

مقدمه

خودمراقبتی در تغذیه به معنی مراقبت کردن از خود از طریق غذای سالم خوردن است.

خودمراقبتی به معنای عام به مفهوم فعال بودن از طریق ایجاد فضایی شاداب و پویا و به دور از استرس در زندگی و در امور فردی و اجتماعی مانند: غذاخوردن در جمع، مهمانی دادن، مهمانی رفتن، مسافرت و تفریح، کار و... است. در واقع خودمراقبتی مجموع فعالیت‌هایی است که فرد برای حفظ و یا بهبود سلامت خود، قادر به انجام آن باشد. البته خودمراقبتی در تغذیه به این مفهوم نیست که نیازی به کمک کارکنان بهداشتی نداریم بلکه تیم مراقبت‌های بهداشتی برای انجام حمایت‌های لازم باید در کنار ما باشد، اما اصل مهم در خودمراقبتی قبول مسئولیت و مشارکت در سلامت به‌طور اعم و سلامت تغذیه‌ای به‌طور اخص از طرف فرد است تا با انجام صحیح رفتارهای سلامت محور، از بروز بیماری‌ها جلوگیری و سلامت خود را حفظ کرده و در عمل موجب ارتقای کیفی زندگی خود و اطرافیانش شده و هزینه‌های بیماری‌ها و ناتوانی‌ها را کاهش دهد.

خودمراقبتی در تغذیه یعنی توجه و رعایت ۱۰ رهنمود زیر در زندگی

رعایت تغذیه و تعادل در انتخاب و مصرف مواد غذایی، حفظ وزن در محدوده سالم و طبیعی، داشتن فعالیت بدنی مناسب، افزایش دریافت فیبر غذایی روزانه، مصرف لبنیات کم چرب، کاهش مصرف روغن و چربی، توجه به مصرف گوشت و فرآورده‌های آن در حد متعادل، محدود کردن مصرف قندهای ساده، شیرینی و شکر، کاهش مصرف نمک و بالاخره، مصرف مقادیر کافی آب سالم و پاکیزه در روز.

در ادامه راهکارهای ساده‌ای برای خودمراقبتی در هر یک از این رهنمودها را مرور می‌کنیم.

خودمراقبتی در انتخاب و مصرف مواد غذایی

برای داشتن زندگی خوب و سالم، نیاز به برنامه غذایی داریم که تمام نیازهای مان را برآورده کند. این برنامه یک رژیم غذایی مناسب است که پیروی از مقادیر توصیه شده آن به حفظ سلامت بدن کمک می‌کند.

رژیمی که هم مواد غذایی متناسب دارد به شکلی که مصرف زیاد یک ماده غذایی موجب حذف سایر مواد غذایی نشود و هم شامل تنوع و گوناگونی مواد غذایی از گروه‌های غذایی مختلف باشد.

ما بیشتر اوقات برای صبحانه فقط نان و پنیر می‌خوریم، این خوب است اما کامل نیست. نان و پنیر اگر کمی کنجد یا گردو و هم‌چنین سبزی خوردن یا گوجه فرنگی داشته باشد کامل است

خودمراقبتی در تغذیه



فهیمه ناظران‌پور، عضو هیأت تحریریه فصلنامه به‌روز و کارشناس بهبود تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی مشهد

اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

۱. شیوه‌های خودمراقبتی در انتخاب و مصرف مواد غذایی را بیان کنند.
۲. برای خودمراقبتی در نگهداری وزن در محدوده سلامت راهکارهای مناسب ارائه دهند.
۳. در مصرف روزانه لبنیات کم چرب، مواد غذایی محتوی فیبر و مواد پروتئینی مناسب، توصیه‌های لازم ارائه کنند.
۴. برای محدود کردن مصرف روغن، نمک، شکر و شیرینی در برنامه غذایی روزانه راهکارهای مناسب ارائه کنند.
۵. نکات ضروری در خودمراقبتی مصرف آب سالم و مایعات در روز را بیان کنند.

«خودمراقبتی به معنی مراقبت از خود»

«برای سالم زیستن است»

«در هر کجا، در هر زمان و با هر کسی که

باشیم باز هم هر کسی متخصص سلامتی

خودش است»



محلله‌ها و مناطق مختلف رواج دارد، نیازهای مردم همان منطقه را تامین می‌کند، به شرط اینکه یاد بگیریم که در انتخاب و مصرف مواد غذایی درست عمل کنیم.

