است دوباره بگویند و دوباره بشنویم تا از خاطرمان نرود که:

سوء تغذیه :

هر نوع انحراف از وضعیت مناسب تغذیه ای که در اثر کمی دریافت مواد غذایی و یا دریافت اضافه ایجاد شود را سوء تغذیه می نامند. سوء تغذیه شامل بیش خواری و کم خواری است. سوء تغذیه ناشی از کمبود دریافت مواد غذایی به لاغری و علائم ظاهری و بیوشیمیایی می انجامد. سوء تغذیه ناشی از دریافت اضافه مواد غذایی نیز به چاقی و عوارض

مجموعه آموزشی نقش تغذیه در بهبود شیوه های زندگی

متعاقب آن منجر می گردد. سوء تغذیه ممکن است اولیه یا ثانویه باشد. سوء تغذیه اولیه به علت نقص رژیم غذایی و سوء تغذیه ثانویه به دلیل اختلال در متابولیسم یا تداخل بین مواد مغذی، داروها و ... بوجود می آید.

نکته: سوء تغذیه فقط کم وزن بودن و یا نتیجه صرف کم خوردن غذا نیست بلکه سوء تغذیه اختلال سلامت در نتیجه کمبود، زیادی، یا عدم تعادل دریافت و یا استفاده بدن از مواد مغذی می باشد.

تغذیه سالم و نقش آن در پیشگیری و کنترل بیماری های شایع

اصول تغذیه سالم:

برای ارزیابی وضعیت تغذیه خود بایستی با اصول و الگوی تغذیه سالم آشنا شویم تا ضمن مقایسه وضعیت تغذیه خود با اصول تغذیه سالم به نقاط قوت و ضعف تغذیه خود پی ببریم.

می دانیم که شرط اساسی سلامت زیستن، داشتن تغذیه صحیح است. صرف غذا خوردن و انباشته کردن معده از غذا اگر ضرر نداشته باشد، مطمئناً سودمند نخواهد بود. بنابراین تغذیه صحیح و مناسب به معنی بیشتر خوردن نیست، بلکه تغذیه صحیح یعنی رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و بهترین راه برای اطمینان یافتن از تعادل و تنوع در غذای روزانه و برخورداری از تغذیه مناسب استفاده از الگوی هرم راهنمای غذایی است.

هرم راهنمای غذایی چیست؟

هر کشوری راهنمای غذایی مخصوص به خود را دارد. در برخی از کشورها این راهنما به شکل هرم می باشد و مقدار مصرف روزانه از هر گروه غذایی با استفاده از شکل یک هرم نشان داده می شود. در برخی از کشورها به جای هرم غذایی از اشکال دیگری استفاده می کنند.

هرم راهنمای غذایی برای کمک به مردم جهت کاربرد راهنمایی های غذایی تهیه شده است. هرم غذایی، گروه های غذایی و موادی را که در هر گروه قرار می گیرند، معرفی می کند. این هرم تعادل، تنوع و نسبت ها را مجسم می کند. اندازه هر قسمت هرم، انعکاسی از تعداد واحدهای توصیه شده روزانه می باشد. هرم راهنمای غذایی نشان می دهد که یک برنامه غذایی مناسب باید شامل تمام گروه های غذایی (۵ گروه اصلی) باشد. همچنین هرم فوق بر مصرف بیشتر غلات، میوه ها و

مجموعه آموزشی نقش تغذیه در بهبود شیوه های زندگی

سبزی‌ها، که بخش وسیع‌تری را در هرم اشغال می‌کند، در برنامه غذایی روزانه تاکید داشته و افراد را نسبت به ضرورت گنجاندن مواد غذایی حاصل از گیاهان در برنامه غذایی روزانه تشویق می‌کند.

گروه‌های غذایی هرم عبارتند از:

گروه نان و غلات

گروه سبزی‌ها

گروه میوه‌ها

گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها

گروه شیر و لبنیات

گروه متفرقه (چربی‌ها، روغن‌ها، مواد شیرین، نمک و ...)

○ تعادل (Balance):

تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است؛ به نحوی که مصرف یک نوع ماده غذایی و مغذی سبب عدم مصرف سایر مواد غذایی و مغذی نشود. استفاده روزانه از تمام گروه‌های غذایی با توجه به میزان سهم هر گروه در ایجاد تعادل در برنامه غذایی روزانه نقش مهمی دارد.

○ تنوع (Variety):

تنوع به معنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی است که در پنج گروه اصلی غذایی معرفی می‌گردند. غذا باید متنوع باشد و هیچ یک از طبقات هرم حذف نشود. اگر یک فرد از گروه شیر و لبنیات به اندازه نیاز یا بیشتر از نیاز روزانه مصرف کند این نوع مواد غذایی، نیاز این فرد به گوشت و حبوبات را تامین نمی‌کند. بنابراین مصرف گروه‌های مختلف غذایی در طول روز برای تامین نیاز بدن لازم و ضروری می‌باشد.

رهنمودهای غذایی ایران:

۱. در انتخاب و مصرف مواد غذایی به تنوع، اعتدال و تعادل توجه نمازید.
۲. مصرف مواد غذایی روزانه را طوری تنظیم کنید که وزن مطلوب خود را حفظ نمایید.

مجموعه آموزشی نقش تغذیه در بهبود شیوه های زندگی

۳. سعی کنید برنامه مرتب ورزشی (مانند پیاده روی) بصورت حداقل سه روز در هفته و هر بار بمدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه داشته باشید.
۴. با مصرف بیشتر میوه و سبزه ها، سبزیها، حبوبات و نانهای سبوس دار، دریافت فیبر غذایی روزانه را افزایش دهید.
۵. مصرف شیر، ماست و پنیر کم چربی (کمتر از ۲/۵ درصد) را در برنامه غذایی روزانه افزایش دهید.
۶. از مصرف چربیهای جامد تا حد ممکن اجتناب کنید و حتی امکان از سرخ کردن مواد غذایی پرهیز کنید در صورت نیاز به استفاده از روغن، سعی کنید از روغن مایع یا روغن زیتون استفاده کنید.
۷. سعی کنید از گوشتهای سفید مانند ماهی و مرغ استفاده کنید و فرآورده های گوشتی مانند سوسیس و کالباس کمتر استفاده کنید.
۸. مصرف قندهای ساده مانند قند، شکر، شیرینی و شکلات را محدود کنید.
۹. از مصرف زیاد نمک خودداری نموده و سرسفره غذا حتی الامکان از نمکدان استفاده ننمائید.
۱۰. روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.

عوامل خطر تغذیه ای اولویت دار برای مداخله در استان آذربایجان شرقی به شرح زیر می باشند:

۱. الگوی مصرف نمک
۲. الگوی مصرف چربی ها و روغن های خوراکی
۳. الگوی مصرف قند و شکر
۴. الگوی مصرف لبنیات
۵. الگوی مصرف میوه و سبزی
۶. شیوع اضافه وزن و چاقی

فصل دوم:

خود مراقبتی با کنترل عوامل خطر تغذیه ای

اصلاح شیوه زندگی یک راهکار اساسی برای پیشگیری از بیماری های غیرواگیر و پیامدهای آن است. شواهد نشان می دهد که افراد با شیوه زندگی صحیح از خطر پایین تری برای ابتلا به بیماری های غیرواگیر برخوردار بوده و عمر طولانی تری نسبت به افراد با رفتارهای نادرست تغذیه ای دارند. رعایت رژیم غذایی مناسب، اولین قدم مثبت در راستای پیشگیری از بیماری های غیرواگیر است. بنابراین هر نوع برنامه مداخله ای که سواد تغذیه ای و سلامت مردم را افزایش داده و منجر به اصلاح شیوه تغذیه (کاهش مصرف نمک، شکر، روغن و افزایش مصرف میوه و سبزی و لبنیات)، کاهش مصرف دخانیات و افزایش فعالیت بدنی گردد، باعث کاهش شیوع چاقی، فشار خون بالا، کلسترول بالا، قند خون بالا گردیده و در نهایت از مرگ ناشی از بیماری های غیرواگیر پیشگیری نموده و موجب ارتقای کیفیت زندگی مردم می گردد. با توجه به نقش تغذیه به عنوان یک شاخص قابل تغییر و اصلاح در بیماری های مزمن، سازمان جهانی بهداشت، کشورها را برای طراحی مداخلات گسترده مبتنی بر جامعه در زمینه کاهش مصرف مواد قندی، چربی و روغن، افزایش فعالیت بدنی، مصرف بیشتر میوه و سبزی، کاهش نمک در غذاهای فرآوری شده و کاهش مصرف دخانیات برانگیخته است.

۱. خودمراقبتی با اصلاح الگوی مصرف نمک

نمک نامی است عام که به کلرور سدیم گفته می شود. کلرور سدیم به صورت بلورهای سفید مکعبی شکل با دانه های بسیار ریز در طبیعت وجود دارد. نمک طعام محصولی است متبلور، شور مزه و بدون بو که بطور عمده از کلرور سدیم تشکیل شده است.

نمک و یا کلرید سدیم، شامل یک اتم سدیم و یک اتم کلر است که به ترتیب ۳۹.۳۳٪ و ۶۰.۶۷٪ از جرم آن تشکیل می دهند. به همین دلیل است که برای به دست آوردن "مقدار نمک" لازم است محتوای سدیم مواد غذایی به ۲/۵ ضرب شود (۱۰).

مجموعه آموزشی نقش تغذیه در بهبود شیوه های زندگی

نمک یددار چیست؟

همان نمک خوراکی است که حاوی ید به مقدار جزئی می باشد. این نوع نمک با هدف پیشگیری از کمبود ید در کشور تولید می شود. ید یکی از مواد مغذی ضروری برای رشد و تکامل کودکان است، به طوری که کمبود آن موجب کاهش بهره هوشی می شود. کمبود ید در دوران بارداری موجب ناهنجاری های جسمی و ذهنی، کری ولالی، سقط و مرده زایی می شود. کاهش بهره هوشی، کاهش قدرت یادگیری و افت تحصیلی، کاهش مقاومت بدن در برابر بیماری ها از دیگر عوارض کمبود ید است. تظاهر کمبود ید، بیماری گواتر (تورم قسمت جلوی گردن به علت بزرگی غده تیروئید) است. میزان ید موجود در منابع غذایی گیاهی و حیوانی در کشور ما برای تامین ید مورد نیاز بدن کافی نیست و ید مورد نیاز بدن عمدتاً از طریق مصرف نمک یددار تامین می شود. مهمترین راه پیشگیری از اختلالات ناشی از کمبود ید اضافه کردن آنبه یک ماده غذایی مانند یددار کردن نمک و آب می باشد. نمک چون تقریباً در طبخ همه غذاها استفاده می شود و همه افراد روزانه مقدار معینی نمک مصرف می کنند، بنابراین نمک بهترین ماده غذایی برای افزودن ید به آن می باشد و از نظر اقتصادی نیز مقرون به صرفه است.

نمک یددار تصفیه شده چیست؟

همان نمکی خوراکی است که ناخالصی های آن طی فرآیندی درکارخانه حذف شده و ید به آن اضافه شده است. ناخالصی های نمک شامل مواد نامحلول مانند شن، ماسه و خاک و مواد آلوده کننده که جهت استخراج از معدن استفاده می شود و مواد محلول نظیر سختی (کلسیم و منیزیم) سولفات و فلزات سنگینی از قبیل سرب، جیوه، آرسنیک، کادمیوم و ... می باشند. وجود این ناخالصی ها در نمک می تواند منجر به بروز عوارض نامطلوب در اندام های گوارشی، کلیوی و کبدی شده و در مواردی ایجاد مسمومیت نماید. حتی می تواند مانع جذب آهن موجود در وعده غذایی گردیده و در نتیجه باعث ابتلا به کم خونی ناشی از کمبود آهن گردد.

مجموعه آموزشی نقش تغذیه در بهبود شیوه های زندگی

مضرات مصرف سنگ نمک و نمک دریا چیست؟

سنگ نمک که از معادن نمک به دست می آید اغلب دارای انواع ناخالصی های مختلف و حتی فلزات سنگین مثل سرب، جیوه، کادمیوم و یا آرسنیک می باشد. این فلزات سمی خاصیت سرطان زایی دارند. علاوه بر این سنگ نمک ممکن است دارای انواع آلودگی های فیزیکی و شیمیایی باشد. بنابراین استفاده از سنگ نمک به دلیل به خطر انداختن سلامت توصیه نمی شود. برای خیساندن برنج می توان از مقدار کم نمک یددار تصفیه شده و یا نمک تصفیه شده فاقد ید (عمدتاً در مراکز طبخ و رستوران ها) استفاده کرد.

