

# بخوریم یا نوش جان کنیم

به همین دلیل، بعضی دانشمندان مواد غذایی را به پنج دسته تقسیم می کنند:

۱. قندها = کربوهیدراتها = هیدروکربنها

۲. چربیها = لیپیدها = روغنها

۳. پروتئینها

۴. ویتامینها

۵. مواد معدنی

● **قندها:** ترکیباتی هستند که غالباً فقط از کربن، هیدروژن و اکسیژن ساخته شده اند. مزه آنها شیرین است. مهم ترین قندها شکر (ساکارز)، قندهای موجود در میوه ها (فروکتوز)، قند شیر (لاکتوز) و نشاسته (قند موجود در برنج و سیب زمینی) هستند. ارزش غذایی قندها در تولید انرژی سریع آنهاست. هر گرم قند، تقریباً چهار کالری انرژی تولید می کند. معمولاً قندها ارزش ساختمانی ندارند.

● **چربیها:** ترکیباتی هستند که مانند قندها فقط از کربن، هیدروژن و اکسیژن ساخته شده اند، ولی برخلاف قندها شیرین نیستند. مهم ترین چربیها کلسترول و تری گلیسریدها هستند. چربیها به دو دسته با منشأ حیوانی و گیاهی تقسیم می شوند. ارزش غذایی آنها بیشتر در زمینه تولید انرژی است. معمولاً هر گرم چربی، حدود ۹ کالری انرژی تولید می کند. البته چربیهایی مانند کلسترول، ارزش ساختمانی دارند و حضور و میزان کافی آنها در بدن برای تثبیت و استحکام و انعطاف پذیری دیواره سلولی و رگها ضروری است. هر گونه تغییر در مقدار کلسترول، باعث تغییرات زبان آور در دیواره سلولی و رگها می شود.

● **پروتئینها:** ترکیباتی هستند که از کربن، اکسیژن، هیدروژن و نیتروژن ساخته شده اند. پروتئینها به دو دسته با منشأ حیوانی و گیاهی تقسیم می شوند. ارزش غذایی پروتئینها بیشتر جنبه ساختمانی است و در تولید انرژی سهم جدی ندارند.

● **ویتامینها:** ترکیباتی هستند با ساختمانهای گوناگون که به مقدار کم مورد نیاز بدن هستند و غالباً در تنظیم فعالیت های سلولی نقش دارند. ویتامینها به دو دسته محلول در آب (ب - ث) و محلول در چربی (آ - د - ای - کا) تقسیم می شوند. ارزش تولید انرژی

وقتی به ساختمان بدن انسان و دیگر جانوران نظر کنیم، درمی یابیم که یکی از گسترده ترین و بزرگ ترین دستگاهها در بدن آنها دستگاه گوارش است. این دستگاه در حالت کلی از چند بخش اصلی تشکیل شده است: دهان، لوله گوارشی و غدد گوارشی. دستگاه گوارشی در انسان به طور مشخص مرکب از دهان، دندانها، زبان، مری، معده، روده باریک، روده فراخ و غدد گوارشی بزاقی، لوزالمعده، کبد، کیسه صفرا و غدد درون ریز است. وظیفه های اصلی این دستگاه عبارتند از: ۱. هضم غذا و ۲. جذب غذا.

زمانی این دو وظیفه به خوبی برآورده خواهند شد که دو عامل وجود داشته باشد. یکی این که اجزای دستگاه گوارش سالم باشند و بتوانند وظیفه خود را به درستی انجام دهند و دوم این که آنچه وارد آن می شود، از ویژگی های قابل قبول یک ماده غذایی بهره مند باشد. سلامت و بهداشت این دستگاه در شماره های پیشین بررسی شد. بحث ما در این نوشتار ویژگی های ماده غذایی مناسب است.