هیچ کس به اندازه خودمان نمی‌تواند به ما کمک کند تا برای داشتن زندگی خوب و سالم غذا بخوریم.

خودمراقبتی برای حفظ وزن در حد سالم و متعادل

اضافه وزن و چاقی یکی از بزرگترین نگرانی‌های امروز دنیاست. وقتی یک جلسه آموزشی در مسجد روستا یا محل برگزار می‌کنیم به راحتی می‌توان دید که بین ۲۵ تا ۵۰ درصد خانم‌ها یا آقایان که حضور می‌یابند اضافه وزن دارند، به سختی راه می‌روند، از پله‌ها به زحمت بالا می‌آیند، بیشتر مراجعان کنترل فشارخون در پایگاه‌ها یا خانه‌های بهداشت، اضافه وزن دارند. مادری که اضافه وزن دارد برای رسیدگی به فرزندان و خانواده زحمت زیادی را متحمل می‌شود، بیشتر بیمار می‌شود، هزینه بیشتری چه از نظر مادی و چه از نظر معنوی در خانواده به جا می‌گذارد، زودتر خسته می‌شود، پادرد و کمر درد بیشتر می‌گیرد و در خیلی اوقات در کنار چاقی مبتلا به بیماری‌های دیابت، بیماری قلبی و یا کلیوی می‌شود.

علت اصلی اضافه وزن و چاقی، شیوه تغذیه و زندگی نادرست ماست، دوروبر خود را خوب نگاه کنیم! مادر بزرگ‌هایمان در طول روز ۳ وعده غذا می‌خورند. اغلب غذاهای سالم و تازه که خودشان در تهیه مواد اولیه آن نقش داشتند. قدر غذاها را می‌دانستند. از همه‌گونه مواد غذایی استفاده می‌کردند، از طرفی روزانه آنقدر کار می‌کردند که همه غذایی که می‌خوردند، می‌سوزاندند، نتیجه‌اش وزن طبیعی، احساس سبکی و شادابی و سرحالی و نشاط بود. ما هم بنا به عادت، بیشتر همان غذاها را درست می‌کنیم یا با همان روش غذاها را تدارک می‌بینیم؛ اما به اندازه یک چهارم اجدادمان هم فعالیت نمی‌کنیم. نتیجه‌اش بالا بردن کالری دریافتی و نسوزاندن آن از طریق فعالیت بدنی است که منجر به بالا رفتن وزن می‌شود.

برای رسیدن به وزن طبیعی باید دو کار انجام دهیم:

۱. غذاهای کم کالری درست کنیم، به طوری که موادچرب،

و با خوردن یک سیب در وعده صبحانه نورعلی نور می‌شود. در یک برنامه روزانه غذایی مادر خانواده برای ناهار گوجه بادمجان با نان تدارک می‌بیند. این غذا کامل محسوب نمی‌شود و نیازهای اعضای خانواده را برآورده نمی‌کند. اگر به این غذا دو قاشق غذاخوری عدس به‌ازای هر نفر از اعضای خانواده اضافه شده و یا یک عدد تخم مرغ آب پز کنار آن قرار گیرد، از نظر مواد پروتئینی کامل می‌شود. اگر کمی سبزی و پنیر نیز سر سفره باشد و اعضای خانواده میل کنند نیازهای ریزمغذی‌ها هم تامین می‌شود. می‌توان برای کامل کردن این غذا به جای تخم مرغ از کشک هم استفاده کرد.

اگر هر روز در برنامه غذایی تنها غله مورد استفاده ما برنج باشد، بسیاری از نیازهای ریزمغذی‌هایی که از طریق سایر غلات مثل گندم، جو، ذرت و... تامین می‌شود، عملاً در دسترس بدن قرار نمی‌گیرد، برای همین ما در بعضی وعده‌ها نان، بلغور گندم یا سایر غلات را به‌تناوب استفاده می‌کنیم.

اگر ما ارزش تغذیه‌ای غذاها را بشناسیم به طور مسلم انتخاب‌های به‌ترو مفیدتری خواهیم داشت.