منابع غذایی نمک

۱. نمک آشپزخانه و سفره که زمان طبخ یا سرسفره به غذا اضافه می شود.
۲. انواع غذاهای آماده مانند سوسیس، کالباس، پیتزا، همبرگر و... (به عنوان مثال، ۱ اونس یا ۳۰ گرم گوشت ساده شامل ۳۰ میلی گرم سدیم است،
۳. انواع کنسروها مانند کنسرو خورش های آماده، کنسرو سبزیجات و... (به عنوان مثال، نصف فنجان سبزیجات منجمد آماده بدون نمک حاوی ۱۰ میلی گرم سدیم است،
۴. انواع تنقلات شور مانند فرآورده های غلات حجیم شده، چیپس، چوب شور، انواع سس ها و ...
۵. لبنیات شور مانند پنیر، دوغ و کشک پرنمک
۶. انواع شورها مانند خیاشور، کلم شور و انواع ترش ها و...
۷. مواد غذایی نمک سود مثل ماهی دودی

نکته: حدود ۳ گرم از میزان دریافت روزانه نمک به طور طبیعی در غذاها وجود دارد، ۳ گرم در طی فرآوری افزوده می - شود و ۴ گرم توسط خود فرد به غذاها اضافه می شود.

نکته: به طور کلی همه غذاهایی که خورده می شود حاوی نمک (سدیم) است. غذاهای پروتئینی بطور طبیعی سدیم بیشتری نسبت به سبزیجات و غلات دارند، در حالی که میوه ها حاوی مقدار اندک و یا بدون نمک هستند.

نکته: همیشه مصرف بالای نمک به معنی شور کردن غذاها نیست، بلکه درصد بالایی از نمکی که روزانه مصرف می کنیم، نمک پنهان است که در درون مواد غذایی گوناگون وجود دارد.

مجموعه آموزشی نقش تغذیه در بهبود شیوه های زندگی

روزانه چه مقدار نمک باید مصرف کنیم؟

سازمان جهانی بهداشت (WHO) حداکثر میزان مصرف نمک را ۵ گرم نمک در روز (معادل ۲ گرم سدیم در روز) برای بزرگسالان در سراسر جهان تعیین کرده است. باید دقت نمود که این مقدار شامل کل میزان نمکی است که از طریق غذا وارد بدن می شود. در سنین پایین تر (۱۵-۲ سال) حداکثر میزان توصیه شده برای مصرف نمک کمتر از ۳ گرم در روز است و بهتر است همین مقدار از نمک یددار تصفیه شده باشد. سالمندان با بیماری فشارخون، کلیه، دیابت و دیگر بیماری های مزمن باید سدیم دریافتی را به کمتر از ۱/۵ گرم در روز کاهش دهند. بنابراین حداکثر مقدار مصرف نمک در بزرگسالان روزانه ۵ گرم (۱ قاشق چای خوری) می باشد. این مقدار نمک، میزان سدیم مورد نیاز روزانه را تامین می کند. باید توجه داشت که سدیم علاوه بر نمک، بطور طبیعی تقریباً در تمام مواد غذایی وجود دارد و با مصرف مواد غذایی مختلف بخش عمده ای از سدیم مورد نیاز بدن تامین می شود. بنابراین مقدار نمکی که روزانه به غذا اضافه می شود باید در حداقل مقدار (کمتر از ۳ گرم) باشد.

مصرف نمک در ایران

ایران یکی از پرمصرف ترین کشورها در مورد نمک است. براساس برآوردهای موجود میزان دریافت روزانه نمک حدود ۱۰ تا ۱۵ گرم در روز (۲ تا ۳ برابر مقدار توصیه شده توسط سازمان جهانی بهداشت) است. سرانه مصرف نمک در یک سال توسط ایرانی ها، شش کیلوگرم است.

عوارض مصرف زیاد نمک

در صورتی که نمک به مقدار مناسب مصرف شود و کلیه ها هم سالم بوده و عملکرد خوبی داشته باشند مشکلی ایجاد نمی شود. اما در صورت تداوم مصرف زیاد نمک و مواد غذایی شور مشکلاتی از جمله فشارخون بالا و بدنبال آن نارسایی های کلیوی و بیماری های قلبی عروقی، سکته قلبی، پوکی استخوان، سرطان معده، آسم، ادم یا ورم ایجاد می شود. درحقیقت همه این عوارض ناشی از مصرف زیاد نمک است. در ادامه برخی از این عوارض بیشتر توضیح داده می شوند:

نمک عامل افزایش فشار خون است

بیماری فشارخون بالا نه تنها خود یک بیماری محسوب می شود بلکه دلیل ایجاد تغییرات در دیواره سرخرگها زمینه ساز بیماری های قلبی عروقی، سکته های مغزی، نارسایی کلیه و عوارض غیر قابل برگشت چشمی می شود.

مجموعه آموزشی نقش تغذیه در بهبود شیوه های زندگی

مصرف زیاد نمک از مهمترین عوامل افزایش فشارخون است و کاهش نمک مقرون به صرفه ترین راه کاهش فشار خون محسوب می شود. امروزه با توجه به شیوع بالای بیماری های قلبی عروقی و پرفشاری خون مصرف زیاد نمک به عنوان یکی از مهمترین عوامل خطر در بروز این بیماری ها شناخته شده است.

نمک یک مانع بزرگ برای داشتن اسکلت محکم است.

یکی از دلایل پوکی استخوان مصرف زیاد نمک است. مصرف بیش از ۵ گرم نمک در روز اثر مهمی بر کاهش تراکم استخوان دارد. دریافت زیاد نمک و سدیم و مصرف غذا و تنقلات شور و پرنمک سبب کاهش بازجذب کلسیم از کلیه شده و دفع اداری آن را افزایش می دهد که خود عامل مهمی در کاهش تراکم استخوانی و پوکی استخوان است. در پوکی استخوان، استخوان ضعیف شده و با کوچک ترین ضربه دچار شکستگی می شود. از دست دادن استخوان ها به طور خاموش و بی سر و صدا اتفاق می افتد و اغلب هیچ علامتی تا زمان رخ دادن شکستگی وجود ندارد.

حدود نیمی از زنان مسن تر از ۴۵ سال و ۹۰ درصد زنان مسن تر از ۷۵ سال به بیماری پوکی استخوان مبتلا می شوند. کاهش تراکم توده استخوان به دنبال دریافت زیاد نمک در زنان یائسه بیشتر از سایر زنان می باشد. مردان مسن نیز به پوکی استخوان مبتلا می شوند که البته میزان ابتلای آنان کمتر از زنان است. به طور تقریبی از هر سه زن یک نفر و از هر دوازده مرد یک نفر به پوکی استخوان مبتلا می شوند.

سرطان معده ارمنان مصرف زیاد نمک است.

سرطان معده چهارمین سرطان رایج در جهان است. در کشور ما سرطان معده از سرطان های شایع می باشد. چندین علت برای بروز سرطان معده شامل عفونت هلیکوباکتر پیلوری، عادات غذایی، مصرف ماهی های نمک سود شده، مصرف غذاهای پرنمک، آجیل های شور، تنقلات شور ترشی ها، غذاهای نمک سود، چاقی، مصرف الکل، سیگار و وجود نیترات در مواد غذایی مصرفی و همچنین سابقه فامیلی ذکر شده است. مطالعات نشان می دهد مصرف مواد غذایی پرنمک شانس ابتلا به سرطان معده را در جامعه افزایش می دهد. مصرف زیاد غذاهای پرنمک و تنقلات شور می تواند مخاط معده را تخریب کند و این اتفاق یکی از راه های افزایش خطر سرطان معده است. بر اساس مطالعات شانس ابتلا به سرطان در کسانی که روزانه ۱۲ تا ۱۵ گرم نمک مصرف می کند بیشتر است.

مجموعه آموزشی نقش تغذیه در بهبود شیوه های زندگی

کاهش مصرف نمک

کاهش مصرف نمک موجب کاهش فشارخون و سایر بیماری‌ها نظیر بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، آسم، سنگ کلیه و برخی از سرطان‌ها مانند سرطان معده می‌شود. متاآنالیز مطالعات بزرگ نشان داده که کاهش حدود ۶ گرم نمک دریافتی روزانه باعث کاهش ۲۴ درصدی سکته مغزی و کاهش ۱۸ درصدی بیماری عروق کرونر می‌شود و حدود ۲/۵ میلیون مرگ و میر را کاهش می‌دهد. بررسی‌های انجام شده مشخص کرده است در صورتی که افراد تنها ۳ گرم از مصرف روزانه نمک خود را کاهش دهند، حدود ۵۰ درصد از بیماری‌های قلبی عروقی کاهش خواهد یافت. همچنین کاهش مصرف نمک به میزان یک گرم در روز موجب کاهش ۷ درصدی در بروز سکته‌های مغزی و قلبی می‌شود.

چگونه میزان نمک مصرفی خود را کنترل کنیم؟

۱. مصرف نمک را کاهش دهید. البته همان مقدار کم نمک مصرفی تان باید از نوع تصفیه شده یددار باشد.
۲. هنگام طبخ غذا، مقدار نمک کمتری اضافه کنید.
۳. سرسره به غذا نمک نزنید و نمکدان را از سفره و میز غذای خود حذف کنید.
۴. غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته‌بندی شده و آماده دارای مقادیر زیادی نمک هستند، به همین دلیل بهتر است مصرف این گونه مواد غذایی را محدود کنید.
۵. برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در تهیه غذاها به جای نمک می‌توان از سبزی‌های تازه و طعم دهنده‌هایی مانند سبزی‌های معطر (آویشن، ریحان، ترخون، نعناع، مرزه، کاکوتی و ...) سیر، آبلیمو، لیموترش، آب نارنج، آبغوره و سرکه استفاده کرد.
۶. مصرف غذاهای شور مثل آجیل شور، انواع فرآورده‌های غلات حجیم شده (پفک و...) چیپس، انواع شور نظیر خیارشور و کلم شور و ترشی، ماهی دودی، سوسیس و کالباس و غذاهای کنسروی را کاهش دهید. مغزها و دانه‌های خام، می‌توانند برای بدن ما بسیار مفید باشند، اما مصرف مداوم انواع شور آنها ممکن است سلامت ما را به خطر بیاندازند. پس توصیه می‌شود از مغزهای بی‌نمک استفاده شود.

مجموعه آموزشی نقش تغذیه در بهبود شیوه های زندگی

۷. جوش شیرین که برای ورآمدن و پف کردن انواع نان و کیک به کار می رود دارای مقدار زیادی سدیم است. بنابراین در افرادی که به علت بیماری، محدودیت مصرف نمک دارند مصرف محصولات غذایی که جوش شیرین دارند هم باید بسیار محدود شده یا قطع شود.
۸. در هنگام خرید مواد غذایی برچسب اطلاعات غذایی را مطالعه کنید و به برچسب مواد غذایی در خصوص نمک توجه فرمایید. سعی کنید مواد غذایی بدون نمک یا کم نمک و بدون نمک افزودنی را انتخاب کنید. دنبال مواد غذایی با برچسب کم نمک و بی نمک باشید. در برچسب بعضی مواد غذایی مقدار "سدیم" موجود در ۱۰۰ گرم از ماده غذایی ذکر شده است. برای تبدیل مقدار سدیم به نمک بایستی آن را در عدد ۲/۵ ضرب کنید.
۹. درصد قابل توجهی از نمک دریافتی ایرانیان از طریق نان است. نان کم نمک مصرف کنید.
۱۰. لبنیات مانند شیر و ماست کم چرب را به جای پنیر مصرف کنید. پنیر حاوی سدیم بیشتری می باشد و استفاده از پنیر فله ای، دریافت نمک را افزایش می دهد.
۱۱. غذاهایی مثل سس سویا، کچاپ، ترشی، زیتون، سس سالاد دارای نمک زیادی می باشند. سس های کم نمک انتخاب کنید. به جای ترشی و زیتون از یک قطعه هویج یا کرفس خام استفاده کنید.
۱۲. صنایع غذایی می توانند با کاهش میزان نمک در محصولات خود کمک بزرگی به افراد جامعه در جهت کاهش میانگین نمک مصرفی خود ایفا کنند.
۱۳. از سبزی ها و میوه ها بیشتر استفاده کنید. سبزی ها و میوه ها به طور طبیعی سدیم کمتری دارند. پس بهتر است در کنار هر وعده غذایی از سبزی ها و در میان وعده ها از میوه ها استفاده شود.
۱۴. مواد غذایی حاوی پتاسیم که در پایین آوردن فشار خون کمک می کند را انتخاب کنید. پتاسیم در میوه ها، سبزی-هایی مثل سیب زمینی، آب گوجه فرنگی، آلو بخارا، گلابی و موز وجود دارد. منابع دیگر پتاسیم ماهی، ماست و شیر، خرما و آب پرتقال می باشد.
۱۵. برای تنظیم قوه چشایی نمک را کم کم کاهش دهید. در طول زمان قوه چشایی به این برنامه عادت می کند. توجه خود را بیشتر به طعم طبیعی مواد غذایی داشته باشید و به هیچ غذایی نمک اضافه نکنید.