تعریف بسیار ساده ای که می توان برای غذا ارائه کرد، چنین است: «هر ماده شیمیایی که از طریق دستگاه گوارش وارد بدن شود و بتواند نیازهای بدن را در زمینه انرژی و مواد ساختمانی برطرف کند، غذا نامیده می شود.»

پس هر ماده شیمیایی که فاقد این دو کارکرد باشد، غذا محسوب نمی شود. برای مثال، سمها، داروها و واکسن ها غذا نیستند، زیرا در تأمین انرژی و مواد ساختمانی بدن نقشی بر عهده ندارند. منظور از مواد ساختمانی، ترکیباتی هستند که در ساختمان اجزای بدن وارد می شوند، مانند فسفر که در ساختمان کروموزومها دیده می شود و یا آمینواسیدها که در ساختمان ماهیچه ها حضور دارند. به این ترتیب، مواد غذایی به چند گروه تقسیم می شوند:

۱. موادی که فقط تأمین انرژی را به عهده دارند؛ مانند برخی قندها و چربیها

۲. موادی که فقط تأمین مواد ساختمانی بدن را عهده دار هستند؛ مانند پروتئینها، ویتامینها و مواد معدنی

۳. موادی که هم در تولید انرژی و هم در تأمین مواد ساختمانی بدن دخالت دارند؛ مانند برخی چربیها (کلسترول)



**تغذیه کامل، مناسب و صحیح، تغذیه ای است که بتواند انرژی و مواد ساختمانی را متناسب با سن، جنس و نوع فعالیت های بدنی فرد تأمین کند**

مواد زیر برای همیشه قهر کنید: سس، کالباس، سوسیس، غذاهای پرچربی، کیک خامه ای و نوشابه (کوکا و...). در مقابل رابطه ای صمیمی با ماست، دوغ، سبزیجات (تازه و خشک شده) و به ویژه کشک برقرار کنید. حتماً پس از صرف ناهار و شام، مقداری میوه به عنوان دسر بعد از غذا میل کنید. در مورد میوه ها سعی کنید حتماً میوه همان فصل را بخورید، نه میوه خارج از فصل را. تا حد امکان میوه ها را پس از شستن با پوست بخورید (خجالت نکشید).

۴. شام را شبیه ناهار میل کنید. خیال نکنید که شام خیلی سبک غذای مناسبی است. بهترین زمان صرف شام حدود ساعت ۱۹ تا ۲۰ است.

۵. در انتهای شب، قبل از خواب، مقدار بسیار کمی میوه یا شیر بخورید.

### چند نکته

\* هنگام درس خواندن در منزل، سعی کنید حتماً مقداری خرما یا کشمش کنار خود داشته باشید.

\* استفاده از لیموترش و دیگر ترشی ها در هضم و جذب غذا تأثیر فراوان دارد.

\* پس از هر وعده غذای اصلی، بهتر است چند دقیقه به صورت درازکش استراحت کنید.

\* از پرخوری بپرهیزید.

\* از ریزه خواری بپرهیزید.

\* از درهم و برهم خوردن بپرهیزید.

\* غذا را کاملاً و حداقل یک دقیقه بجوید.

\* لقمه ها را کوچک بردارید.

\* از خوردن سوپ و آش غافل نباشید، اما حجم آن کم باشد.

\* تا حد امکان بیشتر مسیر خانه تا مدرسه و مدرسه تا خانه را پیاده طی کنید.

\* بهتر است بلافاصله بعد از ناهار یا شام چای ننوشید، زیرا مانع جذب عناصر فلزی به ویژه آهن می شود.

\* غذاهای دارای حیوانات و ترکیبات گیاهی، به مراتب بهتر از غذاهای گوشتی هستند.

\* اگر کتجد و یا روغن آن را در رژیم غذایی خود وارد کنید، از فواید آن بهره مند خواهید شد.

آن ها نزدیک به صفر است. پس خوردن آن ها قدرت فرد را افزایش نمی دهد.