غذای خوب به معنی غذای گران نیست. غذاهای خوب را همیشه می‌توان درست کرد. بیشتر غذاهای بومی و سنتی که در شهرها،

یک روز صبحانه عدسی بپزیم، روز بعد برای ناهار پلو بالوبیا چشم بلبلی و سبزیجات درست کنیم. یک روز دیگر برای شام خوراک حبوبات و سبزیجات تدارک ببینیم. می‌توانیم به جای استفاده از رشته فرنگی و رشته آش در سوپ‌ها و آش‌ها از بلغور گندم و یا جو استفاده کنیم. در تابستان سبزی تازه و در زمستان در صورت نبود سبزی تازه از سبزی خشک زیاد استفاده کنیم. هرچند سبزی‌هایی مثل کدوخلوایی، کلم، گل‌کلم، شلغم، چغندر، اسفناج و کرفس سبزی‌های خاص زمستان هستند که به صورت تازه هم در دسترسند. هر روز چه در صبحانه چه در ناهار و چه در شام و حتی در میان وعده‌ها از انواع سبزیجات و صیفی‌جات محلی استفاده کنیم و اثرات معجزه‌بار آن را ببینیم.

دل‌مه‌ها، کوفته‌ها، خوراک‌ها و خوردنی‌هایی که با حبوبات درست می‌شوند، مثل خوراک لوبیا و خورش قورمه سبزی و انواع پلوهای مخلوط که در آن از سبزیجات، غلات و حبوبات یا جوانه آنها و رشته پلیوی سبوس‌دار استفاده می‌شود، انواع غذاهای تهیه شده با سبزیجات مثل کوکوها، انواع سالاد، ترشی‌ها و چاشنی‌های محلی فیبر غذایی زیادی دارند.

خودمراقبتی در مصرف شیر و لبنیات کم چربی

شیر و لبنیات دارای مقادیر زیادی پروتئین، کلسیم و فسفر هستند که به ویژه مصرف آن را برای پیشگیری از بروز پوکی استخوان (به خصوص در زنان و دختران) چاقی، پرفشاری خون، دیابت و بیماری‌های قلبی، مفید و ضروری می‌کند. اما لبنیات به شکل معمول دارای چربی بالایی هستند. بنابراین مصرف انواع لبنیات چربی گرفته و کم‌چرب، بدن را از مواد مغذی ضروری آن بهره‌مند کرده؛ و احتمال خطر به دلیل وجود چربی بالا را مرتفع می‌سازد.

اغلب وقتی صحبت لبنیات می‌شود فکر می‌کنیم مصرف آن

نشاسته‌ای و شیرینی آن کمتر باشد و غلات سبوس‌دار، حبوبات، سبزی و میوه‌ها بیشتر باشد.

۲. بیشتر فعالیت کنیم، ورزش و فعالیت بدنی منظم کمک می‌کند تا کالری دریافتی را مصرف کنیم. هیچ‌کس غیر از خودمان نمی‌تواند به ما کمک کند.

من بهترین کسی هستم که می‌توانم اراده کنم تا این دو کار انجام شود تا خودم برای سلامتی‌ام تلاش نکنم، سلامتی به سراغم نمی‌آید.

خودمراقبتی در فعالیت بدنی

کم‌تحركی یعنی خرج نکردن مواد غذایی مصرفی توسط بدن، بخشی از کالری غذای مصرفی ما صرف فعالیت‌های داخلی بدن می‌شود. اما برای سالم بودن عضلات و ماهیچه‌ها، ما هم باید فعالیت کنیم. زندگی بی‌تحرك خطر بیماری‌ها را بالا می‌برد، دیابت و چاقی را دو برابر افزایش می‌دهد و خطر سرطان، فشارخون بالا، پوکی استخوان، افسردگی و اضطراب را به دنبال دارد. برای رسیدن به وزن مناسب و حفظ سلامت لازم نیست که ورزش‌های شدید انجام دهیم. فقط با چند تغییر ساده در شیوه زندگی روزانه می‌توان فعالیت بدن را افزایش داد. مثلاً خانم‌های خانه دار وقتی برای خرید می‌روند یا برای رفتن به مسجد که دو یا سه بار در روز است، می‌توانند مسیر دورتری را انتخاب کنند که حداقل ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بیشتر طول بکشد و همین مسیر اضافه را تندتر قدم بردارند. اگر مسیر مدرسه بچه‌ها خیلی دور نیست می‌توان آنها را تشویق کرد تا به صورت گروهی صبح‌ها با هم در جایی قرار گذاشته و پیاده به سمت مدرسه بروند. آقایان می‌توانند ساعت‌های تماشای تلویزیون را کم کرده و بعد از ظهرها حداقل ۲۰ تا ۳۰ دقیقه با همسایه‌ها به پیاده‌روی بروند. حتی وقتی جلوی تلویزیون نشسته‌ایم، می‌توانیم حرکات کششی و نرمش انجام دهیم. همه این‌ها یعنی این‌که از انرژی ورودی به بدن بیشتر خرج می‌کنیم، در نتیجه کالری مازادی در بدن ذخیره و تلبار نمی‌شود.

