



رژیم غذایی مناسب مهمترین عامل در پیشگیری از بیماریها



یک متخصص تغذیه و رژیم شناسی گفت: این موضوع ثابت شده‌ای است که تغذیه در کاهش بیماریها موثر است بنابراین انتخاب درست رژیم غذایی با حفظ تعادل در استفاده از انواع منابع غذایی می‌تواند کمک زیادی در این ارتباط به حساب آید.

دکتر حامد پور آرام با بیان این مطلب افزود: تغذیه یکی از عوامل بسیار مهم و تاثیرگذار در پیشگیری از بیماریهای مزمن مانند چاقی، دیابت، بیماریهای قلبی و عروقی، چربی خون و سندروم متابولیک و... و بیماریهای صعب‌العلاج مانند انواع سرطانها و تومورها است.

وی با اشاره به اینکه در کنار انتخاب رژیم غذایی مناسب استفاده از روشهای درست پخت هم اهمیت دارد، ادامه داد: پخت صحیح نیز از مواردی است که باید در استفاده از مواد غذایی مورد توجه قرار گیرد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی تهران تاکید کرد: حتی اگر انتخاب مواد غذایی درست باشد، اما نوع طبخ درست نباشد به اصطلاح ماده غذایی انتخابی تاثیر مثبتی برای بدن نخواهد داشت. به عنوان مثال ممکن است شخصی برای دریافت نشاسته و کربوهیدرات بخواهد از سیب زمینی استفاده کند، این سیب زمینی می‌تواند سرخ شده یا آب‌پز باشد. میزان پخت و استفاده از مواد افزودنی مانند روغن می‌تواند در نوع اثرگذاری ماده غذایی تاثیرگذار باشد.

پور آرام اضافه کرد: به طور کلی انتخاب درست مواد غذایی در کنار روشهای درست طبخ غذاست که می‌تواند سلامت افراد را تضمین کند. بهترین شیوه این است که مواد غذایی با کمترین حرارت پخته شوند.

این متخصص تغذیه و رژیم شناسی اظهارداشت:

میوه و سبزیجات هم بهتر است که به صورت تازه مورد مصرف قرار بگیرند و تا جایی که امکان دارد باید مواد خوراکی به صورت تازه مصرف شوند.

وی ادامه داد: طبیعتاً برخی از مواد غذایی نیاز به پختن دارد، اما پختن هم باید با انتخاب روشهای مناسب صورت بگیرد.

اگر قصد لاغر شدن دارید این توصیه‌ها را بخوانید

می‌توان در مدت زمان فقط یک هفته، ۴٫۵ کیلوگرم وزن کم کرد. اما باید گفت که بیشتر این کاهش وزن در نتیجه از دست دادن آب بدن است. کارشناسان مرکز کنترل بیماریهای آمریکا می‌گویند با سرعت وزن کم کردن می‌تواند خطرناک باشد و سلامت فرد را به خطر اندازد. بهترین حالت وزن کم کردن، هفته‌ای نیم تا یک کیلوگرم است.

بنا به گفته کارشناسان، به سرعت وزن کم کردن عوارض بسیار خطرناکی، از جمله، افزایش سنگ کیسه صفرا، کم آبی بدن، بهم ریختن توازن الکترولیت بدن، خستگی، زودرنجی و اختلال در چرخه قاعدگی دارد. آنها چند روش مناسب برای کاهش وزن پیشنهاد داده‌اند که در ادامه به برخی از آنها اشاره شده است:

۱- پیروی از رژیم غذایی کم کالری

مقدار کالری که در روز مصرف می‌کنیم، بنا به سن، جنس و سطح فعالیت متفاوت است. چنانچه کمتر از نیاز روزانه، کالری مصرف شود، فرد لاغر می‌شود، اما باید مراقب بود که مصرف کمتر از ۱۲۰۰ کالری در روز بسیار خطرناک است.

۲- پرهیز از غذاهای ناسالم

خوراکی‌هایی مانند شکلاتها، غذاهای حاضری و بیشتر دسرها، سرشار از کالری، کربوهیدرات

و نمک هستند و نه تنها شما را سیر نمی‌کنند، بلکه موجب افزایش وزن نیز می‌شوند.

۳- مصرف پروتئین کم چرب

پروتئین کم چرب منجر به ماهیچه‌سازی در بدن می‌شود. در ضمن می‌تواند به فرد احساس سیری بیشتری دهد. بدین ترتیب او بیش از حد لزوم غذا نخورده و می‌تواند مصرف کالری را کنترل کرده و لاغرتر شود.

۴- تحرک بیشتر

هرچه تحرک فرد بیشتر شود، کالری بیشتری می‌سوزاند و می‌تواند از شر چربی‌های اضافی بدن خود خلاص شود.

۵- ورزشهای هوازی شدیدتر

با انجام دادن این نوع ورزشها، نه تنها می‌توان سلامتی را افزایش داده و وضعیت قلب و عروق را در بهترین حالت قرار داد، بلکه می‌توان سریعتر نیز وزن کم کرد. البته اگر فردی مشکلاتی چون فشار خون بالا، چاقی مفرط، بیماریهای قلبی-عروقی، چربی بالا و سبک زندگی ناسالم و یا عادت به سیگار کشیدن دارد، باید قبل از انجام دادن ورزشهای هوازی، با پزشک مشورت کند.