مجموعه آموزشی نقش تغذیه در بهبود شیوه های زندگی

کاهش مصرف نمک در کودکان

باید توجه داشت که کاهش مصرف نمک تنها به بزرگسالان توصیه نمی شود. بلکه با توجه به این امر که عادات غذایی در دوران کودکی (سالهای اول زندگی/به ویژه سنین ۵-۲ سالگی) شکل می گیرد و با توجه به اینکه سلیقه های غذایی در این دوران پایه گذاری شده و تا سال ها پایدار می ماند، بنابراین تغذیه صحیح در دوران کودکی نقش مهمی در پیشگیری بسیاری از بیماری های سنین بزرگسالی مانند فشار خون بالا، چاقی، پوکی استخوان، کلسترول خون بالا و بیماری های قلبی عروقی دارد و عادات غذایی سالم را باید از دوران کودکی پایه ریزی نمود.

در کودکان مصرف نمک را چگونه و از چه راههایی می توان کاهش داد؟

۱. اصلاح محیط زندگی:

محیط خانواده (خواهران و برادران بزرگ تر، عادات و رفتار غذایی والدین، محیط صرف غذا)، مسائل اجتماعی (اشتغال مادران، صرف حداقل یک وعده غذا یا بیشتر در مهدکودک، مدرسه، استفاده از غذاهای آماده و ...) پیام های رسانه به ویژه تبلیغات تلویزیونی نقش مهمی در دریافت و عادات غذایی کودکان دارند. امروزه برخلاف گذشته که تجربیات غذایی کودکان سنین قبل از مدرسه فقط در محیط خانه و خانواده متمرکز بوده، به علت به وجود آمدن تغییراتی در سبک زندگی خانواده ها و گذراندن بخشی از اوقات کودکان در مهدکودک، از طریق محیط مهدکودک نیز کسب می شود. به کودکان در مهدهای کودک باید با استفاده از سی دی های آموزشی، مسابقه نقاشی، کتاب های آموزشی مصور در زمینه کاهش مصرف نمک آموزش داده شود.

۲) ذائقه سازی در کودکان:

یکی از مهم ترین دلایل مصرف زیاد نمک، عادت کردن ذائقه افراد به غذای پرنمک و طعم شور است و با کاهش مصرف نمک، ذائقه به غذای کم نمک عادت می کند. بنابراین یکی از اقدامات مهم در این راستا ذائقه سازی است. برای این که ذائقه کودک به غذای کم نمک عادت کند به هنگام تهیه غذای کمک برای کودکان نباید از نمک و از هیچ طعم دهنده ای استفاده نمود. همچنین هنگام غذا دادن به کودکان به هیچ عنوان از نمکدان استفاده نکنند و نمکدان را از دسترس کودک خارج سازند.

مجموعه آموزشی نقش تغذیه در بهبود شیوه های زندگی

۳) کنترل میان وعده های غذایی :

به دلیل شکل گیری عادات غذایی در سنین پائین، از همان زمان باید مواد غذایی سالم را در اختیار کودک قرار داد و به تامین مواد مغذی مورد نیاز او در وعده های اصلی و میان وعده های غذایی توجه نمود. به علاوه این گونه تنقلات دارای افزودنی های رنگی، نگهدارنده ها و طعم دهنده های مصنوعی هستند که مصرف بی رویه آنان موجب پرتحرکی و نیز بروز آلرژی در کودکان می گردد. بنابراین با توجه به نقش و اهمیت میان وعده های غذایی در شکل گیری عادات غذایی، آشنائی مربیان مهد های کودک با میان وعده های غذایی مناسب و تذکر آنان به مادران جهت انتخاب میان وعده های غذایی مناسب می تواند در شکل گیری عادات و الگوی غذایی کودکان نقش به سزایی داشته باشد.

۴) سایر توصیه های کاهش مصرف نمک در کودکان:

توصیه هایی برای کاهش مصرف نمک در کودکان زیر یکسال:

- در دوره تغذیه کمکی یعنی ۶ تا ۱۲ ماهگی نباید به غذای کودک نمک اضافه شود. به عبارت دیگر در تهیه، پخت و هنگام مصرف غذای کودک از نمک استفاده نشود تا ذائقه او به طعم شور عادت نکند.
- در صورت تمایل به افزودن چاشنی به غذای کودک در دوره تغذیه تکمیلی می توان از آب لیموترش تازه یا آب نارنج تازه به مقدار خیلی کم در آخرین لحظات پخت به غذای کمکی اضافه نمود.

توصیه هایی برای کاهش مصرف نمک در کودکان بالاتر از یکسال:

برای کودکان بالای یکسال، اگر چه افزودن نمک مجاز است ولی باید دقت شود که از مقدار کم نمک یددار در تهیه و پخت غذا استفاده شود.

- از گذاشتن نمکدان در سفره یا میز غذا خودداری شود.
- غذای خانواده با نمک کم تهیه شود.
- در تهیه غذای کودک از حداقل نمک استفاده شود و کودک از کودکی به غذای کم نمک عادت داده شود.
- مصرف سوپ های آماده و سس ها را در برنامه غذایی کودکان به حداقل رسانده شود.
- از سبزی های معطر تازه یا خشک (مانند نعناع، مرزه، ترخون، ریحان و ...) یا سیر، پیاز، لیموترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده شود.

مجموعه آموزشی نقش تغذیه در بهبود شیوه های زندگی

- انواع ترشی ها مقدار زیادی نمک دارند و استفاده از آن ها باید در برنامه غذایی کودکان محدود شود.
فست فودها (پیتزا، همبرگر، سوسیس و کالباس و ...) حاوی مقدار زیادی نمک و چربی هستند نباید از فست فودها در مهد کودک استفاده شود.
به جای گوشت قرمز، سوسیس و کالباس در برنامه غذایی روزانه از گوشت سفید (ماهی، ماکیان و ...) استفاده شود.
هنگام مصرف تخم مرغ و گوجه فرنگی و خیار به آن ها نمک زده نشود تا کودک به خوردن این مواد غذایی بدون افزودن نمک عادت کند.
از پنیر و دوغ کم نمک در برنامه غذایی روزانه کودکان استفاده شود (در وعده صبحانه از پنیر کم نمک و در وعده ناهار از دوغ کم نمک برای کودکان استفاده شود).
والدین و مربیان مهدهای کودک نیز باید رفتارهای غذایی خود را اصلاح کنند و از نمکدان هنگام غذا خوردن استفاده نکنند. کودکان معمولاً از والدین و مربیان خود الگو می گیرند.

۲. اصلاح الگوی مصرف چربی ها و روغن های خوراکی

مقدمه

چربی ها و روغن ها از مهم ترین اجزای غذای انسان به شمار می روند و همه ما هر روز مقادیری از این ماده غذایی را مصرف می کنیم. چربی ها در تمام سلول ها و بافت های بدن وجود داشته و نقش حیاتی در غشای سلولی دارند. چربی ها در رژیم غذایی ما به دو صورت مرئی و نامرئی یافت می شوند. چربی های مرئی شامل کره، مارگارین، روغن نباتی و روغن حیوانی یا روغن ماهی است و چربی های نامرئی در اغلب غذاها مانند شیر، تخم مرغ، گوشت، میوه زیتون، پنیر، شکلات، چیپس سیب زمینی و آجیل وجود دارند و با چشم دیده نمی شوند. بطور کلی چربی ها و روغن ها نقش های زیر را در بدن بر عهده دارند:

۱. غنی ترین منبع تأمین کننده انرژی غذایی هستند و یک گرم آنها ۹ کیلوکالری انرژی تولید می کند.
 ۲. چربی ها به صورت پوشش و لایه محافظ در اطراف بعضی از اعضا و اندام های بدن یافت می شوند. همچنین از هدر رفتن حرارت بدن و نفوذ سرما به بدن جلوگیری می کنند.
 ۳. منبع اسیدهای چرب ضروری (اسید لینولئیک و اسید لینولنیک) هستند.
 ۴. ویتامین های A, D, E, k محلول در چربی هستند. روغن های گیاهی منبع خوبی از ویتامین E و پیش ساز ویتامین A هستند که به عنوان ترکیبات آنتی اکسیدانی طبیعی شناخته شده اند. چربی های حیوانی و روغن ماهی نیز منبع ویتامین D هستند.
- چربی ها با تمام مزایایی که برای آنها بیان شده، مضراتی نیز دارند. پس برای حفظ سلامت بدن لازم است که مصرف انواع روغن و چربی محدود شود. در نتیجه باید:

در مصرف چربی ها و روغن ها نهایت احتیاط را داشته باشیم.

بیماری های قلبی عروقی و سرطان ها مهم ترین علل مرگ و میر در کشور ما می باشند که یکی از دلایل آن مصرف غذاهای چرب و سرخ شده و الگوی غلط مصرف روغن های خوراکی است. کاهش مصرف چربی ها و استفاده درست از روغن ها نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به این بیماری ها دارد.

مجموعه آموزشی نقش تغذیه در بهبود شیوه های زندگی

پرسش های رایج درباره مقدار و نحوه مصرف روغن ها

۱. مهم ترین روش برای پیشگیری و کنترل بیماری های قلبی عروقی چیست؟

یکی از راههای مهم برای پیشگیری از بالا رفتن چربی های خون و ابتلا به بیماری های قلبی عروقی، کاهش مصرف روغن در برنامه غذایی روزانه است. با مصرف غذاهای آب پز، بخارپز، تنوری و کبابی بجای سرخ کردن آنها، می توان میزان روغن مصرفی را کاهش داد.

۲. هر فرد روزانه چه مقدار باید روغن مصرف کند؟

طبق توصیه سازمان جهانی بهداشت، روغن و چربی می تواند حداقل ۱۵٪ و حداکثر ۳۰٪ از نیاز انرژی روزانه هر فرد را تامین کند. مثلاً اگر میزان متوسط کالری دریافتی روزانه فردی ۲۰۰۰ کیلوکالری باشد، حداکثر ۳۰٪ آن یعنی حدود ۶۷ گرم چربی و روغن به صورت مرئی و نامرئی می تواند روزانه مورد استفاده قرارگیرد. بخشی از این چربی به صورت روغن مایع و جامد و بخشی از آن به صورت چربی همراه مواد غذایی مثل گوشت، شیر، تخم مرغ، بستنی و غیره به بدن می رسد.

۳. منابع غذایی چربی ها و روغن های خوراکی کدام غذاها هستند؟

روغن ها و چربی ها در دو گروه چربی های با منبع گیاهی و چربی های حیوانی در برنامه غذایی ما وجود دارند:

- چربی گیاهی انواع روغنهای مایع مثل روغن زیتون، کلزا، ذرت، سویا و آفتابگردان، ذرت از نوع چربی گیاهی هستند. همچنین، چربی موجود در انواع مغزها مثل گردو، پسته، بادام و فندق از نوع چربی گیاهی است. این نوع چربی در مقایسه با چربی حیوانی سالم تر است. اسیدهای چرب موجود در آن از نوع اسید چرب غیر اشباع است که در دمای اتاق به شکل مایع است.

- چربی های حیوانی : چربی موجود در گوشت، پیه، دنبه، کره، چربی زیر پوست مرغ و روغن حیوانی از نوع چربی حیوانی است. چربی موجود در فرآورده های لبنی مثل شیر، ماست و پنیر هم که غیر قابل رویت هستند از نوع چربی حیوانی به شمار می روند. چربی های حیوانی دارای مقادیر زیادی اسیدهای چرب اشباع شده هستند که می توانند موجب افزایش کلسترول بدن شوند. همچنین، با رسوب در رگ های قلب تنگی، انسداد عروق و بیماری های قلبی عروقی و سکت قلبی را بدنبال دارند.

مجموعه آموزشی نقش تغذیه در بهبود شیوه های زندگی

۴. روغن مناسب برای مصرف کدام است؟

بهترین و سالم ترین روغن ها برای مصرف، روغن های مایع هستند. مقایسه روغن های نباتی مایع با روغن های حیوانی و نباتی جامد نشان می دهد که روغن های نباتی مایع با دارا بودن درصد پایینی از اسید چرب اشباع، مقادیر کافی از اسیدهای چرب غیر اشباع و نداشتن کلسترول برای تغذیه مناسب ترند. روغن نباتی جامد حاوی مقادیر زیادی اسیدهای چرب اشباع شده است که در درازمدت برای بدن زیان آور می باشد.

