



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اردآباد

تغییر عادات غذایی برای تغذیه سالم



هفته سلامت

"سلامت خانواده، مردمی سازی سلامت"

۱ تا ۷ اردیبهشت ۱۴۰۳

روابط عمومی مدیریت غذا و دارو

✚ برنامه غذایی سالم و مقوی

یک برنامه سالم و مقوی باید تمامی گروه‌های غذایی را در خود جای دهد. به هیچ وجه برای لاغری یا چاقی غذاهای سالم را از برنامه خود حذف نکنید. در یک برنامه غذایی سالم باید انواع سبزیجات، میوه‌ها، حبوبات، محصولات لبنی، گوشت، مرغ، ماهی و چربی‌ها مفید قرار بگیرند.



✚ میان وعده های سالم مصرف کنید.

میان وعده های سالم از جمله انواع میوه های تازه و میوه های خشک، انواع مغزها و آجیل، انواع غلات تفت داده شده و خرما و ... را جایگزین تنقلاتی مثل چیپس و پفک کنید.

تغذیه سالم و ناسالم



✚ به جای نوشیدن آبمیوه از میوه استفاده کنید.

میوه‌ها سرشار از فیبر، آب، آنتی‌اکسیدان و ویتامین هستند. مطالعات زیادی نشان داده است که خوردن میوه خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲ و سرطان را کاهش می‌دهد. میوه‌ها سرشار از فیبر و ترکیبات دیگر هستند. به همین دلیل قند موجود در آن‌ها بسیار آهسته هضم شده و سطح قند خون را به طور شدید افزایش نمی‌دهد.

اما این موضوع در مورد آبمیوه‌ها صدق نمی‌کند. بسیاری از آبمیوه‌ها از میوه طبیعی ساخته نشده و حاوی کنسارتره و شکر هستند. حتی برخی از آن‌ها به اندازه نوشابه قند دارند.



تغییر عادات غذایی برای تغذیه سالم

کاهش سرعت غذا خوردن

سرعت خوردن غذا روی میزان مصرف و افزایش وزن بسیار تاثیر دارد. آهسته خوردن غذا باعث کاهش مصرف، جویدن کامل غذا و پایین آمدن کالری مصرفی می‌شود.



جایگزین کردن نان سبوس دار به جای نان تصفیه شده

به راحتی می‌توان با جایگزین کردن نان سبوس دار به جای نان تصفیه شده سنتی رژیم غذایی را بهبود بخشید. غلات و مواد B کامل منبع خوبی از فیبر، ویتامین‌های گروه معدنی مانند روی، آهن، منیزیم و منگنز است. بسیاری از نان‌های سبوس دار طعم بهتری نسبت به نان‌های تصفیه شده دارند. به همین دلیل جایگزینی آن‌ها کار دشواری نیست.



مصرف پروتئین را افزایش دهید.

پروتئین به عنوان پادشاه مواد غذایی شناخته می‌شود. منابع خوب پروتئین شامل محصولات لبنی، آجیل، کره بادام زمینی، تخم مرغ، لوبیا و گوشت بدون چربی است.



آب به مقدار کافی بنوشید.

نوشیدن آب کافی برای سلامتی بسیار مهم است. جالب است بدانید طبق تحقیقات انجام شده نوشیدن آب به کاهش وزن کمک می‌کند. حتی گاهی کالری‌های سوزانده شده با مصرف آب بیشتر می‌شود. نوشیدن آب قبل از غذا اشتها را کاهش می‌دهد و باعث می‌شود مصرف غذا کمتر شود. آب را جایگزین نوشیدنی‌هایی مثل نوشابه کنید تا مصرف شکر و کالری دریافتی کاهش یابد.

۶ مزیت نوشیدن آب

- ۱- کاهش وزن
- ۲- کاهش خستگی
- ۳- جوان سازی پوست
- ۴- درمان سنگ کلیه
- ۵- محکم سازی استخوان‌ها
- ۶- تقویت سیستم ایمنی بدن



به جای سرخ کردن، مواد غذایی آب پز یا کبابی را جایگزین کنید.

روش آماده‌سازی غذا در تغذیه سالم و بهبود سلامت بدن بسیار موثر است. سیب‌زمینی ماده غذایی بسیار سیرکننده‌ای است و در بیشتر دستورات عمل‌های غذایی استفاده می‌شود. اما نوع تهیه آن در میزان کالری مصرفی و سلامتی بدن بسیار مؤثر است. سیب‌زمینی سرخ‌شده حدود ۳ برابر سیب‌زمینی آب‌پز کالری دارد. همچنین سیب‌زمینی سرخ‌شده حاوی ترکیبات مضرى مانند آلدئیدها و چربی‌های ترانس است.



ابتدا سبزیجات را بخورید.

یک راه خوب برای جایگزین کردن تغذیه سالم به جای تغذیه ناسالم خوردن سبزیجات به عنوان پیش غذا است. با این روش بیشتر گرسنگی خود را با سبزیجات از بین می‌برید و زمان خوردن غذای اصلی کالری مصرفی کاهش پیدا می‌کند. با این کار به مرور به خوردن کالری کمتر و سالم‌تر سوق داده می‌شوید. مصرف سبزیجات قبل از غذا تاثیر بسیار خوبی روی قند خون دارد. سبزیجات سرعت جذب کربوهیدرات‌ها به جریان خون را کاهش می‌دهد و در افراد مبتلا به دیابت برای کنترل قند خون در کوتاه‌مدت و طولانی مدت موثر است.