

تغذیه سالم بدون دردسر؛ راهنمای ساده برای زندگی بهتر

افراد مبتلا به چاقی در معرض خطر بیشتری برای بیماری‌هایی مانند:

- دیابت نوع ۲
- آپنه خواب انسدادی
- بیماری‌های قلبی
- بیماری‌های کبدی
- بیماری‌های کلیوی

کیفیت رژیم غذایی شما بر خطر ابتلا به بیماری‌ها، طول عمر و سلامت روان تأثیر می‌گذارد. تحقیقات نشان داده‌اند که رژیم‌های غذایی سرشار از غذاهای فوق‌فرآوری‌شده با افزایش مرگومیر و خطر بیماری‌هایی مانند سرطان و بیماری‌های قلبی مرتبط هستند. در مقابل، رژیم‌های غذایی غنی از غذاهای کامل و مغذی، مانند رژیم مدیترانه‌ای، با افزایش طول عمر و محافظت در برابر بیماری‌ها همراه‌اند.

رژیم‌های پر از غذاهای فوق‌فرآوری‌شده ممکن است خطر علائم افسردگی را افزایش دهند، به‌ویژه در افرادی که کمتر ورزش می‌کنند. اگر رژیم فعلی شما سرشار از غذاهای فوق‌فرآوری‌شده و فاقد غذاهای کامل مانند سبزیجات، آجیل و ماهی باشد، احتمالاً مواد مغذی کافی دریافت نمی‌کنید، که می‌تواند بر سلامت کلی شما تأثیر منفی بگذارد.

آیا باید رژیم خاصی را دنبال کنید؟

خیر، برای سالم غذا خوردن نیازی به پیروی از رژیم خاصی نیست. تغذیه سالم به معنای تأمین نیازهای بدن با غذاهای مغذی است. این موضوع برای هر فرد بسته به محل زندگی، وضعیت مالی، فرهنگ و سلیقه غذایی متفاوت است.

تراکم مواد مغذی

هر چند کالری مهم هستند، اما تمرکز اصلی باید روی مواد مغذی باشد. مواد مغذی شامل پروتئین، کربوهیدرات، چربی، ویتامین‌ها و مواد معدنی است که بدن برای عملکرد بهینه به آن‌ها نیاز دارد. «تراکم مواد مغذی» به مقدار مواد مغذی یک غذا نسبت به کالری آن اشاره

دارد. برای مثال، سفیده تخم‌مرغ کالری و چربی کمتری نسبت به تخم‌مرغ کامل دارد، اما تخم‌مرغ کامل ۵ تا ۲۱ درصد از نیاز روزانه به آهن، فسفر، روی، کولین و ویتامین‌های A و B۱۲ را تأمین می‌کند، در حالی که سفیده تخم‌مرغ کمتر از ۱ درصد این مواد را فراهم می‌کند. برخی غذاهای مغذی مانند میوه‌ها و سبزیجات کالری کمی دارند، در حالی که غذاهایی مانند آجیل، ماست یونانی، زرده تخم‌مرغ، آووکادو و ماهی‌های چرب کالری بالایی دارند. این به این معنا نیست که این غذاها ناسالم‌اند؛ کالری بالا لزوماً به معنای ناسالم بودن نیست.

سعی کنید بیشتر غذاهایی مصرف کنید که سرشار از پروتئین، فیبر، چربی‌های سالم، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند، مانند سبزیجات، میوه‌ها، آجیل، دانه‌ها، حبوبات، ماهی‌های چرب و تخم‌مرغ.

تنوع غذایی

رژیمی که شامل انواع غذاها باشد:

- از باکتری‌های مفید روده حمایت می‌کند.

- به حفظ وزن سالم کمک می‌کند.

- طول عمر را افزایش می‌دهد.

- از بیماری‌های مزمن محافظت می‌کند.

اگر جزو افرادی هستید که غذاهای جدید را به سختی امتحان می‌کنند، سعی کنید غذاهای جدید را به تدریج و یکی‌یکی به رژیم خود اضافه کنید. برای مثال، اگر سبزیجات کمی مصرف می‌کنید، یک سبزی مورد علاقه را به یک یا دو وعده در روز اضافه کنید و به تدریج آن را افزایش دهید. تحقیقات نشان می‌دهند که هر چه بیشتر در معرض یک غذا قرار بگیرید، احتمال عادت کردن به آن بیشتر است.

نسبت درشت‌مغذی‌ها

درشت‌مغذی‌ها شامل کربوهیدرات، چربی و پروتئین هستند (فیبر نیز نوعی کربوهیدرات است). وعده‌ها و میان‌وعده‌های شما باید ترکیبی متعادل از این سه داشته باشند. افزودن پروتئین و چربی به منابع کربوهیدرات غنی از فیبر، غذاها را سیرکننده‌تر و خوشمزه‌تر می‌کند.