۵. آیا می توان به طور نامحدود از روغن های مایع استفاده کرد؟

خیر. با توجه به اینکه انرژی یک گرم روغن مایع مانند روغن جامد بوده، پس مصرف روغن های مایع حتی آنهایی که خواص مفید هم دارند مانند روغن زیتون باید در حد توصیه شده و نه بیشتر باشد. توجه به این نکته مهم است که حتی مصرف زیاد روغن های مایع هم می تواند سلامت رابه خطر اندازد. بنابراین لازم است که در مصرف آن ها تعادل و تنوع را رعایت نمود.

۶. از بین روغن های خوراکی بهترین روغن جهت پخت و پز و سالاد کدام است؟

انواع روغن های مایع ویژگی های تغذیه ای خاص خود را دارند. بنابراین توصیه می شود بسته به کاربرد آنها (پخت و پز، سالاد و سرخ کردنی) مصرف شود. تمامی روغن های خوراکی مایع برای پخت غذا مناسب هستند و به ترتیب اولویت، استفاده از روغن های زیتون، کنجد، کلزا، ذرت، آفتابگردان و سویا توصیه می شود. با توجه به نوع پخت غذاها و استفاده از حرارت بالا و زمان طولانی پخت، از روغن های مایع باید فقط برای طبخ انواع خورشت، خوراک و برنج که نیاز به سرخ کردن ندارند استفاده شود. برای سالاد نیز مصرف روغن زیتون توصیه می شود. در صورتی که تمایل به مصرف روغن نیمه- جامد دارید از انواعی که روی برچسب آن نوشته شده «حاوی اسید چرب ترانس کمتر از ۰.۵٪» استفاده کنید.

۷. استفاده از روغن های حیوانی، کره، پیه و دنبه چه مضراتی دارد؟

با مصرف این نوع روغن ها زمینه برای بالا رفتن چربی های بد خون فراهم می گردد و از طرف دیگر مصرف بی رویه انواع چربی و روغن های حیوانی به دلیل این که حاوی اسیدهای چرب اشباع هستند، سبب ابتلاء به بسیاری از بیماری ها نظیر بیماری قلبی عروقی، دیابت، چاقی و برخی سرطان ها می شوند.

مجموعه آموزشی نقش تغذیه در بهبود شیوه های زندگی

۸. منظور از عبارت اسید چرب ترانس بر روی ظروف روغن ها چیست؟

در طی تبدیل روغن مایع به روغن های جامد یا نیمه جامد که از نظر شیمیایی پایدارتر و نسبت به اکسیداسیون مقاوم تر باشد، نوعی اسید چرب مضر در روغن ایجاد می شود (اسید چرب ترانس). اسید چرب ترانس نوعی چربی مضر است که سبب افزایش کلسترول بدخون، گرفتگی رگها، کاهش کلسترول خوب و افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی، پرفشاری خون و سکتته های مغزی و قلبی می شود.

۹. میزان اسید چرب ترانس و اشباع روغن ها باید در چه حدی باشد؟

با توجه به اینکه این دو اسید چرب برای بدن مضر هستند، هرچه مقدار آنها در روغن کمتر باشد آن روغن برای سلامتی بهتر و مناسب تر است. در واقع کم ترانس بودن روغن ها یک مزیت است. اکنون در استاندارد روغن میزان اسید چرب اشباع ۳۰ و اسید چرب ترانس ۱۰ است. اگر روغنی وجود داشته باشد که میزان این دو اسید چرب در آن کمتر از مقدارهای گفته شده باشد به شرط دارا بودن سایر ویژگی ها، آن روغن برای مصرف ارجح است. در هنگام خریداری به برچسب روغن ها باید توجه شود و روغن های نیمه جامد با ترانس پایین (کمتر از ۰.۵٪) انتخاب شود.

۱۰. از چه روغنی برای سرخ کردن باید استفاده کرد؟ چرا؟

روغن مخصوص سرخ کردنی. زیرا این روغن در مقابل حرارت مقاوم بوده و هنگام سرخ کردن نمی سوزد و کف نمی کند. با سوختن و دود کردن روغن، ترکیبات مضر در آن ایجاد می شود که سرطان زا است. بنابراین سرخ کردن باید با حرارت کم انجام شود که روغن نسوزد.

۱۱. چه توصیه هایی برای استفاده مناسب تر و تعداد دفعات مصرف از روغن های سرخ کردنی وجود دارد؟

بهتر است از شعله کم برای سرخ کردن استفاده شود. اگر روغن در هنگام سرخ کردن دود نکند و تیره نشود می توان تا ۲ الی ۳ بار از آنها استفاده کرد. برای این کار اول باید روغن را سرد کرد و سپس آن را از صافی عبور داد تا ذرات سوخته غذا از آن جدا شود و سپس در یخچال یا جای خشک، خنک و تاریک نگهداری نمود.

۱۲. آیا می توان از روغن زیتون و روغن هسته انگور جهت سرخ کردن مواد غذایی و برای چندین بار استفاده کرد؟

مجموعه آموزشی نقش تغذیه در بهبود شیوه های زندگی

به دلیل پایین بودن مقاومت روغن هسته انگور در برابر حرارت، برای سرخ کردن مناسب نیست. روغن زیتون تصفیه شده به شرط آن که حرارت اجاق کم وزمان سرخ کردن کوتاه باشد برای سرخ کردن قابل استفاده است.

۱۳. آیا از روغن کنجد می توان برای سرخ کردن هم استفاده کرد؟

این روغن، پایداری بسیار خوبی در برابر حرارت دارد که به مطلوبیت آن می افزاید و از آن فقط می توان برای سرخ کردن سطحی و کوتاه مدت استفاده نمود.

۱۴. آیا میزان جذب روغن ها در غذا یکسان است؟

در دمای محیط روغن مایع اضافی از بافت غذا خارج می شود، اما روغن جامد یا نیمه جامد در بافت غذا بسته شده و باقی می ماند. بنابراین احتمال جذب روغن مایع در غذا کمتر خواهد بود.

۱۵. آیا روغن های مایع همانگونه که به سطح اجاق گاز می چسبند در بدن ما و دیواره رگ ها نیز رسوب می کنند؟

علت چسبندگی زیاد روغن مایع بر سطح اجاق گاز و ظروف ایجاد ترکیبات پلیمری در حرارت بالا و مجاورت با اکسیژن هواست که چنین شرایطی در بدن نیست و شانس ایجاد رسوب پلیمری در رگ ها با روغن مایع وجود ندارد. روغن جامد و نیمه جامد به دلیل داشتن اسیدهای چرب اشباع در دیواره رگ ها بیشتر رسوب می کنند.

۳. خودمراقبتی با اصلاح الگوی مصرف قند و شکر

یکی از مواد غذایی که روزانه بطور مداوم و به مقدار چشمگیری به وسیله مردم مصرف می شود، قند و شکر است. قند و شکر در فرهنگ غذایی ما جای گرفته است و هر روز از این ماده غذایی شیرین استفاده می کنیم. این مواد غذایی در هر غذایی که طعم شیرین دارد و یا در ترکیب آن شکر به کار رفته است، بطور نهن یا آشکار وجود دارد. بدن برای عملکرد مناسب به مقدار زیاد مواد قندی نیاز ندارد و این در حالی است که بسیاری از مردم بیشتر از آنچه فکر می کنند، قند مصرف می کنند که به سلامتی آنان ضرر می رساند.

مجموعه آموزشی نقش تغذیه در بهبود شیوه های زندگی

روزانه چقدر مواد قندی مصرف کنیم؟

بیشتر مردم تصور می کنند برای کسب انرژی بیشتر به مواد غذایی شیرین و قندی نیاز دارند، اما واقعیت این است که می توان با انتخاب و مصرف مصرف مواد غذایی سالم تر این انرژی را تأمین کرد. البته منظور این نیست که بطور کلی مواد غذایی شیرین را از برنامه غذایی حذف کنیم، بلکه مهم این است که حد تعادل را رعایت کنیم.

با توجه به مضرات مصرف مازاد مواد قندی در سلامت، توصیه می شود کمتر از ۱۰٪ از انرژی روزانه از قندهای ساده تأمین شود. به عنوان مثال شخصی که روزانه ۱۸۰۰۰ کالری انرژی دریافت می کند، بایستی کمتر از ۱۸۰ کالری آن را (کمتر از ۴۵ گرم) از قند و شکر دریافت کند.

مصرف زیاد قند و شکر چه عوارض و مضراتی به همراه دارد؟

به طور کلی قندها گروهی از مواد انرژی زا هستند، به طوری که از قند و شکر در برخی منابع با عنوان «انرژی خالی» یاد شده است، یعنی این مواد عاری از مواد مغذی بوده و هیچ خاصیتی ندارند جز اینکه فقط انرژی اضافه وارد بدن کنند. عبارت دیگر، قند و شکر ارزش تغذیه ای پایین و قدرت چاق کنندگی بالایی دارد. هر گرم قندها ۴ کیلوکالری انرژی تولید می کند و همانند چربی ها در صورتی که بیش از میزان مورد نیاز مصرف شوند باعث عوارض متعدد می شوند.

محققان معتقدند که مصرف قند به میزان کم و توصیه شده، مشکلی ایجاد نمی کند؛ اما زیاده روی در مصرف آن مشکلات زیادی را به همراه خواهد داشت. در واقع مصرف زیاد قند عوارض جسمانی متعددی نظیر اضافه وزن و چاقی، فشارخون بالا، دیابت، ابتلا به بیماری های قلبی، آرتروز و آسیب های جدی به کبد را باعث خواهد شد. بالا رفتن کلسترول و تری گلیسیرید خون از شایع ترین عوارض مصرف بالای شکر است. مصرف زیاد قند و شکر و شیرینی باعث افزایش سریع قند خون و ذخیره شدن آن به صورت چربی می شود و افزایش چربی خون یکی از علل اصلی بیماری قلبی است.

چگونه مصرف قند و شکر را محدود کنیم؟

در این قسمت برخی نکات و توصیه های کاربردی را جهت کاهش مصرف مواد قندی بیان می کنیم. این نکات به ظاهر ساده به نظر می آیند، ولی با عمل به آنها می توانیم گام های موثری در جهت متعادل کردن دریافت مواد قندی برداریم:

مجموعه آموزشی نقش تغذیه در بهبود شیوه های زندگی

۱. کاهش مصرف شکر یک توصیه جهانی است. توصیه می شود مصرف قندهای ساده مانند قند، شکر، شیرینی، شکلات، مربا، عسل و شربت ها را محدود کنید.
۲. کاهش مصرف قند به همه توصیه می شود. یعنی گروه خاصی وجود ندارد که از مصرف زیاد این ماده غذایی سود ببرد.
۳. از آن جایی که در تهیه اغلب مواد غذایی، شکر به کار رفته است، بنابراین حذف کامل قند از رژیم امکان پذیر نیست. بلکه کافی است مصرف قندهای ساده (قند و شکر) را برای خود محدود کنیم و به عبارتی دیگر مصرف قند و مواد شیرین را به تدریج در رژیم روزانه خود کاهش دهیم.
۴. با توجه به اینکه ذائقه از کودکی شکل می گیرد، والدین باید سعی کنند از کودکی فرزندانشان را به مصرف کم شیرینی عادت دهند و قند و شکر را با خوراکی های سالم و کم کالری جایگزین کنند.
۵. چای در کشور ما نوشیدنی بسیار رایجی است که در کنار آن قند یا شکر خورده می شود و مهم ترین بخش مصرف قند و شکر در کشور ما مربوط به مصرف چای است. هر گرم قند ۴ کیلوکالری انرژی دارد و هر حبه قند (۲/۵ گرم) تقریباً ۱۰ کیلوکالری انرژی دارد.
۶. اگر چای زیاد می خورید و دوست دارید چای خود را با قند بخورید، صبر کنید تا چای کمی خنک شود و بعد آن را با یک حبه قند بنوشید. حتی اگر قند پس از اتمام چای در دهان باقی ماند، آن را خارج کنید.
۷. اگر عادت کرده اید که چای یا قهوه تان را خیلی شیرین بخورید، در گام اول ترک آن کار سختی است اما به مرور می توانید این عادت را ترک کنید. هر هفته یک قاشق یا یک حبه قند را کاهش دهید. به تدریج خواهید دید که نیازی هم نیست آن قدر قند یا شکر مصرف کنید و ذائقه به تدریج عادت می کند که چای با شیرینی کمتری مصرف شود.
۸. به جای استفاده از قند و شکر در مصرف چای، از خرما، توت خشک، کشمش، انجیر خشک و سایر خشکبار استفاده نمایید. این مواد جایگزین های مناسبی برای قند و شکر هستند، اما باید بخاطر داشته باشیم که استفاده از جایگزین های قند و شکر منوط به استفاده متعادل از آنهاست. درست است که این مواد فواید زیادی دارند، اما به هر حال قندی که در آنها وجود دارد، قند آزاد است و به راحتی جذب بدن می شود و مصرف آن مانند سایر قندها به ازای هر گرم، ۴

مجموعه آموزشی نقش تغذیه در بهبود شیوه های زندگی

کیلوکالری انرژی به بدن می‌رساند. بنابراین مهم این است که مقدار مصرف را کم کنیم. مصرف زیاد این خوراکی‌ها مانند مصرف زیاد قندهای معمولی عوارضی دارد.