خودمراقبتی در دریافت فیبر بیشتر در برنامه غذایی روزانه

اغلب مواد خوراکی طبیعی مانند حبوبات، غلات کامل (گندم و جو سبوس‌دار)، دانه‌ها، میوه‌ها و سبزی‌ها حاوی فیبر هستند. فیبرها در بدن هضم نمی‌شوند؛ اما وجود آنها در روده باعث کارکرد بهتر روده و افزایش حرکات آن می‌شود. در عین حال جذب موادی مثل قند و چربی را از روده کم کرده و از سوی دیگر موجب انبساط روده بزرگ می‌شوند. این اعمال دفع مواد را از روده‌ها آسان کرده و یبوست به وجود نمی‌آید. فیبرها به این وسیله می‌توانند در پیشگیری و درمان دیابت، کلسترول بالای خون و سرطان‌های دستگاه گوارش از جمله سرطان کولون مفید و موثر باشند. اضافه کردن فیبر غذا بسیار ساده است، به جای نان‌های ساده، نان سبوس‌دار بخریم، می‌توانیم حداقل روزی یکبار در برنامه روزانه حبوبات داشته باشیم. مثلاً



مصرف روغن‌های نباتی جامد و نیمه جامد یا روغن‌های حیوانی باعث افزایش کلسترول بد خون می‌شود اما روغن‌های مایع به دلیل داشتن اسیدهای چرب غیر اشباع باعث افزایش کلسترول خوب و کاهش کلسترول بد در خون می‌شوند. اسیدهای چرب غیر اشباع در دانه‌ها و روغن‌هایی مثل گردو، بادام، کنجد، زیتون، ذرت، آفتابگردان و... یافت می‌شود. یکی از این اسیدهای چرب امگا ۳ است که حتماً باید از طریق غذاها به بدن برسد و موجب کاهش چربی و فشار خون شده و ضربان قلب را تنظیم کرده و بر عمر و سلامت سلول‌های بدن بیفزاید.

به عنوان یک مادر که وظیفه مهم مدیریت غذا را در خانه به عهده داریم می‌توانیم با چند راهکار ساده مصرف چربی و روغن را تعدیل و اصلاح کنیم. مثلاً به جای اضافه کردن روغن یا سس مایونز به سالاد می‌توانیم از چاشنی‌های سالم مثل آب لیمو، سرکه یا آبغوره همراه با سبزی‌ها و ادویه‌های معطر مثل آویشن، رزماری یا پودر سیر یا موسیر و یا تخم گشنیز و زیره استفاده کنیم، برای سالاد اولویه ماست چکیده کم چربی یا سیر یا موسیر جانشین مناسبی برای سس مایونز است. پیاز را در بیشتر غذاها بدون سرخ کردن و با شیوه تفت دادن می‌توان به کاربرد. سبزیجات کبابی طعم بهتری نسبت به سبزیجات سرخ شده دارند. حذف چربی‌های گوشت، جدا کردن پوست مرغ و ماهی و طبخ بخار پز یا کبابی، چربی‌ها را کاهش می‌دهد. در میان وعده‌ها به جای تنقلات کم ارزش پر چرب، از تخمه‌ها و مغزها استفاده کنیم. بعضی تخمه‌ها، مغزها و دانه‌های محلی قیمت مناسب‌تر و ارزش غذایی بیشتری دارند.