با به کار بستن چند روش ساده و البته داشتن برنامه‌ای منظم بدون سلامتی فرد به خطر بیفتد می‌توان به وزن ایده آل رسید.

نوشیدنی‌های رژیمی و خطر ابتلا به دیابت و چاقی

نوشیدنی‌های رژیمی چندان سالم نیستند و به بدن صدمه می‌زنند. محققان، شیرین کننده‌های مصنوعی مانند اسپارتام را برای بدن مضر دانسته و آنها را مسئول چاقی و ابتلا به دیابت می‌دانند. بررسی‌های گذشته نشان داده بود که شیرین کننده‌ها به رگهای خونی افراد صدمه زده و آنها را در معرض خطر سکته مغزی و یا زوال عقل قرار می‌دهند. اکنون محققان دانشگاهی در آمریکا، در بررسی‌های بیشتر خود این موضوع را دوباره تایید کرده‌اند.

بیش از ۲۹ میلیون نفر در آمریکا و از هر ۱۷ نفر، یک نفر در بریتانیا، به دیابت مبتلاست. محققان به دنبال بررسی‌های خود بر این باورند که قند و همچنین شیرین کننده‌های طبیعی، هر دو اثرات منفی داشته و می‌توانند فرد را گرفتار چاقی و یا دیابت کنند و در این میان نوشیدنیهای رژیمی به دلیل داشتن شیرین کننده‌های مصنوعی فراوان، مصرف کنندگان را در خطر بیشتری قرار می‌دهند.

بنابراین گفته یکی از این محققان، بدن با مصرف متعادل شیرین کننده‌های طبیعی می‌تواند از پس قند تولید شده در خون برآید اما وقتی مقدار مصرف زیاد می‌شود، با بار اضافی روبرو شده و توان سوزاندن قند اضافی را از دست می‌دهد. از طرفی شیرین کننده‌های مصنوعی بدون کالری، آنگونه که تصور می‌شود سالم نیستند. این شیرین کننده‌ها در سوخت و ساز چربی و انرژی بدن تغییراتی منفی ایجاد می‌کنند و چنانچه فردی در مصرف این نوع شیرین کننده‌ها و حتی شیرین کننده‌های طبیعی زیاده روی کند، خطر ابتلا به بیماریهای مزمنی مانند دیابت را در خود افزایش می‌دهد.

در تحقیقات بیشتر مشخص شد که شیرین کننده‌های مصنوعی آسه سولفام پتاسیم و اسپارتام که به نوشیدنی‌های رژیمی افزوده می‌شود، در خون جمع شده و صدمات بسیار شدیدی به سلولهای رگهای خونی وارد می‌کنند. این اتفاق با قندهای طبیعی گلوکز و فروکتوز نیز رخ می‌دهد. در مصرف هیچ نوع قندی نباید زیاده روی کرد.

بنابر بررسی‌های انجام شده، برای حفظ سلامت و البته دوری از چاقی که خود منبع بسیاری از بیماریهاست، بهتر است در مصرف هیچ نوع قندی به ویژه مصنوعی، زیاده روی نکرد.

علائم کمبود پتاسیم چیست؟

پتاسیم یک ماده معدنی حیاتی برای بدن است که به عملکرد صحیح ماهیچه قلب کمک می‌کند. نیاز بدن به این ماده معدنی را می‌توان با مصرف خوراکیهای متعدد تامین کرد. همچنین پایین بودن سطح آن در بدن به بیوست، گرفتگی عضلات شکمی و احساس ضعف منجر می‌شود.

پتاسیم برای عملکرد صحیح ماهیچه‌های بدن از جمله قلب مهم است. همچنین این ماده معدنی به تنظیم فشار خون کمک می‌کند. همچنین پتاسیم بر عملکرد سیستم عصبی و قدرت ماهیچه‌های تاثیرگذار است. اغلب علائم پایین بودن سطح پتاسیم با دیگر مشکلات جسمی اشتباه گرفته می‌شود.

به گفته پزشکان از جمله علائم پایین بودن سطح پتاسیم در بدن احساس ضعف ماهیچه‌ای است. پتاسیم در تبدیل قند خون به گلیکوژن مهم است بنابراین، زمانی که سطح آن پایین باشد فرد در طول روز یا هنگام فعالیت روزمره احساس ضعف ماهیچه‌ای می‌کند.

علاوه بر این، پایین بودن سطح پتاسیم باعث می‌شود مقدار زیادی کلسیم از طریق ادرار از بدن دفع شود که بر سلامت استخوانها تاثیر می‌گذارد. پتاسیم برای عملکرد صحیح ماهیچه‌ها ضروری است به همین دلیل زمانی که سطح این ماده معدنی پایین باشد فرد دچار درد و حتی اسپاسم می‌شود.

ضمن اینکه زمانی که ذخیره گلیکوژن در کبد و ماهیچه‌ها به دلیل پایین بودن سطح پتاسیم به خطر افتد، خستگی می‌تواند نشانه‌ای از کمبود این ماده معدنی باشد. بدن برای حفظ تعادل ترشحات سیستم گوارشی به پتاسیم نیاز دارد. زمانیکه سطح آن پایین باشد خاصیت اسیدی اسید معده کاهش پیدا کرده و بدن مقدار کافی از مواد مغذی را جذب نمی‌کند و به بیوست، نفخ و گرفتگی عضلات شکمی دچار می‌شود.