یاسمن رضائیان

جزوه-تغذیه

سرتان سلامت

تلگرامتان را چک کنید. ببینید در کنار کانال‌ها و گروه‌هایی که مربوط به حرفه‌ی شماست، در چند کانال تغذیه و سلامت عضو شده‌اید. یکی؟ دوتا؟ سه‌تا؟ راستی دنبال چه چیزی هستیم؟ بله، تغذیه‌ی سالم. هر معلم برای تدریس، برای سروکله‌زدن با بچه‌ها و برای آموزش‌های گوناگون به دانش‌آموزان، به جسمی سالم و انرژی فراوان نیاز دارد. از طرفی با دانش‌آموزانی سروکار دارد که خوب تغذیه نمی‌کنند. اما آیا تمام اطلاعاتی که ما از این فضاها دریافت می‌کنیم معتبرند؟ آیا می‌توانیم اصول تغذیه‌ای مناسب خودمان را براساس این اطلاعات تنظیم کنیم؟

حتماً این جمله‌ها را بارها در فضای مجازی خوانده‌اید: همراه غذاهای گوشتی لبنیات نخورید. از خوردن پنیر زیاد پرهیز کنید. آب آشامیدنی آلوده است. از دستگاه‌های تصفیه‌ی آب استفاده کنید. آنچه از این جمله‌ها برمی‌آید، این است که تغذیه‌ی ما تا امروز روال صحیحی نداشته است. آیا این موضوع درست است؟ آیا به این منابع می‌شود اعتماد کرد؟ در واقع، تغذیه‌ی مناسب و کامل برای انسان بالغ و به‌طور مشخص برای معلم چیست؟ خانم ناهید جلالی، از کارشناسان ارشد امور تغذیه، در مورد تغذیه‌ی درست اطلاعات کاملی به ما دادند و تأکید کردند با وجود حجم وسیع اطلاعات تغذیه‌ای که این روزها در فضاهای مجازی جابه‌جا می‌شوند، فقط به آن دسته از اطلاعات توجه شود که منبع موثق دارند.

در ادامه، از بایدها و نبایدهای تغذیه در شرایط متفاوت روحی و جسمی صحبت می‌کنیم و پس از مرور جدول عناصر غذایی مهم برای فعالیت بدن، یادداشتی در مورد ضرورت خوردن وعده‌ی صبحانه می‌خوانیم. همچنین، با تجربه‌ی یک معلم از سوءتغذیه‌ی یکی از دانش‌آموزانش و نیز راهکاری که برای رفع آن ارائه داد آشنا می‌شویم. چاشنی این پرونده هم یادداشتی طنز در مذمت استفاده از فست‌فودهاست.

شما به صرف یک پرونده‌ی تغذیه‌ی سالم دعوتید. بفرمایید.

قطار غذا و ایستگاه‌هایش

خانه‌ای که واردش شدیم آرامش دلچسبی داشت. از خودم پرسیدم دلیل این آرامش چیست؟ شاید به‌خاطر فضای آن بود که با صنایع دستی ایرانی تزئین شده بود و شاید هم به‌خاطر کارهای دستی صاحب‌خانه که علاقه‌ی زیادی به هنر داشت و خانه را با هنر خود آراسته بود. و البته در خانه‌ای که مادر به تغذیه‌ی سالم اهمیت می‌دهد طبیعی است زندگی به معنی واقعی آن در جریان باشد؛ زندگی به همان معنایی که در خانه‌های مادرهایمان جاری است. خانم ناهید جلالی، کارشناس ارشد تغذیه و رژیم‌های درمانی است. قرار بود در مورد تغذیه‌ی معلمان ابتدایی با او گفت‌وگو کنیم. او گفت: «تغذیه در گروه‌های سنی متفاوت است، اما در مورد افراد بزرگسال که در مشاغل مختلف مشغول فعالیت هستند، فرقی ندارد. مگر مجموعه‌ای از مشاغل حساس که برنامه‌ی غذایی متفاوتی دارند.» بنابراین، ماحصل این گفت‌وگو برای معلمان و تمام افراد بزرگ‌سال مفید خواهد بود.

قند و شکر نه؛ استویا بله

بحث ما از قنادی‌ها شروع شد. اینکه هرجا قنادی باز شود، کنار آن یک بیمارستان مجازی هم باز می‌شود. بیمارستان قلب و عروق، چاقی، بخشی از سرطان‌ها، آرتروز و ... و البته هرچقدر قنادی‌ها شلوغ‌تر باشند، بیماری‌ها هم بیشتر می‌شوند. پس باید قند و شکر را از برنامه‌ی غذایی خود حذف کنیم. با خنده گفتم: «به همین راحتی نمی‌شود قند و شکر را از برنامه‌ی غذایی حذف کرد.»