۹. برخی افراد چای خود را با بیسکویت‌های سبوس‌دار یا کیک، شکلات و ... می‌خورند. کالری این مواد بالاست و قابل مقایسه با انرژی دریافتی از قند نیست. بطور کلی بیسکویت‌ها حتی از نوع سبوس‌دار هم با آرد و روغن تهیه شده‌اند و کالری‌شان بسیار بیشتر از یک حبه قند است.

۱۰. می‌توانید از عسل برای شیرین کردن چای خود استفاده کنید، اما به شرطی که به میزان متعادل مصرف شود. عسل هم قند آزاد دارد و فرقی با قند میوه‌ها ندارد. آنچه در خوردن یک ماده غذایی اهمیت دارد، مقدار مصرف آن است. عسلطبیعی خوب و با کیفیت، فواید زیادی دارد اما همین عسل می‌تواند باعث پوسیدگی دندان شده و یا کالری اضافه وارد بدن کند. در این مورد هم باید به مقدار کالری دریافتی توجه داشت چون هر گرم قند از هر منبعی که باشد ۴ کیلوکالری انرژی دارد.

۱۱. هر چه مقدار آب در میوه‌ای کمتر شود، طبیعتاً غلظت قند آن بیشتر می‌شود. بنابراین میزان کالری میوه‌های خشک در وزن مساوی با میوه‌های تازه بالاتر است، مثلاً میزان کالری ۱۰۰ گرم توت خشک در مقایسه با ۱۰۰ گرم توت تازه بیشتر است. برای بدن فرقی نمی‌کند که کالری اضافه از کجا آمده است. هر ماده اضافه‌ای که وارد بدن می‌شود، به کالری تبدیل می‌شود. کالری اضافه به بافت چربی تبدیل و در بدن ذخیره می‌شود.

۱۲. مصرف نوشابه‌های گازدار و آب میوه‌های صنعتی و شربت‌ها را کم کنید و به جای آنها آب، دوغ کم نمک و آب میوه‌های طبیعی بدون قندهای افزودنی استفاده کنید. دقت کنید که نوشیدن، نوشابه‌های شیرین، حتی نوع رژیمی آنها، ذائقه ما را به سمت مصرف بیشتر شیرینی سوق می‌دهد. به عبارت دیگر هر چه بیشتر نوشیدنی شیرین بنوشیم، میل خوردن شیرینی در ما افزایش می‌یابد. برای رفع تشنگی، نوشیدن آب ساده بر هر آشامیدنی دیگری ترجیح داده می‌شود.

۱۳. جهت آگاهی از میزان شکر مواد غذایی به برچسب روی بسته بندی آنها توجه کنید. مقدار قندی که روی برچسب‌های مواد غذایی نوشته شده است، معمولاً مجموع قند طبیعی و شکر افزوده شده در مراحل تهیه محصول است. در این

مجموعه آموزشی نقش تغذیه در بهبود شیوه های زندگی

جدول شما به راحتی هر کلمه ای که به حرف " اوز " ختم می شود نظیر ساکاروز، فروکتوز، لاکتوز و ... را می توانید معادل قند محاسبه کنید.

۱۴. به جای دسرهای شیرین، دسرهای بدون شکر یا دسرهای کم شیرین را انتخاب کنید.

۱۵. سعی کنید میزان قند و شکر که در آشپزخانه و برای پخت غذا یا شیرینی ها استفاده می کنید را کاهش دهید.

۱۶. کمپوت های آماده سرشار از قند هستند. خودتان کمپوت درست کنید و سعی کنید میزان شکر که به شربت آن می زینید را کاهش دهید.

۱۷. مصرف میان وعده های آماده را کاهش دهید

۱۸. سر میز کار یا گنجینه های خانه را پر از بیسکویت، کیک، کلوچه و غیره نکنید. البته منظورمان این نیست خود را از خوردن یک تکه کیک کوچک، چند عدد بیسکویت و غیره محروم کنید. منظور این است این قبیل مواد غذایی هر لحظه دم دست نباشد و گرنه مصرف شما بیش از حد معمول خواهد بود.

۱۹. اگر اهل غلات صبحانه هستید از خرید غلاتی که رویشان یک لایه قند نشسته خودداری کنید. غلات کامل که از دانه های کامل تهیه شده اند بهترین گزینه اند. با خورد یک پیاله غلات کامل و میوه بهترین صبحانه را میل و انرژی کافی را تا ظهر دریافت می کنید. غلات کامل به تدریج انرژی آزاد می کنند برای همین شما کمتر به سمت خوردن شیرینی جات گرایش پیدا می کنید.

۲۰. به جای خرید و مصرف میوه های کنسرو و کمپوت شده و آبمیوه های صنعتی سعی کنید میوه و آبمیوه تازه مصرف کنید.

۲۱. از شیرین کننده های مصنوعی در حد متعادل به جای قند و شکر استفاده نمایید. استفاده از این مواد ضمن برطرف کردن نیاز شما به طعم شیرینی، کالری اضافی به بدن وارد نمی کند.

۲۲. در بیماران دیابتی میزان مصرف قند و شکر نیاز به دقت بیشتری دارد و در این بیماران بایستی میزان و نحوه مصرف قندهای ساده توسط متخصص تغذیه تعیین شود و در این مورد آموزش های لازم به بیمار داده شود.

مجموعه آموزشی نقش تغذیه در بهبود شیوه های زندگی

۴. خود مراقبتی با اصلاح الگوی مصرف لبنیات

در این گروه علاوه بر شیر، فرآورده های آن مثل ماست، دوغ، پنیر، کشک و بستنی قرار می گیرند. مواد غذایی که در این گروه قرار می گیرند ارزش غذائی مشابه دارند و می توانند بجای یکدیگر مصرف شوند. مقدار مواد مغذی (مثل کلسیم، پروتئین ...) موجود در یک واحد از شیر و لبنیات با هم برابرند.

توجه: خامه، سرشیر و کره جزء گروه غذایی لبنیات هرم غذایی به شمار نمی آیند، بلکه جزء چربی ها میباشد.

مصرف نوشابه در ایران بسیار بالا و مصرف شیر پایین است و اصلاح این الگوی نامناسب مصرف نیاز به شناخت کافی از محتویات و مواد تشکیل دهنده این مواد غذایی دارد. برای این منظور شیر و نوشابه در جدول زیر مورد مقایسه قرار گرفته اند

جدول ... : مقایسه ارزش تغذیه ای شیر و نوشابه

ارزش غذایی یک لیوان		
شیر	نوشابه	
۸	صفر	پروتئین (گرم)
۸	صفر	چربی (گرم)
۲۹۰	صفر	کلسیم (میلی گرم)
۲۲۸	صفر	فسفر (میلی گرم)
۲۵۳	صفر	ویتامین A (واحد بین المللی)
۰/۰۹	صفر	ویتامین B1 (میلی گرم)
۰/۳۹	صفر	ویتامین B2 (میلی گرم)
۰/۰۰۰۵	صفر	ویتامین D (میلی گرم)
۱۱	۲۶	قند (گرم)
۲۲۰	۲۱۷	آب (سی سی)
ندارد	دارد	مواد نگهدارنده
۱۵۰	۱۰۰	انرژی (کیلوکالری)

مجموعه آموزشی نقش تغذیه در بهبود شیوه های زندگی

چگونه باید از گروه شیر و لبنیات استفاده کرد؟

- (۱) مصرف روزانه گروه لبنیات برای همه افراد ضروری است و برای کودکان، نوجوانان، خانم‌های باردار و شیرده و سالمندان ضروری تر است.
- (۲) مواد غذایی این گروه به سه گروه کم چرب، با چربی متوسط و پرچرب تقسیم می‌شوند. هر چه میزان چربی این مواد بیشتر باشد میزان تولید انرژی آنها بیشتر می‌شود و در گروه پرچرب آن میزان ویتامین A نیز بیشتر است. از آنجا که شیر و فرآورده‌های لبنی پرچرب دارای میزان بالایی از چربی‌های اشباع و کلسترول هستند و با توجه به اینکه چربی لبنیات جزء چربی‌های حیوانی با اسیدهای چرب اشباع بوده و چربی‌های اشباع موجب افزایش چربی‌های نامطلوب خون می‌شوند، بنابراین برای حفظ سلامت قلب و عروق و پیشگیری از چاقی، توصیه می‌شود به غیر از کودکان و افراد کم وزنی لاغر، سایر افراد تا آنجا که می‌توانند از شیرهای پاستوریزه کم چرب (۲/۵٪ یا کمتر) استفاده کنند.
- (۳) با توجه به اهمیت تامین کلسیم، فسفر، پروتئین و... بر حسب اینکه کدامیک از این مواد غذایی در محل زندگی بیشتر یافت می‌شوند کودکان سنین مدرسه و نوجوانان باید روزانه به اندازه سه واحد از آنها مصرف کنند.
- (۴) با توجه به نیاز کودکان سنین مدرسه و نیاز دوران بلوغ به کلسیم که باید از طریق گروه شیر و لبنیات تامین شود.
- (۵) همیشه از شیر پاستوریزه استفاده نمایید، زیرا شیرهای غیرپاستوریزه احتمال ابتلاء شخص به بیماری‌های خطرناکی از قبیل سل و تب مالت را به همراه دارد. شیرپاستوریزه و استریل تاریخ‌دار را می‌توانید نجوشانده مصرف کرد.
- (۶) حتی الامکان از پنیرهای تهیه شده از شیر پاستوریزه استفاده کنید. پنیر تازه را باید به مدت حداقل دو ماه در آب نمک نگهداری کنید و سپس مصرف کنید.
- (۷) به دلیل عوارض زیاد مصرف بالای نمک توصیه می‌شود که از انواع کم نمک آنها مثل پنیر کم نمک، کشک کم نمک و دوغ کم نمک استفاده شود.
- (۸) بهتر است از شیر و لبنیاتی که با ویتامین D غنی شده اند، استفاده کنید.

مجموعه آموزشی نقش تغذیه در بهبود شیوه های زندگی

- ۹) ویتامین D باعث افزایش جذب کلسیم در روده می شود و برای اینکه کلسیم شیر بخوبی در دستگاه گوارش جذب شود، باید بدن به مقدار کافی ویتامین D داشته باشد و کمبود آن در صورت وجود، برطرف گردد. توجه داشته باشید که اشعه ماوراء بنفش نورخورشید که در بدن ویتامین D تولید می نماید، از لباس، پرده، شیشه و گردوغبار عبور نمی کند، بنابراین باید مستقیم به بدن بتابد و در غیر این صورت از مکمل های دارویی ویتامین D استفاده گردد.
- ۱۰) هنگام استفاده از کشک باید دقت شود کپک زدگی و بوی نامطبوع نداشته باشد. حتما قبل از مصرف هر نوع کشک مقداری آب به آن اضافه کنید و حداقل ۵-۱۰ دقیقه در حال بهم زدن بجوشانید.
- ۱۱) در صورت مصرف بستنی، از بستنی هایی که با شیر پاستوریزه یا شیر جوشیده شده تهیه شده اند باید استفاده شود. درعین حال باید توجه داشت که مقدار قند بستنی بالاست و مصرف زیاد آن بدلیل کالری بالای آن می تواند منجر به اضافه وزن و چاقی شود. بنابراین توصیه می شود در مصرف آن زیاده روی نکنید.

