

دکتر احمد مختاریان

معلمی خوردن از بهر می

دانستنی‌هایی درباره غذای معلم

بدن به دلایل مختلف دچار ضعف و ناتوانی می‌شود. یکی از مهم‌ترین و اصلی‌ترین علت‌های آن، بهره نبردن از مواد غذایی مناسب و کافی است. لاغری و چاقی، هر دو باعث ناتوانی و رنجوری بدن می‌شوند. پرخوری (باچاقی و یا بدون چاقی) و کم‌خوری (با چاقی و یا بدون چاقی) زمینه‌ساز بسیاری از ناکارآمدی‌ها در دستگاه‌های مختلف بدن می‌شوند. مهم‌ترین شرط برای حفظ و همچنین ارتقای کارآمدی‌های دستگاه‌های گوناگون بدن، داشتن رژیم غذایی صحیح است. بهترین رژیم غذایی پذیرفته شده در میان دانشمندان علوم تغذیه و بهداشت «رژیم غذایی همه چیز خواری» است. در این رژیم غذایی - همان‌طور که از نام آن برمی‌آید- خوردن انواع و اقسام مواد غذایی ضرورت دارد. زیرا بدن به ترکیبات مختلفی برای ایجاد بهترین نوع انرژی، مواد ساختمانی و مواد تنظیم‌کننده نیازمند است. محدود شدن تعداد و انواع غذاها به چند نوع خاص و تکراری و حذف عمدی و یا تدریجی و ناخواسته برخی دیگر از غذاها - به هر دلیل - نادرست است و بدن را از دسترسی به منابع متنوع محروم می‌سازد و در نتیجه



خوراکی‌های متنوع بخورید

همگان می‌دانند که بخش بزرگی از عمر بشر صرف تأمین انرژی و مواد مورد نیاز بدن می‌شود تا توانایی انجام کارهای گوناگون به دست آید و نیز سلامت بدن دچار اختلال نشود. خوشبختی و سعادت مادی و معنوی انسان نیز در گرو کارکرد درست بدن اوست. تاکنون دیده نشده است که بدن‌های ضعیف و ناتوان و رنجور و بیمار دارای روح قوی، بانشاط و سالم باشند.

موجب پیدایش دو دسته بیماری و نارسایی در بدن می‌شود: یکی مشکلات ناشی از افزایش برخی از چربی‌های زیان‌بار و مواد معدنی بیش از اندازه مورد نیاز و دیگری مشکلات ناشی از کمبود موادی مانند برخی از اسیدهای آمینه ضروری و مواد معدنی. نتیجه این که از همه خوراکی‌ها باید استفاده کرد ولی معیارهای زیر را نیز نباید از دست داد و یا فرو گذاشت:

- غذاهای طبیعی به مراتب بهتر از مواد مصنوعی هستند؛ مثلاً شیر طبیعی بهتر از شیر خشک است.
- غذاهای خانگی بهتر از مواد صنعتی هستند؛ مثلاً سیب زمینی سرخ شده خانگی بهتر از چیپس کارخانه‌ای و یا فست فودی است.
- مقدار غذا بایستی با مقدار فعالیت، سن، جنس، آب و هوا و محیط جغرافیایی افراد تناسب داشته باشد. پس همه چیز بخورید و به اندازه هم بخورید تا بهتر زنده بمانید.

در میان وعده‌های غذایی، صبحانه مهم‌ترین و پایه‌ای‌ترین وعده غذا محسوب می‌شود، شام از درجه دوم اهمیت برخوردار است و ناهار کمترین اهمیت و ارزش را در حفظ و ارتقای سلامت بدن دارد. (بهتر است بین ۲ وعده غذایی حدود ۱۲ ساعت فاصله باشد). به همین دلیل، در این نوشتار به مهم‌ترین ویژگی‌های صبحانه‌ای که معلمان گران‌قدر باید به آن‌ها توجه کنند می‌پردازیم. صبحانه مفید و مؤثر برای دبیران صبحانه‌ای است که:

● در ساعت ۶ بامداد میل شده باشد. معمولاً بدن مواد غذایی را بین یک تا دو ساعت پس از خورده شدن هضم و جذب می‌کند. ساعت کار بیشتر دبیران ۷:۳۰ صبح است. صبحانه‌ای که در حدود ساعت ۶ بامداد خورده شده باشد می‌تواند مورد نیاز بدن (انرژی‌زاهای و دیگر مواد) را از ساعت ۷:۳۰ در اختیار سلول‌ها به ویژه سلول‌های مغز و قلب قرار دهد.