او گفت: «ما جایگزین‌های زیادی برای قند و شکر داریم. امروزه حتی دانشجویان آشپزی و قنادی آموزش می‌بینند به‌جای قند از شیره‌ی انگور، شیره‌ی انجیر و شیره‌ی خرما برای شیرینی‌پزی استفاده کنند. در ضمن، وزیر بهداشت اعلام کرده است از گیاهی به نام استویا (شیرین‌کننده‌ی گیاهی) که کالری ندارد اما شیرین‌کننده‌ای قوی و بی‌ضرر است، استفاده شود.» می‌گویم: «وقتی انرژی‌مان کم می‌شود و خوراکی‌های شیرین می‌خوریم، یک‌دفعه سر حال می‌شویم. دلیل این موضوع چیست؟»

– قند و شکر تحریک‌کننده‌اند. خوردن آن‌ها در وهله‌ی اول به شما نشاط می‌دهد، چون مغز ناگهان قند بالا و دلچسبی دریافت می‌کند. اما چون این

ناهید جلالی
کارشناس ارشد امور تغذیه

مقدار بالا از قند به‌طور ناگهانی وارد خون می‌شود، شروع به ترشح انسولین می‌کند. قند جمع‌آوری می‌شود و در نهایت، شما بعد از نیم ساعت احساس خستگی می‌کنید. اینجاست که قند خونتان به شدت پایین آمده است و دلتان می‌خواهد دوباره خوراکی‌های شیرین بخورید.

در اثر خوردن پی‌درپی قند و شکر، منافذ روده‌های ما به بعضی از درشت‌مولکول‌ها مانند گلوتن باز می‌شوند. گلوتن پروتئین گندم و جو و چاودار است. اگر درشت‌مولکول‌هایی مانند گلوتن وارد خون شوند، باعث بروز التهاب مفاصل می‌شوند که این مشکل به‌صورت آرتروز و بیماری‌های خود ایمنی خود را نشان می‌دهد.

اما چرا این اتفاق می‌افتد؟ سلول‌های دفاعی بدن درشت مولکول‌ها را به‌عنوان میکروب فرض می‌کنند. پس به هرجایی که گلوتن می‌رود، حمله می‌کنند تا آن را حذف کنند. در نهایت باعث تورم می‌شوند. امروزه که میزان درد مفاصل به‌شدت زیاد است، توصیه می‌کنیم مصرف قند و شکر را به حداقل ممکن (در نهایت ۲۰ گرم در روز) برسانید.

سرخ‌کردن ممنوع

نوبت به غذاهای سرخ‌کردنی رسید. خانم جلالی گفت:«غذاهای سرخ‌کردنی را باید حذف کنیم، چون طی فرایند سرخ‌شدن، در غذا مواد سرطان‌زا ایجاد می‌شود. به‌جای آن می‌توانیم غذا را تفت بدهیم و روغنی کنیم.»

کلسترولی که نیاز دارید

چربی شیر بهترین نوع چربی است و مصرف شیر و ماست تا ۳ و نیم درصد چربی اشکالی ندارد. حتماً شنیده‌اید که می‌گویند این چربی را نخورید، چون کلسترولتان را بالا می‌برد. کلسترول برای بدن لازم است و کلسترولی که از لبنیات تأمین می‌شود ضرری برای بدن ندارد. کلسترولی که از پیه و دنبه می‌گیریم خوب نیست.

به گذشته برگردید

نمی‌توان گفت قند و شکر نخورید، نوشابه نخورید، روغن سرخ‌کردنی مصرف نکنید و تمام. باید جایگزینی برای آن‌ها ارائه

داد. البتــه همه‌چیــز به عادت اســت. اگر به صدسال قبل برگردیم، می‌بینیــم در آن زمان هیچ‌کدام از این نوشــابه‌ها و روغن‌های سرخ‌کردنی وجود نداشتند.

نیمه گیاه‌خوار باشید

ما باید نیمه‌گیاه‌خوار باشیم. یعنی در هر وعده‌ی غذایی‌مان انواع سبزی را بخوریم. به‌طور مثال، در وعده‌ی صبحانه، همراه نان و پنیر، خیار و گوجه بخوریم. در وعده‌های دیگــر هویج، فلفل دلمه‌ای، لوبیا ســبز، اسفناج، کدو و بامیه را در برنامه‌ی غذایی قرار دهیم. ســبزی‌ها فیبر بالایی دارند و انواع مواد معدنی و ویتامین در آن‌ها وجود دارد. باور غلطی بین ما جا افتاده اســت که تا به کسی می‌گوییم ویتامین و مواد معدنی بخور، می‌گوید چاق می‌شوم. در صورتی که این مواد غذایی، برخلاف قند و شکر، کالری ندارند که چاق‌کننده باشند.