بهداشت و سلامت

📌 گروه بهداشت و سلامت - تغذیه سالم به معنای تأمین سوخت مورد نیاز بدن با کالری‌ها و مواد مغذی لازم برای عملکرد صحیح است. اگر رژیم غذایی شما کمبود کالری یا مواد مغذی داشته باشد، ممکن است سلامت شما به خطر بیفتد. مصرف بیش از حد کالری می‌تواند منجر به افزایش وزن شود.

برای مثال، اگر یک میوه به‌عنوان میان‌وعده می‌خورید، افزودن یک قاشق کره آجیل یا کمی پنیر باعث می‌شود احساس سیری بیشتری کنید.

شمارش درشت‌مغذی‌ها برای اکثر افراد ضروری نیست، مگر برای ورزشکاران، افرادی که به دنبال ترکیب بدنی خاصی هستند یا کسانی که برای دلایل پزشکی نیاز به افزایش وزن یا عضله دارند. و سواس

در شمارش درشت‌مغذی‌ها ممکن است به تمرکز ناسالم روی غذا یا حتی اختلالات خوردن منجر شود.

برخی افراد با رژیم‌های کم کربوهیدرات یا پرچرب احساس بهتری دارند، اما حتی در این رژیم‌ها، معمولاً نیازی به شمارش دقیق درشت‌مغذی‌ها نیست. انتخاب غذاهای مناسب (مانند سبزیجات غیر نشاسته‌ای، پروتئین‌ها و چربی‌ها) معمولاً کافی است.

غذاهای فوق‌فرآوری‌شده

یکی از بهترین راه‌ها برای بهبود رژیم غذایی، کاهش مصرف غذاهای فوق‌فرآوری‌شده است. نیازی نیست غذاهای فرآوری‌شده (مانند آجیل پوست‌کنده، کنسرو لوبیا یا میوه‌ها و سبزیجات منجمد) را کاملاً حذف کنید، اما غذاهای فوق‌فرآوری‌شده مانند نوشابه، شیرینی‌های صنعتی، آب‌نبات، غلات شیرین‌شده و برخی میان‌وعده‌های بسته‌بندی‌شده معمولاً مواد مغذی کمی دارند.

چگونه تغذیه سالم را در زندگی خود پیاده کنید

اولین قدم برای داشتن رژیم سالم‌تر، اولویت دادن به غذا است. این به معنای صرف ساعت‌ها برای آماده‌سازی غذا نیست، بلکه نیازمند کمی برنامه‌ریزی و تلاش است.

خرید منظم مواد غذایی به شما کمک می‌کند تا همیشه گزینه‌های سالم در یخچال و انباری داشته باشید. هنگام خرید:

- میوه‌ها و سبزیجات تازه و منجمد

- منابع پروتئینی مانند مرغ، تخم‌مرغ، ماهی و توفو

- منابع کربوهیدرات مانند لوبیای کنسروی و غلات کامل

- سبزیجات نشاسته‌ای مانند سیب‌زمینی سفید، سیب‌زمینی شیرین

و کدو

- منابع چربی مانند آووکادو، روغن زیتون و ماست پرچرب

- مواد اولیه میان‌وعده‌های ساده و مغذی مانند آجیل، دانه‌ها، کره

آجیل، حمص، زیتون و میوه خشک

اگر در زمان غذا خوردن ایده‌ای ندارید، به سه چیز فکر کنید:

- پروتئین: تخم‌مرغ، مرغ، ماهی، توفو

- چربی: آجیل، دانه‌ها، کره آجیل، آووکادو، پنیر یا ماست یونانی

- کربوهیدرات غنی از فیبر: سیب‌زمینی شیرین، جو، برخی میوه‌ها

و لوبیا یا منابع فیبر کم کربوهیدرات مانند مارچوبه، بروکلی، گل کلم

و توت‌ها

اگر به خرید یا آشپزی عادت ندارید، روی یک وعده یا چند وعده تمرکز کنید. مواد لازم برای چند صبحانه یا شام را خرید و به تدریج

وعده‌های بیشتری را اضافه کنید تا بتوانید برای یک هفته خرید کنید.

برای داشتن رابطه سالم با غذا، به ابزارهای مناسب نیاز دارید. همکاری

با یک تیم مراقبت‌های بهداشتی، مانند یک متخصص تغذیه و

روانشناس متخصص در اختلالات خوردن، بهترین راه برای بهبود رابطه شما با غذا است.



محدودیت‌های غذایی، رژیم‌های مد روز و ایده‌های خود-ساخته مانند «بازگشت به مسیر» کمکی نمی‌کنند و ممکن است مضر باشند. بهبود رابطه با غذا زمان‌بر است، اما برای سلامت جسمی و روانی شما ضروری است.