۵. خودمراقبتی با اصلاح الگوی مصرف میوه و سبزی

مصرف میوه و سبزی از اجزای مهم برنامه غذایی سالم است. میوه و سبزی در پیشگیری از بیماری هایی مانند بیماری های قلبی عروقی و برخی از انواع سرطان ها به خصوص سرطان های سیستم گوارشی موثر است. اثرات حفاظتی آنها احتمالا مربوط به آنتی اکسیدان ها و ریزمغذی هایی مانند فلاونوئیدها، کاروتنوئیدها، ویتامین C، فولیک اسید و همچنین فیبرهای غذایی است که در میوه و سبزی به وفور وجود دارد. این ترکیبات فعالیت مواد سرطان زا را متوقف یا سرکوب می کنند. مصرف کم میوه و سبزی عامل ۱۹ درصد از سرطان های دستگاه گوارش، ۳۱ درصد از بیماری های ایسکمی قلبی و ۱۱ درصد از سکته های مغزی در جهان است. بیش از ۸۰ درصد از بار بیماری هایی که به مصرف کم میوه و سبزی نسبت داده می شود ناشی از بیماری های قلبی عروقی و بقیه مربوط به سرطان است.

در برنامه غذایی روزانه استفاده از ۵ گروه غذایی اصلی توصیه شده است. این گروه ها شامل نان و غلات، میوه ها، سبزی ها، شیر و لبنیات و گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها (دانه ها) است.

میوه ها و سبزی ها به علت داشتن ویتامین ها، مواد معدنی، آنتی اکسیدان ها و فیبر نقش مهمی در پیشگیری و درمان انواع سرطان ها، بیماری های قلبی عروقی، سکته مغزی، پوکی استخوان، دیابت و چاقی دارند. میوه ها و سبزی ها نقش

مجموعه آموزشی نقش تغذیه در بهبود شیوه های زندگی

محافظتی در ابتلا به سرطان کولون و رکتوم دارند. مصرف ناکافی میوه و سبزی‌ها علت ۳۱ درصد بیماری‌های ایسکمی قلب و ۱۱ درصد سکته‌های مغزی در دنیاست.

میوه‌ها و سبزی‌ها به علت داشتن آنتی‌اکسیدان‌ها نقش مهمی در مقابله با عوارض آلودگی هوا دارند. همچنین میوه‌ها و سبزی‌ها به علت داشتن آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبرها از رسوب چربی در دیواره رگها و گرفتگی عروق جلوگیری می‌کنند. فیبرها باعث افزایش حجم مدفوع و افزایش حرکات روده شده و از یبوست جلوگیری می‌کنند. فیبرها باعث کاهش فشار درون روده می‌شوند و از بیماری‌هایی مانند هموروئید (بواسیر) و دیورتیکولوز پیشگیری می‌کنند. همچنین فیبرها تخلیه محتویات معده به درون روده و جذب آنها را به تاخیر می‌اندازند و با این کار مانع افزایش ناگهانی قند خون می‌شوند و به همین علت در کنترل بیماری دیابت مفیدند. ایجاد حس سیری، و در نتیجه کاهش مصرف غذا و کمک به کاهش وزن از دیگر نقش‌های فیبرهاست. علاوه بر اینها فیبرها باعث کاهش سطح کلسترول خون شده و از بیماری‌های عروق قلب و مغز جلوگیری می‌کنند.

میوه‌ها و سبزی‌ها غنی از پتاسیم بوده و مصرف آنها برای کنترل فشار خون و جلوگیری از ریتم‌های قلبی نامنظم موثرند.

گروه میوه‌ها

این گروه شامل انواع میوه‌های تازه، آبمیوه‌های طبیعی، کمپوت میوه‌ها و میوه‌های خشک (خشکبار) می‌باشد.

ارزش تغذیه ای میوه‌ها در چیست؟

میوه‌ها انرژی و پروتئین کمتری دارند و برعکس دارای مقدار قابل توجهی فیبر، ویتامین (ویتامین A، ویتامین C) و پتاسیم هستند. این ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در میوه‌ها برای مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها، ترمیم یا بهبود زخم‌ها و سلامت پوست بدن ضروری می‌باشند. گروه میوه‌ها با اهمیت است چرا که فاقد سدیم چربی و کلسترول می‌باشد.

هر واحد میوه حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات و ۶۰ کیلوکالری انرژی است. در هر واحد از میوه تازه، منجمد و خشک شده حدود ۲ گرم فیبر وجود دارد. آب میوه نسبت به میوه تازه مقدار کمتری فیبر دارد. میوه‌های تازه کامل، بیشتر از آب

مجموعه آموزشی نقش تغذیه در بهبود شیوه های زندگی

میوه‌ها حالت سیری ایجاد می‌کنند و برای افرادی که سعی در کاهش وزن دارند، مناسب‌ترند. زیاده‌روی در مصرف میوه‌ها اگر موجب دریافت کالری زیاد شود، می‌تواند موجب چاقی شود.

مقدار توصیه شده از میوه‌های مختلف، روزانه ۲-۴ واحد است.

چگونه از گروه میوه‌ها به نحو صحیح استفاده کنیم؟

- (۱) مصرف انواع میوه‌ها، به علت دارا بودن خواص تغذیه‌ای مناسب و ارزش تغذیه‌ای بالا در روز توصیه می‌شود.
- (۲) میوه‌های تازه یا آبمیوه طبیعی را به عنوان میان وعده در طول روز مصرف کنید. البته سعی کنید بیشتر از میوه‌های کامل (با پوست) یا قطعه قطعه بجای آب میوه استفاده کنید، تا بتوانید از فیبرهای رژیمی آنها استفاده کنید
- (۳) از خوردن آب میوه های مصنوعی پرهیز کنید. یک لیوان آبمیوه مصنوعی، دارای حدود ۲۵ گرم شکر است
- (۴) برخی از میوه‌ها حاوی قند نسبتاً بالا هستند، مانند موز، خربزه، انگور و انجیر، بنابراین افراط در مصرف آنها موجب افزایش وزن و چاقی می‌شود.
- (۵) بهتر است میوه‌هایی که پوست آنها قابل مصرف است، با پوست میل شوند تا فیبر بیشتری دریافت کنید. البته لازم است پوست این میوه ها کاملاً شسته شود.
- (۶) وقتی پوست میوه را جدا کردید از قرار دادن آن در مجاورت هوا خودداری کنید، زیرا ویتامین‌های آن مخصوصاً ویتامین C از بین می‌رود
- (۷) برای تشویق کودکان به مصرف میوه همواره به عنوان میان وعده مدرسه میوه را در نظر بگیرید و فراموش نکنید که ذائقه کودکان از دوران کودکی شکل می‌گیرد.
- (۸) میوه های خشک بخورید، زیرا با وجودی که قند زیادی دارند، اما به همان نسبت دارای مقدار فوق العاده زیادی فیبر نیز هستند.
- (۹) تنوع را در مصرف میوه‌ها رعایت کنید. زیرا ترکیب میوه‌ها نیز با هم متفاوت می‌باشد. بدین ترتیب ویتامین‌ها و ترکیبات مختلف را دریافت می‌کنید. گیلاس و آلبالو و توت با سرطان می‌جنگند. سیب دارای مقدار زیادی فیبر می‌باشد. پرتقال و کیوی محتوی مقدار زیادی ویتامین C می‌باشند.

مجموعه آموزشی نقش تغذیه در بهبود شیوه های زندگی

گروه سبزی ها

در گذشته سبزی خوردن در اکثر سفره های ایرانی و به همراه غذاهای سنتی و بومی وجود داشت. وقتی سفره پهن می شد انواع سبزی های برگ دار مزین تازه در مرکز سفره خودنمایی می کرد که این خود نیز به پیازچه و تربچه قرمز رنگ مزین می شد و این اشتهای افراد را برمی انگیخت و میل به خوردن غذا را دوچندان می کرد. اما حالا دیگر حضور این سمبل شادابی و طراوت سفره از بین رفته و یا کمرنگ شده است و بجای آن انواع سس های سفید، قرمز، خردل، ترشی های مختلف و انواع چیپس ها و اسنک های سبزیجات جایگزین این جلوه طبیعت شده است.

سبزی ها دارای چه ارزش های غذایی می باشند؟

گروه سبزی ها از مواد غذایی بسیار مفید و مؤثر در حفظ سلامت انسان می باشند و مصرف مواد غذایی آن نقش زیادی در سلامتی و شادابی افراد دارد.

این گروه دارای انواع ویتامین های A، B، C، مواد معدنی مانند پتاسیم، کلسیم و منیزیم و مقدار قابل توجهی فیبر است، بدون اینکه چربی و کلسترول را شامل شود. سبزی ها در مقایسه با گروه های دیگر مواد غذایی، انرژی و پروتئین کمتری دارند و برعکس دارای مقدار قابل توجهی فیبر، ویتامین و املاح معدنی هستند. هر واحد از سبزی ها حاوی ۵ گرم کربوهیدرات، ۲ گرم پروتئین و ۲۵ کیلوکالری انرژی است. هر واحد سبزی ۲ - ۳ گرم فیبر غذایی دارد. هر چند که سبزیجات حاوی مقدار کمی کربوهیدرات و کالری هستند، اما سبزیجات نشاسته ای مانند ذرت، سیب زمینی، نخود سبز و کدو حلوائی حاوی مقدار بیشتری کالری هستند.

روزانه چقدر باید سبزی مصرف کنیم؟

میزان توصیه شده برای مصرف سبزی ها ۳-۵ واحد در روز می باشد. بهتر است حداقل ۱ واحد از سبزی های حاوی ویتامین A و ۱ واحد از سبزی های حاوی ویتامین C در روز مصرف شود.

مجموعه آموزشی نقش تغذیه در بهبود شیوه های زندگی

چگونه باید از گروه سبزی ها به نحو صحیح استفاده کرد؟

۱. در هر فصل از سبزی های همان فصل استفاده کنید.
۲. در هر وعده غذایی حتما در کنار غذا از سبزی ها استفاده کنید.
۳. گر برای وعده ناهار یا شام سالاد در نظر گرفته می شود نباید از ساعات قبل سالاد را تهیه کرد زیرا ویتامین های موجود در اجزا سالاد مثل گوجه فرنگی، پیاز، فلفل دلمه ای و ... در معرض هوا تخریب شده و از بین می رود.
۴. سبزیجات سبز تیره و زرد تیره را انتخاب کنید، مثل اسفناج، هویج، فلفل، بروکلی.
۵. سبزیجات تازه یا یخ زده مقدار نمکشان کمتر از سبزیجات کنسرو شده می باشد. برای کمتر کردن میزان نمک سبزیجات کنسرو شده می توانید آنها را با آب بشوئید.
۶. کودکان اغلب، غذاهایی را ترجیح می دهند که به صورت جداگانه سرو شود و مخلوط نباشد. بنابراین، به جای مخلوط سبزیجات، سبزی ها را بطور جداگانه سرو کنید و از سبزیجاتی که رنگ های قرمز و نارنجی دارند مانند هویج بیشتر استفاده کنید.
۷. کودکان سنین مدرسه و دانش آموزان را تشویق کنید که از جوانه گندم و جوانه ماش همراه با سالاد استفاده کنند. اگر مادران در منزل جوانه تهیه کنند حتی بعنوان تنقلات می توانند برای افراد خانواده بویژه کودکان و دانش آموزان از آن استفاده نمایند.
۸. دانش آموزان می توانند انواع ساندویچ ها را با سبزی های مختلف بعنوان میان وعده مصرف کنند. مثلاً نان و پنیر و سبزی، نان و پنیر و گوجه فرنگی، نان و پنیر و خیار، نان و تخم مرغ و گوجه فرنگی.
۹. در صورت نیاز به طبخ، سبزیجاتی مثل اسفناج بهتر است با آب کم و حرارت کم پخته شود. لوبیا سبز، نخود فرنگی، هویج، چغندر، کدو حلوائی و کدوی خورشیدی باید به صورت پخته تهیه شود که در انتهای طبخ آب افزوده شده کاملاً به خورد آن رفته باشد. پختن سبزیجات در آب زیاد موجب حل شدن ویتامین ها در آب شده و به این ترتیب مقدار زیادی از ویتامین ها از دست می رود. سبزی ها را نباید به مدت طولانی طبخ نمود و در صورتی که پس از طبخ سبزی ها مقداری از آب باقی ماند از آن در طبخ

مجموعه آموزشی نقش تغذیه در بهبود شیوه های زندگی

غذاها باید استفاده کرد. برای پختن سبزی‌ها نباید آنها را خیلی خرد کرد و هنگام پختن بایستی در ظرف را بست

۱۰. به جای آبپز کردن از دستگاه‌های بخارپز برای پخت سبزیجات استفاده کنید.