خودمراقبتی در مصرف گوشت و فرآورده‌های گوشتی

گوشت‌های قرمز و سفید
تأمین کننده پروتئین و املاح آهن و روی مورد نیاز

هزینه بالایی دارد در حالی که تمام نیاز روزانه هر فرد به شیر و لبنیات برای این‌که اثرات سودمند آن در سلامتی خود را نشان دهد، در حد ۱ لیوان شیر، به اندازه یک قوطی کبریت پنیر و نصف لیوان ماست یا ۱ لیوان دوغ است که بهتر است همین مقادیر از انواع کم چرب و کم نمک باشد. تهیه ماست چکیده در منزل و اضافه کردن سبزیجات و ادویه‌های معطر و خوش طعم به آن می‌تواند جانشین مناسبی برای پنیر در صبحانه اعضای خانواده شود. تهیه ماست و پنیر در منزل هزینه آنها را بسیار کاهش می‌دهند. با تهیه غذاهایی که با شیر یا سایر لبنیات درست می‌شوند مثل شیر برنج، فرنی، کله جوش و... سهم دریافت این مواد در برنامه غذایی روزانه بالا می‌رود.

خودمراقبتی با کاهش مصرف چربی و روغن

روغن‌ها و چربی‌ها به طور طبیعی در بعضی غذاها حضور داشته و طعم‌دهنده خوبی محسوب می‌شوند و منبع فشرده انرژی هستند که در بعضی سنین باید بیشتر مصرف شده و در بعضی دوره‌های زندگی کاهش مصرف آن ضروری می‌شود.





کم شیرین و بیسکویت‌های سبوس دار استفاده کنیم. این روزها در خیلی از میهمانی‌ها به جای قند برای پذیرایی چایی از خرما، کشمش یا توت خشک استفاده می‌شود. می‌توان به جای مصرف شکر، کیک‌های خانگی را با میوه‌های شیرین یا شهد توت، شهد خرما یا شیره انگور تهیه کرد.

ما در خانواده به جای نوشابه که قند خیلی زیادی دارد، بیشتر اوقات دوغ کم نمک مصرف می‌کنیم. چند روز پیش ابتکار جالبی را در خانه یکی از دوستانم دیدم با کمک خرما له شده کمی گردو و کنجد، شکلات‌هایی خوشمزه و سالم برای پذیرایی چای تهیه کرده بود. عناب را هم جوشانده، صاف کرده و آب حاصله را غلیظ کرده و به صورت پولکی درآورده بود و برای پذیرایی به جای شربت برایمان آب سبزیجات و میوه‌جات (ترکیب آب هویج و آب سیب) آورد. جای شما خالی خیلی مزه داد.

خودمراقبتی در کاهش مصرف نمک

فشار خون بالا مشکل جوامع امروز است و با مصرف نمک ارتباط مستقیم دارد. فشار خون بالا می‌تواند به انواع سکت‌های مغزی و قلبی منجر شود. از طرفی در بسیاری از مواد غذایی آماده و نیمه آماده نمک به مقدار زیاد یافت می‌شود. به عنوان کارمند بهداشتی وقتی از مردم می‌خواهم که نمک کم مصرف کنند، از من می‌پرسند «خوب نمک را به غذا نزنیم که مزه نداره» من هم چند راهکار ساده برای کاهش نمک یادشان می‌دهم.

- به ایشان می‌گویم که نمک را از سر سفره برداشتم اما نمکدان‌ها را دور نینداختم. به جای نمک در یکی پودر آویشن، در یکی فلفل سیاه و قرمز و در یکی پودر سیر و موسیر و در یکی پودر تخم گشنیز ریختم. حالا هر نوع غذایی که داشته باشیم با یکی از این ادویه‌ها مزه‌دار می‌شود. هم‌چنین سر سفره ۳ تا بطری شیشه‌ای کوچک گذاشتم یکی آب لیمو، یکی سرکه سیب و یکی روغن زیتون. انتخاب با خودشان است.

- از ایشان می‌خواهم غذاهای آماده و کنسروی نخرند و بعضی کنسروها را خود در منزل تهیه کنند.

- به همه توصیه جدی می‌کنم که نان‌هایی بخرند که از آرد

بدن هستند که همراه خودچربی هم دارند.