● **مواد معدنی:** ترکیباتی هستند که در ساختمان آن ها کربن وجود ندارد. این مواد نیز به مقدار کم مورد نیاز بدن است و غالباً در ساختمان سلول های بدن و تنظیم فعالیت های سلولی نقش های جدی دارند. مهم ترین آن ها سدیم، پتاسیم، کلسیم، منیزیم، فسفر و روی هستند. این مواد ارزش انرژی زایی ندارند (مغز فسفر نمی سوزاند، بلکه قند را به انرژی تبدیل می کند).

با توجه به این توضیحات درمی یابیم که غذای مناسب و کامل، غذایی است که نسبت درستی از ترکیبات پنج گانه بالا را داشته باشد.

تغذیه کامل، مناسب و صحیح، تغذیه ای است که بتواند انرژی و مواد ساختمانی را متناسب با سن، جنس و نوع فعالیت های بدنی فرد تأمین کند. هر کس که از تغذیه فوق بهره مند نباشد دچار «سو تغذیه» است. متأسفانه در جامعه کنونی بشری، اکثر قریب به اتفاق مردم، دچار این بلا و مصیبت سلامتی سوز هستند. چاقی و لاغری مفرط، از موارد سو تغذیه محسوب می شوند. بهترین راه حل برای برطرف کردن معضل سو تغذیه، رعایت دو نکته است:

۱. افزایش آگاهی مردم درباره انواع مواد غذایی.

۲. ایجاد تغییرات بنیادین در شیوه های تغذیه ای.

امید است مطالبی که در ادامه این نوشتار می آید، بتواند همه ما را در رهایی از «سو تغذیه» یاری کند. اجرای دو نکته ذکر شده، نیازمند همت، پشتکار و هم چنین اراده استوار و از همه مهم تر جسارت و روشن بینی و نترسیدن و دلیری است. نبود این پنج عامل باعث شده است تا تقریباً همه انسان ها از تغذیه سالم، صحیح و کامل برخوردار نباشند. به هر روی، آن چه که فعلاً وظیفه نویسنده مقاله است، فقط ذکر پاره ای نکات است که دانش آموزان باید در مدرسه و منزل در زمینه تغذیه رعایت کنند.

۱. حتماً صبحانه ای کامل میل کنید. هر چند دیگران چنین نباشند. بهترین زمان صرف صبحانه، حدود ساعت ۶ بامداد است. صبحانه کامل حداقل حاوی ۱۰ تا ۱۵ لقمه متوسط و شامل مقداری نان، کره، عسل یا مربا، پنیر، گردو، شیر و مقدار کمی چای است. بهتر است هر یک روز در میان، یک عدد تخم مرغ (آب پز یا نیمرو) به صبحانه اضافه شود. تا حد امکان از شکر استفاده نکنید.

۲. حتماً از میان وعده های سبک و پر انرژی استفاده کنید. بهترین زمان حدود ساعت ۹ تا ۱۰ صبح است. در میان وعده، بهتر است فقط از ترکیبات دارای هیدروکربن ها مانند خرما، کشمش، انجیر خشک، آجیل های بو نداده (خام) و یک عدد میوه فصل استفاده کنید. هرگز و هیچ گاه به ویژه در مدرسه، از بیسکویت، چیپس، پفک، شکلات، آب نبات، ذرت بوداده (پاپ کورن) و امثال آن ها استفاده نکنید.

۳. ناهار را سبک و حتماً متنوع میل کنید. بهترین زمان حدود ساعت ۱۳ تا ۱۴ است. مادران گرمی توجه داشته باشند که غذاهای متنوع سنتی ایران عزیز را تهیه ببینند. مادران هنرمند حداقل طی مدت دو هفته (۱۵ روز) غذای تکراری نمی پزند. سعی کنید مقدار مصرف ماکارونی، ساندویچ، برنج و گوشت را به حداقل ممکن برسانید. از مصرف ماهی در دفعات غافل نباشید. توصیه می شود با