میوه‌ها هم چاق می‌کنند

میوه‌هــا خوب هســتند، ولی توصیه می‌شود در روز بیشتر از نیم‌کیلو و نهایــت ۸۰۰ گرم خــورده نشــوند. میوه‌ها قند فراوان دارنــد و اگر کالری مورد نیاز فرد از غذاهای دیگر تأمین شود، این کالری مازاد اســت. اینکه می‌گویند میوه چاق نمی‌کند، اشتباه است. اگر بیش از کالری مورد نیازمان بخوریم، آن‌ها هم چاق‌کننده می‌شوند. برای آنکه ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن تأمین شود، نیم‌کیلو میوه در روز کافی است.همچنین، اینکه می‌گویند چند میوه را با هم نخورید و هر روز یک نوع میوه بخورید، نادرست است.

ایستگاه‌هایی برای قطار غذا

به‌تازگی موضوعی سر زبان‌ها افتاده است که می‌گویند دوغ را با چلوکباب نخورید. ایــن موضوع هم یکی دیگــر از تفکرات اشتباهی است که میان مردم رواج یافته است. درست است که یکی از آن‌ها کلسیم و دیگری آهن دارد، اما وقتی شــما آن‌ها را همراه با غذا دریافت می‌کنید، هرکدام در ایستگاه خودش پیاده می‌شود. زمانی این عناصر باهم رقابت می‌کنند که قرص کلسیم را هم‌زمان با قرص آهن بخورید. یا قرص آهن را با شیر و دوغ مصرف کنید. در غیر این صورت هیچ ایرادی ندارد.

وقتی از کوره در می‌روید

فقر کلســیم باعــث تحریک‌پذیربودن می‌شــود. اینکــه شــما در مقابــل کوچک‌ترین حرفــی از کوره در می‌روید، به دلیل تحریک‌پذیری اســت. بعضی‌ها تحریک‌پذیربــودن و زود از کوره دررفتن افراد را به فرهنگ و شــرایط جامعه‌ی او نسبت می‌دهند، اما باید بدانیم تغذیه‌ی سالم نقش بیشتری در آرامش انسان دارد.

خاک خوشمزه

خــوردن برنــج خــام، گچ و خــاک در خانم‌های باردار یا بچه‌های کوچک به‌دلیل کمبود آهن است. یکی از دلایل گرایش به اعتیاد هم ضعف جسمی است. این ضعف می‌تواند ناشــی از فقر آهن باشــد. پس

مصطفی مشایخی

جزوه-تغذیه

کو به کو منزل به منزل فست فود در فضیحت فست‌فود

شنیدم که سمبوسه‌فروشی بمرد و رخ در نقاب خاک فرو برد. از او سطلی روغن سوخته به جای ماند و چون پسر نگاه به سوی آن راند، حیفش آمد که میراث پدر به دور ریزد و آن را با برگری و سوسیسی در نیامیزد. که بزرگان گفته‌اند: «میراث پدر نکو دار تا میراثت نکو دارند.»

باری، پسر پس از چند روز گریه بر گور پدر، بر آن شد تا در وقت فراغ به اتکای آن روغن داغ، فست‌فود بسازد و به آماده‌خوارها بیندازد. لذا چون دکه‌ای فراهم آورد، برگر و سوسیس در همان روغن انداخت و برشته کرد و به خورد مشتریان داد. فردا روز دوباره روی به همین کار نهاد، اما به سود حاصله قناعت نکرد و نقشه‌هایی در کله بپرورد تا بهای تمام‌شده‌ی فست‌فودش کمتر افتد و شب‌ها با سودی بیشتر بخسبد. باری، روی به مواد و مصالحی ارزان‌تر آورد و مشتی آت‌وآشغال در روغن سوخته برشته‌کرد و آن را با سسی خوش‌رنگ بمی‌کاپید و دل از فست‌فودخورها همی قاپید. چندی که گذشت، حال مشتریان دگرگونه گشت. این یک به دیابت مبتلا شد، آن یک کبدش بر باد فنا رفت. اوره‌ها و چربی‌ها سر به فلک هشتند و دکترها نسخت‌ها بنبشتند که گاه افاقت ننمود و رفته‌ای به خیل رفتگان بیفزود که گفته‌اند:

«دو گروه دیر نمی‌پایند و در سلامت نمی‌آسایند؛ یک آنکه اهل دود بود و دو آنکه کشته‌مرده‌ی فست‌فود.»