مصرف گوشت‌های کم چرب مثل گوشت مرغ بدون پوست و چربی گرفته، بوقلمون و شترمرغ و هم‌چنین مصرف ماهی ترجیحاً ماهی‌های سردآبی برای حفظ سلامت خون و کاهش کلسترول و پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی، پرفشاری خون، دیابت، برخی سرطان‌ها و نقرس توصیه می‌شود.

در خانواده ما مصرف گوشت قرمز به خصوص گوشت بره نرینه بسیار مرسوم بود تا این که مشکلات قلبی گریبانگیر پدر و مادرم شد. هر چند که خیلی با گوشت سفید میانه‌ای نداشتند؛ اما به تدریج مرغ و ماهی را در برنامه غذایی

جایگزین گوشت قرمز کرده از تعداد وعده‌های گوشتی در هفته کاسته و حداقل ۳ بار در هفته از حبوبات استفاده می‌کنند. مادرم بدون استفاده از شیوه سرخ کردن خورشت‌های خوشمزه و جاقافتاده درست می‌کند. هم‌چنین برای پخت مرغ یا ماهی یک لایه ضخیم پیاز حلقه شده را همراه با ۱ تا ۲ عدد هویج حلقه شده و ۲ تا ۳ تکه فلفل دلمه‌ای کف تابه چیده تکه‌های مرغ را روی آن قرار داده، کمی نمک، آب لیمو، فلفل سیاه و یا فلفل قرمز، ۲ تا ۳ حبه سیر به آن اضافه کرده و روی شعله بسیار کم قرار می‌دهد. مرغ را با آب پیاز و ادویه‌های مختلف به آرامی پخته و به تغت آمده و به این ترتیب بدون اضافه کردن قطره‌ای روغن خوراک بسیار خوشمزه‌ای تهیه می‌کند. مادرم ماهی و حتی گاهی اوقات گوشت را هم که به تکه‌های کوچک تکه کرده به همین شیوه درست می‌کند. در خانه ما مدت‌هاست که دیگر سوسیس و کالباس مصرف نمی‌کنیم و مصرف کنسروها را بسیار کم کرده و به جایش از غذاهای تازه استفاده می‌کنیم.

بارعایت سایر نکات تغذیه‌ای، نتایج آخرین آزمایش خون پدر و مادرم بسیار امیدوار کننده بود.

خودمراقبتی در کاهش مصرف قندهای ساده

ما ایرانی‌ها خیلی به غذاهای شیرین علاقه داریم و به مناسبت‌های مختلف از شیرینی‌ها استفاده می‌کنیم. از مجلس‌ها و شب‌نشینی‌های خانوادگی و تولد و سور مکه و کربلا گرفته تا ایام عزاداری و مراسم تعزیه و نذری و ... همیشه پای یک غذای شیرین در میان است. اما همه بخوبی می‌دانیم که مصرف زیاد قند، شکر، شربت‌ها و نوشیدنی‌های شیرین، شیرینی‌های خامه‌ای و شکلات‌های رنگارنگ چقدر سلامتی را دچار مخاطره می‌کند. برای خیلی از انسان‌ها، شیرینی یکی از بهترین مزه‌های دنیاست اما رعایت اعتدال در مصرف آن هم لذت خوردن آن را از ما نمی‌گیرد و هم افزایش خطر اضافه وزن و چاقی، دیابت، پوسیدگی دندان و ... را به دنبال خواهد داشت. بهتر است در میهمانی‌ها به خصوص میهمانی‌های غیررسمی و خودمانی به جای شیرینی‌تر از خشکبار، کیک‌های خانگی



مفصلی شکایت می‌کنند، توصیه می‌کنم همین الان ۱ تا ۲ لیوان آب بخورند که معمولاً خوب جواب می‌دهد. خیلی اوقات نیم تا یک ساعت بعد از غذا خوردن احساس ضعف می‌کنیم و فکر می‌کنیم گشنه‌ایم در حالی که اگر یک ساعت بعد از غذا ۱ تا ۲ لیوان آب بخوریم، این احساس ضعف کاذب که ناشی از بالا رفتن متابولیسم در بدن است نه گرسنگی، به کلی از بین می‌رود. اگر خیلی میل به آب نداریم اضافه کردن کمی آب لیموی تازه، عرق بهار نارنج یا عرق بیدمشک، کمی زنجبیل یا دارچین ویا سایر مواد معطری که به آنها علاقه داریم، می‌تواند آب خوردن را دلپذیرتر و آسانتر کند. کم آبی در بچه‌ها خطرناک است. به بچه‌های کوچک‌تر حتماً باید زود به زود آب داد به خصوص وقتی بیمارند. اما بچه‌های بزرگتر معمولاً نیازهای بدنشان را درک کرده و جواب می‌دهند.