۱۱. در هنگام مصرف سبزی‌ها باید دقت شود که کاملاً شسته و ضدعفونی شده باشند. طرز شستن و ضدعفونی کردن سبزی در زیر شرح داده شده است. ابتدا باید سبزی را با آب کاملاً شست تا گل و لای آن پاک شود. پس از پاک کردن و شستشوی اولیه ابتدا آن را در ۵ لیتر آب ریخته و نصف قاشق چای خوری (۵ قطره) مایع ظرفشویی به آن اضافه کرده و به هم بزنید. پس از ۵ دقیقه سبزی را از روی کفاب جدا کنید و آنرا با آب سالم بشویید. این کار برای جدا شدن تخم انگل از سبزی‌ها ضرورت دارد. برای ضد عفونی نمودن، نصف قاشق چای خوری پودر پر کلرین را در ۵ لیتر آب ریخته، سبزی را ۵ دقیقه در آن قرار دهید و مجدداً با آب سالم شسته و مصرف نمایید.

۱۲. طرز تهیه جوانه غلات و حبوبات در منزل: ابتدا مقداری گندم، ماش یا عدس را به مدت ۲ تا ۳ روز خیس کنید، بعد آن را در یک سینی تمیز پهن کرده و یک پارچه تمیز و مرطوب روی آن پهن کنید و هر روز پارچه را آب بزنید. پس از اینکه جوانه ها سبز شد می‌توانید جوانه کامل را به سوپ یا آش کودک اضافه کنید. برای تهیه پودر جوانه غلات و حبوبات باید جوانه ها را خشک کرده و به پودر تبدیل کنید و هر بار مقدار کمی از آن را (با توجه به سن کودک از ۱ قاشق مرباخوری تا ۱ قاشق سوپ خوری سر صاف) به سوپ یا هر نوع غذای کودک اضافه کنید. با این کار هم انرژی غذای کودک افزایش می‌یابد و هم پروتئین، ویتامین ها و املاح غذای کودک بیشتر می‌شود. پودر جوانه غلات و حبوبات را می‌توان در یک شیشه درب دار ریخته و تا ۲ هفته در یخچال نگهداری کنید.

۶. خودمراقبتی با پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی

بر اساس شواهد موجود، در گذشته، چاقی نشانه سلامتی و رفاه به شمار می‌رفته است البته این نگرش هنوز هم در برخی فرهنگ‌های امروزی به چشم می‌خورد و افرادی وجود دارند که به ویژه از جنبه زیبایی، به چاقی اهمیت می‌دهند. ولی، واقعیت چیز دیگری است. چاقی یک بیماری پیچیده، با ابعاد جدی اجتماعی و روانی است که همه سنین و گروه‌های اجتماعی-اقتصادی را تحت تاثیر قرار می‌دهد

اضافه وزن و چاقی یک معضل جهانی بوده و بیشتر کشورها، اعم از کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه را بویژه در مناطق شهری تحت تاثیر قرار می‌دهد. این مشکلات در حال حاضر چنان شیوع پیدا می‌کند که جایگزین مشکلات گذشته مانند سوءتغذیه و بیماری‌های عفونی می‌گردد.

بنابراین انجام مداخلات لازم جهت پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی ضروری بوده و بایستی ضمن توانمندسازی ارائه دهندگان خدمات مشاوره تغذیه ای، اقدامات ضروری جهت پیشگیری و مدیریت اضافه وزن و چاقی به عمل آید.

اضافه وزن و چاقی چیست؟

ارزیابی چربی بدنی برای تعیین خطرات سلامتی اهمیت دارد. جهت ارزیابی وضعیت وزن بدن، بایستی با معیارهای ارزیابی وضعیت وزن بدن و روش‌های تشخیص چاقی و لاغری آشنا باشیم.

زمانی که کالری دریافتی بیشتر از کالری مصرفی باشد، به چربی تبدیل شده و در بدن ذخیره می‌شود. بنابراین چاقی شکلی از سوءتغذیه ناشی از پرخوری است که نه تنها نشانه سلامتی نیست بلکه نشان دهنده تغذیه نامناسب می‌باشد.

اضافه‌وزن و چاقی به "تجمع غیر طبیعی و یا بیش از اندازه چربی که ممکن است سلامتی را مختل کند" اطلاق می‌گردد. اضافه‌وزن وضعیتی است که در آن وزن از مقادیر استاندارد برای قد فراتر می‌رود و به تعریفی حالتی است که وزن بدن ۱۰ تا ۱۹٪ بالاتر از وزن ایده آل برای قد و سن است. چاقی نیز وضعیت چربی اضافی، به صورت عمومی یا موضعی می‌باشد و به تعریفی حالتی است که وزن بدن ۲۰٪ یا بیشتر، بالاتر از وزن ایده‌آل است.

:

مجموعه آموزشی نقش تغذیه در بهبود شیوه های زندگی

برای بزرگسالان

۱. شاخص توده بدنی (BMI)

شایع ترین روش مورد استفاده برای سنجش اضافه وزن و چاقی، شاخص توده بدنی (BMI) است. BMI از تقسیم وزن (بر حسب کیلوگرم) به مجذور قد (بر حسب متر) بدست می آید (یعنی $BMI=W/H^2$) که در آن W = وزن (بر حسب کیلوگرم) و H = قد (بر حسب متر) است (kg/m^2).

شاخص توده بدن (BMI) شاخص ساده ای است که بطور معمول برای طبقه بندی اضافه وزن و چاقی در افراد بزرگسال استفاده می گردد. این شاخص مفیدترین مقیاس برای تشخیص اضافه وزن و چاقی است، چرا که در هر دو جنس و در تمام سنین بزرگسالان بصورت یکسان بکار می رود.

این شاخص بیانگر آن است که وزن شما طبیعی است یا خیر. براساس این شاخص افراد به ۴ گروه: کم وزن (لاغر)، با وزن - طبیعی، دارای اضافه وزن و چاق طبقه بندی می شوند.

سازمان جهانی بهداشت BMI برابر یا بیشتر از ۲۵ را بعنوان اضافه وزن و BMI برابر یا بیشتر از ۳۰ را بعنوان چاقی تعریف می کند (۷۳).

$$BMI = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{قد (متر)} \times \text{قد (متر)}}$$

شما می توانید شاخص توده بدنی خود را طبق فرمول فوق محاسبه کنید و سپس عدد بدست آمده را طبق جدول زیر (برای افراد بزرگسال) با استاندارد مقایسه نموده و به وضعیت بدن خود پی ببرید.

جدول استاندارد طبقه بندی افراد از نظر وضعیت وزن بدن برای افراد بزرگسال بر اساس نمایه توده بدن (BMI)

وضعیت وزن بدن	اندازه BMI
زیر وزن طبیعی (لاغر)	< ۱۸/۵
وزن طبیعی	۱۸/۲۴-۵/۹
اضافه وزن	۲۹-۲۵/۹
چاقی خفیف (درجه ۱)	۳۴-۳۰/۹
چاقی متوسط (درجه ۲)	۳۹-۳۵/۹
چاقی شدید (درجه ۳)	≥ ۴۰

مجموعه آموزشی نقش تغذیه در بهبود شیوه های زندگی

این شاخص اگر بین ۱۸.۵ و ۲۴.۹ باشد، فرد وزن طبیعی دارد. کمتر از ۱۸.۵ را لاغری، بین ۲۵ تا ۲۹.۹ را افزایش وزن، از ۳۰ به بالا را چاق و بیش از ۴۰ را چاقی شدید (چاقی بیش از حد یا چاقی مرضی) می نامیم. زمانیکه نمایه توده بدن ۴۰ یا بیشتر باشد چاقی بسیار خطرناک بوده و فرد مستعد بیماری های جدی است.

(۱) دور کمر

توزیع چربی بدن نقش بسیار مهمی در خطرات چاقی دارد چاقی مرکزی در مقایسه با چاقی محیطی به مراتب خطرناک تر است، به همین دلیل شاخص دور کمر شاخص بسیار مهمی برای مشخص کردن خطرات بیماری های قلبی عروقی، پر فشاری خون و دیابت می باشد.

جدول: طبقه بندی وزن بدن با استفاده از شاخص توده بدنی، دور کمر، خطر بیماری مرتبط

خطر بیماری های مرتبط		BMI (kg/cm ²)	گروه وزنی
مردان >102 cm (>40 in) زنان >88 cm (>35 in)	مردان ≤102 cm (≤40 in) زنان ≤88 cm (≤35 in)		
-	-	<18.5	کم وزن (لاغر)
-	-	18.5-24.9	وزن نرمال
زیاد	افزایش یافته	25-29.9	اضافه وزن
خیلی زیاد	زیاد	30-34.9	چاقی درجه I
خیلی زیاد	خیلی زیاد	35-39.9	چاقی درجه II
بشدت زیاد	بشدت زیاد	≥ 40	چاقی شدید درجه III
شاخص توده بدنی=BMI= سانتیمتر=cm اینچ=in (منبع: modern nutrition ..., 2014)			

دور کمر بیشتر از ۴۰ اینچ در مردان و بیشتر از ۳۵ اینچ در زنان که بر افزایش خطر دلالت دارند معادل BMI ۲۵ تا ۳۴ می باشند. زمانیکه دور کمر و درصد چربی بدن هر دو بالا باشند، پیشگویی کننده مهمی در مورد نارسایی قلبی و سایر خطرات مرتبط با چاقی هستند. بنابراین توصیه می گردد دور کمر در خانم ها کمتر از ۳۵ اینچ (۸۸ سانتی متر) و در آقایان کمتر از ۴۰ اینچ (۱۰۲ سانتی متر) باشد (۲).

(۲) نسبت دور کمر به دور باسن (WHR)

نسبت دور کمر به دور باسن یا (WHR) بیشتر از ۰.۸ در زنان و بیشتر از ۱ در مردان نیز با خطر بالای بیماری های قلبی عروقی ارتباط دارد (۲).

مجموعه آموزشی نقش تغذیه در بهبود شیوه های زندگی

علل و عوامل اضافه وزن و چاقی

علت اصلی اضافه وزن و چاقی، عدم تعادل بین کالری های دریافتی و کالری های مصرفی توسط فرد است بطور کلی، در اضافه وزن و چاقی مشکلات زیر وجود دارند: ۱. دریافت زیاد غذاهای پرانرژی و پرچرب و ۲. کاهش فعالیت فیزیکی ناشی از طبیعت بی تحرک بیشتر شغل ها، تغییر سبک حمل و نقل و افزایش شهرنشینی. مصرف زیاد غذاهای پرکالری، بدون افزایش متناسب فعالیت فیزیکی، منجر به افزایش ناسالم وزن می شود. کاهش سطوح فعالیت بدنی نیز منجر به عدم تعادل انرژی و در نتیجه افزایش وزن می گردد.

بطور ویژه، عوامل بسیاری در بروز چاقی موثر هستند. علت های شناخته شده بطور عمده عبارتند از:

عوامل محیطی:

۱. پرخوری و زیاده روی در مصرف غذا (مهم ترین علت)
 ۲. عادات غذایی نامناسب مانند مصرف بی رویه غذاهای چرب و سرخ شده، مصرف غذاهای آماده (فست فودها)
 ۳. زندگی بی تحرک.
- عوامل ژنتیکی: عواملی مانند سوخت و ساز کامل چربی، تمایل زیاد بدن جهت استفاده از کربوهیدرات ها (مواد قندی)
 - بیماری هایی مانند کم کاری تیروئید، اختلال در هورمون های جنسی و بیماری هایی که باعث کاهش فعالیت بدنی می شوند.
 - مصرف طولانی مدت برخی داروها مانند داروهای ضد بارداری یا کورتون (بطور مستقیم) یا داروهای ضد افسردگی و ضد اضطراب (بطور غیر مستقیم و با ایجاد خواب آلودگی و بی تحرکی)
 - علل عصبی
 - افزایش وزن بیش از حد در دوران بارداری

مجموعه آموزشی نقش تغذیه در بهبود شیوه های زندگی

پیشگیری و درمان اضافه وزن و چاقی

اهداف درمان

هدف درمان بایستی بر کنترل وزن یعنی رسیدن به بهترین وزن ممکن، متمرکز شود. دستیابی به وزن ایده آل یا درصد چربی بدنی ایده آل، همیشه واقع بینانه نیست و حتی در برخی شرایط، ممکن است اصلا مناسب نباشد. بسته به نوع و شدت چاقی و سن و شیوه زندگی فرد، کاهش موفقیت آمیز وزن، از موضوعی نسبتا ساده تا موضوعی واقعا غیرممکن، متغیر است. حفظ وزن فعلی یا دستیابی به کاهشی متوسط در وزن، مفید است. افراد چاقی که حتی مقادیر کمی وزن (۵٪ تا ۱۰٪ وزن اولیه) از دست می دهند، احتمالا گلوکز خون، فشار خون و سطح کلسترول خون خود را بهبود ببخشند. اگرچه کاهش وزن به هر اندازه در افراد بسیار چاق باعث بهبود فیزیولوژی پایه سلول های چربی می شود، اما برای کاهش اندازه سلول ها، کاهش دست کم ۵٪ از وزن بدن لازم است.