***

آورده‌اند که حکیمی از خیابانی می‌گذشت، به هرجا نظر افکند، فست‌فود فروشی دید. دلش برنجید و زمزمه کرد:

«کو به کو منزل به منزل فست‌فود
هرکجا در جشن و محفل فست‌فود
در خیابان، چفت هم اغذیه‌ای
این بغل یا آن مقابل فست‌فود.»

از دیدن آن همه مشتری در تعجب آمد و فریاد زد: «مگر با غذای خانگی در سلامت نزیستید که آمده‌اید برای چیزبرگر و هات‌داگ در صف بایستید.»

الحق والانصاف که یک قلپ از اشکنه‌ی مامان‌پز به صد قطعه پیتزای دکان‌پز همی‌ارزد که آن قیمه با عشق پخته آمده‌است و این پیتزا به خاطر پول در نظرگاه شما جسته است. پس دست از آن بشویید و راه گذشتگان بپویید که قدما گفته‌اند:

«قدر سلامت آن کس داند که به چاقی زودرس و بیماری قلب و عروق گرفتار آمده باشد و معده و مری با خوردن غذای چرب و شور و پرکالری به او پاتک زده باشد و با خرج طبیب و دوا دخلش آمده باشد.»

سوءتغذیه می‌تواند افراد را به سمت اعتیاد بکشاند.

دلشوره‌های بی‌دلیل، افسردگی‌های بی‌علت

بهتر است یک‌روز در میان مولتی ویتامین بخوریم، اما اگر نمی‌خواهیم قرص بخوریم، باید این غذاها را بخوریم: گندم جوانه‌زده، جو جوانه‌زده، سبوس تازه‌ی برنج و گندم یا ماءالشعیر بدون قند. این‌ها سرشار از ویتامین‌های گروه B هستند و آرامش‌بخش‌اند. شما در اثر کمبود ویتامین B۱ افسردگی دارید، دلشوره دارید، افکار منفی دارید و همه‌چیز را بد می‌بینید اما اگر B۱ بدن اشباع باشد، این حالت را نخواهید داشت.

تند و ترش بخورید

برای اینکه غذا خوشمزه شود، از چاشنی‌ها کمک می‌گیریم اما لازم است بدانیم، اگرچه باید از خوردن غذا لذت ببریم، اما صرف غذا تنها برای لذت‌بردن یا سیرشدن نیست. غذا بدن ما را برای سلامتی کدگذاری می‌کند. ما باید کدهای درست و سالم به بدنمان بدهیم. اگر نیاز مبرم به چاشنی دارید، نمک کمتری بخورید. ترشی یا تندی جایگزین بهتری برای نمک است.

یک نسخه‌ی خانگی
با اینکه چندسالی‌ست خیلی کم قند می‌خورم، ناگهان دچار آرتروز زانو شدم. چه کار کردم؟ بلافاصله رژیم بدون گلوتن گرفتم. پایم بدون دارو و با ورزش خوب شد. وقتی می‌توانیم بدون دارو و مسکن‌هایی که معده و روده را به‌هم می‌ریزند خوب شویم، چرا این کار را نکنیم و البته چرا از ابتدا جلوی این قضیه را نگیریم؟ یعنی از غذاهایی که گلوتن زیاد تولید می‌کنند کمتر بخوریم.

شام را حذف کنیم؟

حتماً سه وعده‌ی غذا را در روز داشته باشید و هیچ‌کدام از وعده‌های اصلی را حذف نکنید. این کار اشتباه است. شام را کم و سبک مصرف کنید، اما به هیچ عنوان حذف نکنید. در صورت حذف، بدن تا وعده‌ی غذایی دیگر ساعت‌ها در گرسنگی می‌ماند. بعد چه اتفاقی می‌افتد؟ وقتی سلول‌های بدن را در گرسنگی نگه می‌دارید، دچار وحشت می‌شوند. در این شرایط، آن‌ها اولین وعده‌ی غذایی را که به بدن می‌رسد، سریع تبدیل به چربی می‌کنند؛ در واقع سعی می‌کنند حداقل بسوزانند و حداکثر پس‌انداز کنند که باز در گرسنگی نیفتند. در نتیجه فرد بیشتر از اینکه لاغر شود چاق می‌شود.