● حجم صبحانه به اندازه ۱۰ تا ۲۰ لقمه متوسط خواهد بود.

● ترکیبات صبحانه مناسب شامل موارد زیر می‌شود:

✓ تولیدکننده‌های انرژی مانند نان (جو یا گندم)، کمی کره یا خامه یا سرشیر، شیر کم چرب و عسل (نه شکر)؛

✓ تأمین‌کننده‌های کلسیم مانند شیر، پنیر و یا ماست؛

- ✓ تأمین‌کننده‌های اسیدهای آمینه مانند تخم مرغ؛
- ✓ تأمین‌کننده‌های ویتامین‌ها مانند گوجه فرنگی (برای ویتامین A, C)، گردو، پسته، بادام (برای ویتامین‌های گروه B)؛
- ✓ تأمین‌کننده‌های مواد کمینه مانند آجیل برای آهن، سلنیوم و امگا ۳.

پس در صبحانه شما باید ترکیبی از نان، کمی کره یا سرشیر، عسل، شیر کم‌چرب، پنیر، گردو، بادام، پسته، یک یا دو عدد میوه فصل مانند پرتقال یا انگور، کنجد، موز (برای تقویت فعالیت‌های مغز) چای به ویژه چای سبز برای تقویت سیستم ایمنی و کاهش زمینه سرطان پوست و یا پروستات، تخم مرغ و گوجه فرنگی وجود داشته باشد. البته لازم نیست هر روز همین ترکیب را استفاده کنید؛ زیرا این ترکیب برای صبحانه در طول هفته است؛ هرچند اگر در روزهای بیشتری از هفته رعایت شود بهتر و مفیدتر خواهد بود.

در صورتی که صبحانه شما دارای ترکیبات فوق باشد، علاوه بر این که کارکرد سلول‌های بدن تان در سطح بهتری قرار می‌گیرد، کمتر دچار استرس، عصبانیت و اضطراب خواهید شد. مسلماً معلمی که دارای کمترین استرس و اضطراب باشد از بیشترین سطح موفقیت و محبوبیت برخوردار خواهد شد.

دو سوال

* با صبحانه‌ای که غالباً در مدارس در حدود ساعت ۹ داده می‌شود چه باید کرد؟

پاسخ این است که یا از خوردن آن خودداری کنید و یا با حذف برخی از بخش‌های آن مانند نان و کره و به همراه داشتن مواد غذایی دیگر مانند میوه و یا کشمش آن را به یک میان وعده با ارزش تبدیل کنید.

* آیا جایگزین مناسبی برای برخی از غذاهای فوق وجود دارد؟

پاسخ مثبت است. مثلاً می‌توانید از مرباهای میوه‌ای خانگی به جای عسل و میوه استفاده کنید تا هم میوه مصرف کرده باشید و هم کربوهیدرات لازم را به بدن رسانده باشید و یا مثلاً از شربت‌ها و یا کپسول‌های مولتی ویتامین مینرال به جای منبع‌های اصلی ویتامین‌ها استفاده کنید.

همواره به یاد داشته باشید که آن چه طبیعت به ما ارزانی می‌دارد بسیار ارزشمندتر از آن چیزی است که دست ساخته‌های بشر به انسان ارائه می‌دهد.

بهترین رژیم غذایی پذیرفته شده در میان دانشمندان علوم تغذیه و بهداشت «رژیم غذایی همه چیز خوری» است