روش های درمان چاقی

چاقی در جامعه صنعتی امروز به یکی از معضل های اساسی کشورها به خصوص کشورهای توسعه یافته تبدیل شده به طوری که افراد چاق با هر روشی سعی می کنند چربی های اضافی بدن خود را از بین ببرند. در این قسمت به انواع روش هایی که در کاهش وزن مطرح هستند، اشاره می شود اما این بدان معنا نیست که همه آنها را تأیید می کنیم، بلکه هدف فقط آشنایی با آنهاست.

- استفاده از رژیم غذایی همراه با ورزش
- استفاده از داروها
- سونا
- شکم بندهای لاغری و پوشش پلاستیکی
- دستگاه الکتریکی (فارادیک) و یا کمربندهای ماهواره ای
- طب سوزنی
- ماساژ (ویبراتور یا جی فایو)
- آب درمانی

مجموعه آموزشی نقش تغذیه در بهبود شیوه های زندگی

- عمل جراحی
- بالن داخل معده
- لاپوساکشن

❖ نکته: از بین مواردی که گفته شد متخصصان فقط استفاده از روش اول یعنی رژیم غذایی، ورزش و تغییر شیوه زندگی را برای کاهش وزن توصیه می کنند.

مداخلات رژیمی

افزایش وزن همیشه نتیجه دریافت بیش از حد انرژی نسبت به مصرف انرژی است. این حالت باعث تعادل مثبت انرژی می گردد که این امر منجر به چاقی یا چاقی بیشتر در کسانی که قبلاً چاق بوده اند، می گردد. اگر چه شرایط خاص می تواند باعث افزایش دریافت انرژی و کاهش مصرف انرژی گردد، به طور معمول، افزایش انرژی یا نیمه ارادی مصرف مواد غذایی همراه با سبک زندگی بی حرکت باعث برهم زدن تعادل بین انرژی ورودی و انرژی خروجی می گردد. اگر چه رژیم غذایی سنگ بنای کاهش وزن به شمار می رود، پایبندی به رژیم غذایی برای کسانی که در تلاش برای از دست دادن وزن هستند اغلب دشوار و همراه با عدم پیروی از رژیم غذایی توصیه شده می شود. برای کاهش وزن به میزان ۱ تا ۲ پوند در هفته، محدودیت کالری به میزان ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ کالری در روز مورد نیاز است. هر دوی محدودیت دریافت رژیمی و افزایش ورزش می تواند به کاهش وزن لازم کمک کننده باشد (۱).

برای کاهش وزن فرد باید از رژیم غذایی خودسرانه پرهیز نموده و رژیم غذایی لازم برای کاهش وزن بایستی توسط متخصص تغذیه تنظیم گردد.

فعالیت بدنی

کم تحرکی زمینه را برای بیماری ها و ناتوانی آماده می کند. زندگی بی تحرک خطر بیماری های قلبی عروقی، دیابت و چاقی را دو برابر افزایش می دهد. همچنین باعث زیاد شدن خطر سرطان، فشار خون بالا، استئوپروز (پوکی استخوان)، افسردگی و اضطراب می شود.

مجموعه آموزشی نقش تغذیه در بهبود شیوه های زندگی

برای رسیدن به وزن مناسب و حفظ سلامت، لازم نیست که حتما ورزش های شدید انجام دهید، بلکه با چند تغییر ساده در شیوه زندگی روزمره خود، می توانید فعالیت بدنی بیشتری داشته باشید.

چند پیشنهاد برای برنامه ریزی فعالیت بدنی:

۱- فعالیت بدنی را می توان همه جا و بدون نیاز به وسیله ای مخصوص انجام داد. پیاده روی به عنوان ساده ترین فعالیتی که بیشتر افراد قادر به انجام آن هستند، توصیه می گردد. نرمش های سبک که در منزل، پارک یا مدرسه قابل انجام است می تواند به سلامت بدن، بدون صرف هزینه کمک نماید.

۲- حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط در هر روز برای بهبود و حفظ سلامتی توصیه می شود. بیشتر فعالیت ها را می توانید در کنار امور روزانه خود انجام دهید. به عنوان مثال ۱۰ دقیقه پیاده روی سریع، ۳ بار در روز یا ۲۰ دقیقه در ابتدای صبح و ۱۰ دقیقه در طول روز پیشنهاد می شود.

۳- زمان تماشای تلویزیون را محدود کنید

۴- اگر با ماشین شخصی خودتان به سر کار یا خرید می روید، کمی دورتر از مقصد، ماشین خود را پارک کنید و بقیه راه را پیاده بروید.

۵- در صورت امکان به جای استفاده از سرویس مدارس، فرزندان را پیاده به مدرسه برسانید.

۶- در روزهای تعطیل گردش در طبیعت، بازی های گروهی، پیاده روی و کوه پیمایی را در برنامه خود و خانواده تان بگنجانید.

۷- تا حد ممکن به جای آسانسور از پله ها استفاده کنید.

رفتاردرمانی (اصلاح شیوه زندگی)

اصلاح شیوه زندگی (رفتار درمانی) یکی از اساسی ترین روش های پیشگیری و درمان اضافه وزن و چاقی است. در این روش برای مراقبت وزن باید تغییرات بلندمدتی در الگوی رژیم غذایی (عادات و رفتار تغذیه ای)، فعالیت بدنی و رفتارهایی که موجب افزایش وزن میشوند، ایجاد کرد.

مجموعه آموزشی نقش تغذیه در بهبود شیوه های زندگی

تغییر عادات و رفتارهای غذا خوردن به شرح زیر:

۱. بیش از حد نیاز غذا نخورید.
۲. حجم وعده های غذایی را کم و دفعات آن را افزایش دهید، به طوری که روزانه ۳ وعده غذایی اصلی و ۲ میان وعده کم کالری مصرف کنید. ضمناً وعده های غذایی را در ساعات معینی از روز و بطور منظم مصرف نمایید.
۳. هیچکدام از وعده های غذایی خصوصاً صبحانه را حذف نکنید.
۴. مصرف غذاهای پر انرژی و شیرین مانند انواع شیرینی، انواع دسرهای شیرین و چرب را محدود کنید.
۵. به جای استفاده از برنج و ماکارونی بیشتر از نان ها به خصوص نان جو، سنگک، نان بربری، استفاده کنید.
۶. از حبوبات مثل عدس و لوبیا بیشتر استفاده کنید.
۷. انواع لبنیات کم چرب و بدون چرب را جایگزین لبنیات پر چرب کنید.
۸. به جای سرخ کردن مواد غذایی، آنها را به صورت بخارپز، آب پز، تنوری و یا کبابی تهیه کنید.
۹. مصرف گوشت قرمز را کاهش داده و بجای آن از گوشت های سفید مانند مرغ و ماهی استفاده کنید. مصرف ۲-۳ بار در هفته ماهی توصیه می شود.
۱۰. به جای گوشت های پر چرب از گوشت های کم چرب استفاده کنید.
۱۱. مصرف امعاء و احشا مانند دل، جگر، قلوه، کله پاچه، سیرابی و... را بسیار محدود کنید.
۱۲. مصرف انواع نوشابه های شیرین و گازدار، آبمیوه های صنعتی و شربت های تجاری را محدود کنید.
۱۳. موارد غذایی ناسالم و نامناسب مانند نوشابه، چیپس، پفک، سس مایونز، شیرینی و ... را نخورید.
۱۴. مصرف میوه ها و سبزی های خام را افزایش دهید (حداقل ۵ واحد در روز).
۱۵. از ریزه خوری به بهانه چشیدن غذا خودداری کنید.
۱۶. وقتی به رستوران می روید، غذای نیم پرس سفارش دهید.
۱۷. به مقدار کم غذا بکشید و از بشقاب های کوچک برای غذا خوردن استفاده نمایید.
۱۸. غذا را آهسته و با آرامش میل کنید و لقمه های غذا را بمدت طولانی بجوید و اجازه دهید تا معده شما پر شود.
۱۹. همه غذای تهیه شده و یا دیس غذا با حجم زیاد را سرمیز و یا سفره نگذارید.

مجموعه آموزشی نقش تغذیه در بهبود شیوه های زندگی

۲۰. در حالت نشسته و در یک مکان و زمان خاص غذا بخورید.
۲۱. پس از اتمام غذا سریعاً میز غذا یا سفره را ترک و اضافه غذا را به یخچال منتقل کنید.
۲۲. روغن جامد را از برنامه غذایی حذف و مصرف سایر روغن ها را هم محدود کنید.
۲۳. از مصرف تنقلات کم ارزش، پرنمک و شور و چرب، مانند انواع سس ها، چیپس، پفک، پاستیل و ... اجتناب کنید
۲۴. نمک مصرفی غذا را کاهش دهید و دقت کنید که همان مقدار کم از نمک یدار تصفیه شده باشد.
۲۵. همیشه خرید مواد غذایی را در مواقعی که خیلی گرسنه نیستید، انجام دهید.
۲۶. ورزش و فعالیت بدنی منظم متناسب با سن و شرایط جسمی را افزایش دهید. توصیه می شود روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی یا پیاده روی داشته باشید.
۲۷. روزانه بیش از ۲ ساعت از کامپیوتر ویا تلویزیون استفاده نکنید.
۲۸. فست فودها و غذاهای آماده (سوسیس، کالباس، پیتزا و ...)، غذاهای سرخ کرده (سیب زمینی سرخ کرده، چیپس و) و انواع ساندویچ ها که در بیرون از خانه و با مواد چرب و نامرغوب تهیه می شود را محدود کنید.
۲۹. قبل از آنکه کاملاً سیر شوید، دست از غذا خوردن بکشید.
۳۰. از مصرف ته دیگ اکیدا خودداری کنید، زیرا ته دیگ بسیار پرچرب و پرنمک می باشد.
۳۱. روزانه ۶-۸ لیوان آب بنوشید.
۳۲. در حالت های اضطراب و استرس غذا نخورید.
۳۳. با مصرف سبزی های خام یا سالاد سبزیجات، فیبر کافی و انواع ویتامین ها و املاح را به بدن خود برسانید
۳۴. متخصصان معتقدند که فیبر ماده مهمی برای کنترل وزن است. رژیم های غذایی حاوی فیبر معمولاً با چربی و قند کمتری همراهند، بنابراین رژیم های غذایی غنی از فیبر انرژی کمتری دارند.
۳۵. یک میان وعده سالم را به جای بیسکویت و یا شیرینی که ممکن است چربی های نامناسبی داشته باشد، جایگزین کنید.
۳۶. یکی از علل چاقی، اندازه بزرگ پرس های غذایی است، بنابراین سعی کنید اندازه پرس های غذایی را کوچک یا نیم پرس انتخاب کنید و به مقدار کافی آب مصرف نمایید.

مجموعه آموزشی نقش تغذیه در بهبود شیوه های زندگی

۳۷. در منزل یا محل کار ترازو داشته باشید و به طور هفتگی خود را وزن کنید.

۳۸. رژیم های غذایی خیلی سخت عوارض نامطلوبی مانند تهوع، عدم تحمل سرما، ریزش مو، سنگ کیسه صفرا،

نامنظمی قاعدگی (در خانم ها)، احتمال پر خوری بعد رژیم و بازگشت به چاقی را به همراه دارند. از داشتن چنین

رژیم هایی بپرهیزید.

۳۹. از داشتن رژیم های غذایی خودسرانه و یا توصیه دوستان و آشنایان خودداری کرده و با یک مشاور تغذیه

مشورت کنید.

مجموعه آموزشی نقش تغذیه در بهبود شیوه های زندگی

منابع:

1. Modern Nutrition in health and disease, 11th ed. / editors, A. Catharine Ross [et al]. Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins, c2014.
2. Reducing salt intake in populations. Paris, France: WHO; 2006 October. 61p.
3. Obesity and overweight, Fact sheet N°311, Updated March 2013 available from:
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
4. Controlling the global obesity epidemic, available from: <http://www.who.int/nutrition/topics/obesity/en/>
5. Obesity: preventing and managing the global epidemic, Report of a WHO Consultation (WHO Technical Report Series 894), available from:
http://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_894/en/index.html
6. Childhood overweight and obesity, available from: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en/>
7. 10 FACTS ON OBESITY, available from: <http://www.who.int/features/factfiles/obesity/en/>
- 8.
7. Mahan LK, Escott-Stump S, Raymond J. Krause's food and the nutrition care process. 13th ed. the United States of America: Missouri; 2012.
10. Reformulation of products to reduce sodium: Salt Reduction guide for the Food Industry. Canada: CTAC; 2009.