آب بنوشید

اگر مشکل قندی و کلیوی ندارید و در نوشیدن مایعات محدودیت پزشکی ندارید، حداقل روزی هشت لیوان آب (حتی در هوای سرد زمستان) بخورید. یادمان باشد چای آب نیست. آب جایگزین ندارد. اما چرا؟ ما ۲۵ درصد کلسیم، ۲۰ درصد آهن و همچنین مقداری از ید، روی و مس مورد نیاز بدنمان را از آب می‌گیریم. تمام این عناصر در آب وجود دارند، اما دیده نمی‌شوند.

دستگاه تصفیه‌ی آب بله یا خیر؟

استفاده از دستگاه‌های تصفیه‌ی آب بسیار اشتباه است. اتفاقی که در این دستگاه می‌افتد، این است که قطره‌ای در آب می‌ریزند که باعث می‌شود کلسیم و روی و املاح حل‌شده در آن خودشان را نمایان کنند. بعد می‌گوییم آب هم آلوده است. در صورتی که آب آلوده نیست. این املاح حل‌شده در آب هستند که از حالت نادیدنی به حالت نمایان درآمده‌اند.
تنها نکته‌ای که در مورد نوشیدن آب باید رعایت کنیم این است: چون به آب کلر می‌زنند و کلر سمی است، برای خوردن آن همیشه مقدار مورد نیاز را بیرون از یخچال بگذاریم تا کلرش از بین برود.
خوردنی‌های یخ هم مصرف نکنیم. یخ ضربان قلب را نامنظم می‌کند. اگر این موضوع مدام تکرار شود، شخص دچار بیماری قلبی می‌شود.

غول ریاضی و غلط‌های املایی

تا آن‌جا که ممکن است بیسکویت کمتر بخوریم، چون هم جوش شیرین دارد و هم مواد افزودنی. اینکه دانش‌آموز ریاضی نمی‌فهمد و دیکته را غلط می‌نویسد، به‌خاطر این است که قبلش (چه در وعده‌ی صبحانه در خانه و چه در زنگ تفریح) قند و شکر خورده است. بنابراین مغزش فعال شده و حالت پیش‌فعالی پیدا کرده است و فرد درس را متوجه نمی‌شود.لازم است حتما روزی دو لیوان شیر بخوریم. اگر شیر را در وعده‌ی صبحانه نخورده باشیم، بهترین گزینه برای میان‌وعده و جایگزین مناسب بیسکویت است. ماست با سبزی و خیار و همچنین میوه گزینه‌های دیگری برای این وعده هستند.

شما هم به لاکتوز شیر حساسیت دارید؟

این روزها عده‌ای می‌گویند ما به لاکتوز حساسیت داریم.این موضوع یک باور اشتباه است.حساسیت به لاکتوز در همان دوران شیرخوارگی مشخص می‌شود و کودک نسبت به شیر مادر هم حساسیت نشان می‌دهد. فردی که دوران شیرخوارگی را بدون هیچ مشکلی در این زمینه پشت سر گذاشته است، دیگر به شیر حساسیت ندارد، اما چون از دوسالگی به بعد دیگر شیر نخورده، عادت به خوردن شیر را از دست داده است. این افراد باید خوردن شیر را از یک قاشق غذاخوری در روز شروع کنند و تا دو هفته به یک لیوان برسانند. اما اگر به هر دلیلی نمی‌توانیم شیر بخوریم، خوردن ماست، پنیر و کشک را فراموش نکنیم.

یک‌جا نمانید

تحرک داشته باشید. معلم علاوه بر اینکه لازم است خودش در کلاس تحرک داشته باشد، باید شرایطی را هم برای تحرک دانش‌آموزانش فراهم کند. به‌طور مثال بگوید، بچه‌ها از این‌جا بلند شوید و به آن قسمت بروید و آن‌جا بنشینید. خودش هم می‌تواند هم‌زمان دور کلاس دور بزند. فراموش نکنیم، معلم آگاه توانایی این را دارد که دانش‌آموزان را هم به سمت تغذیه‌ی سالم سوق دهد.

میان‌وعده‌ای خاص و خانگی

بعد از تمام‌شدن صحبت‌هایمان، نانی را خوردیم که دست‌پخت خود خانم جلالی بود. او توضیح داد، این نان با آرد جوی دوسر تهیه شده و در نتیجه بدون گلوتن است. همچنین، در آن از شیر و تخم‌مرغ استفاده شده است و می‌تواند یک میان‌وعده و جایگزینی مناسب برای بیسکویت و کیک باشد. طعم دلچسب سلامتی، خاطره‌ی ماندگار گفت‌وگوی آن روز شد. حالا فکر می‌کنم، در تمام خانه‌هایی که آن آرامش دلچسب جریان دارد، ردپای تغذیه‌ی سالم هم وجود دارد.