نتیجه‌گیری

غذا خوردن برای اکثر مردم جزء یکی از برترین لذت‌های دنیاست. هر کس می‌تواند متخصص تغذیه خودش باشد. اگر تمام دنیا جمع شوند و به ما بگویند که فلان ماده غذایی لازم است و باید مصرف کنیم یا همان ماده غذایی را نباید مصرف کرد، چون ضرر دارد تأثیری بر سلامتی ما ندارد، مگر این که یاد بگیریم و عمل کنیم. همه ما با انجام اقدام‌های ساده مثل تعیین وضعیت بدنی (اندازه‌گیری وزن و قد و BMI)، انجام آزمایش‌های دوره‌ای قند و چربی، اندازه‌گیری منظم فشارخون و... می‌توانیم از سلامت خود مطلع شده و در صورت هرگونه انحراف از مسیر سلامتی بلافاصله با انجام مداخله‌های مناسب به مسیر بهبودی برگردیم.

منابع

- رهنمودهای غذایی ایران، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، هیاتیت بهداشتی، دفتر بهبود تغذیه جامعه
- مجموعه خودمراقبتی و تغذیه، وزارت بهداشت درمان، دفتر بهبود تغذیه

مرغوب و به صورت تخمیری (از خمیر ورآمده) تهیه شده باشد. چون به خوبی می‌دانند نان‌هایی که با آردهای ضعیف درست می‌شوند برای خمیر شدن نمک بیشتری نیاز دارند.

• یادشان می‌دهم که شوری و ترشی و غذاهای دودی را کمتر مصرف کنند.

• و از همه بهتر لذت خوردن آجیل خام را بیشتر تجربه کنند. این روزها وقتی می‌بینم که تعداد بیماران فشار خونیم کمتر شده به خودم می‌بالم.

خودمراقبتی در مصرف آب پاکیزه و سالم

بدن ما به آب و مایعات نیاز دارد چون همه واکنش‌های متابولیسمی بدن در محیط آب انجام می‌شود و بیش از ۶۰ درصد وزن بدن را آب تشکیل می‌دهد. ما به آب وابسته‌ایم و آن را از طریق آب آشامیدنی، انواع نوشیدنی‌ها، غذاهای حاوی آب و میوه‌ها و سبزی‌های محتوی آب به بدن می‌رسانیم. اما بد نیست بدانیم بعضی نوشیدنی‌ها مثل چای و قهوه ظاهراً آب وارد بدن می‌کنند؛ اما چون مدر هستند باعث دفع آب می‌شوند، یعنی زیاد به درد تامین آب بدن نمی‌خورند. از طرفی ما حداقل به ۶ لیوان آب و مایعات در طول روز نیاز داریم. در فصل تابستان یا در دوران نوجوانی و جوانی یا در افراد ورزشکار یا افرادی که کارهای سنگین بدنی انجام می‌دهند نیاز به آب، بسیار متفاوت است. سالمندان هم به آب نیاز دارند هر چند به دلیل شرایط بدنی خاص، بیشتر اوقات تمایل چندانی به آب نشان نمی‌دهند.

آب پاک و سالم و بهداشتی بهترین نوشیدنی دنیاست. بسیاری اوقات اگر فردی از یبوست شکایت دارد، اولین چیزی که باید از او بپرسید مقدار آبی است که در طول روز می‌خورد. هر وقت نوجوان‌ها و جوان‌ها از بی‌حوصلگی و خواب‌آلودگی و دردهای

نحوه امتیازدهی:

امتیاز - شماره مقاله

مثال: اگر امتیاز شما

۸۰ باشد: ۸۰ - ۹۱۱

به این موضوع امتیاز دهید (۱ تا ۱۰۰)

۹۱۳۱۳

کد این موضوع

SMS

۳۰۰۰۷۲۷۳۰۱۰۰۰۱