نکات بیشتر برای تغذیه سالم

- در خانه آشپزی کنید: آشپزی در خانه به تنوع رژیم غذایی کمک می‌کند. اگر به غذاهای آماده عادت دارید، با پختن یک یا دو وعده در هفته شروع کنید.

- کمال‌گرانه نباشید: پیشرفت، نه کمال، هدف است. اگر هر شب بیرون غذا می‌خورید، پختن یک وعده خانگی پر از سبزیجات در هفته پیشرفت بزرگی است.

- روزهای تغذیه ممنوع: اگر رژیم شما شامل «روزهای تغذیه» است، این نشانه‌ای از عدم تعادل است. وقتی یادگیرنده‌ی همده غذاهای می‌توانند بخشی از رژیم سالم باشند، نیازی به تغذیه نیست.

- هیدراته بمانید: آب بهترین راه برای هیدراته ماندن است. یک بطری آب قابل استفاده مجدد تهیه کنید و برای طعم‌دار کردن، تکه‌های میوه یا چند قطره لیمو اضافه کنید.

- به سلیقه خود احترام بگذارید: اگر غذایی را چند بار امتحان کردید و دوست نداشتید، آن را نخورید. غذاهای سالم زیادی وجود دارند که می‌توانید جایگزین کنید.

گرسنگی طولانی‌مدت؛ میان‌بری ناسالم برای کاهش وزن

خود را نیز از دست دادند.

کاهش شدید و طولانی مدت انرژی در یافتی باعث می شود بدن وارد حالت بقا شود؛ در این وضعیت، ذخایر چربی فقط می شوند و متابولیسم بدن کاهش می یابد، در نتیجه روند کاهش وزن متوقف می شود.

دفتر بهبود تغذیه جامعه همچنین اعلام کرد میزان پایبندی افراد به رژیم‌های بسیار کم کالری پایین است و این نوع رژیم‌ها نمی توانند به عنوان یک سبک زندگی پایدار ادامه یابند. تداوم چنین وضعیت‌هایی ممکن است به کندی رشد مو ناخن، تضعیف سیستم ایمنی و کاهش سرعت ترمیم زخم‌های پوستی منجر شود.

در پایان این گزارش تأکید شده است که بهترین راه برای دستیابی به کاهش وزن سالم و پایدار، ایجاد تغییرات تدریجی در رژیم غذایی و افزایش فعالیت بدنی است؛ تغییراتی که در طولانی مدت قابل حفظ باشند و سلامت عمومی بدن را تضمین کنند.

گروه بهداشت و سلامت - دفتر بهبود تغذیه جامعه و وزارت بهداشت اعلام کرد: بر خلاف تصور برخی افراد، گرسنگی طولانی مدت روشی سالم یا مؤثر برای کاهش وزن نیست و می تواند پیامدهای منفی بر بدن داشته باشد.

دفتر بهبود تغذیه جامعه و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، اعلام کرد: در حالی که برخی افراد تصور می کنند گرسنگی طولانی مدت می تواند به کاهش وزن مؤثرتر کمک کند، یافته‌های علمی خلاف این باور را نشان می دهند. کارشناسان تغذیه این دفتر تأکید دارند که گرسنگی طولانی مدت نه تنها روشی سالم یا پایدار برای کاهش وزن نیست، بلکه می تواند اثرات منفی متعددی بر بدن داشته باشد.

بر اساس نتایج پژوهش های علمی، افرادی که از رژیم های گرسنگی برای کاهش وزن استفاده می کردند و تنها ۵۰ درصد از انرژی مورد نیاز خود را به مدت سه هفته دریافت کردند، اگرچه وزن کم کردند، اما حدود ۵۰ درصد از توده عضلانی و بافت بدون چربی بدن



اخبار حوادث

متهم، قتل را گردن دوست فراری اش را انداخت

گروه حوادث - مردی که متهم است در یک درگیری مرتکب قتل شده مدعی شد قتل کار او نیست و متهم فراری پرونده قاتل است.

دو سال و نیم قبل درگیری خونینی به ماموران پلیس گزارش داده شد. پلیس متوجه شد مقتول و برادرش با چندن نفر درگیر شده و مقتول ابتدا زخمی شده و بعد از انتقال به بیمارستان جانش را از دست داده است. تحقیقات پلیسی نشان داد متهمان اصلی دو نفر هستند که ارمان و محسن نام دارند. از آنجایی که محسن فرار کرده بود، ارمان بازداشت شد.

او به قتل اعتراف نکرد و گفت فقط یک ضربه به مقتول زده است.

با این حال کیفرخواست علیه متهم صادر و پرونده برای رسیدگی به شعبه ۱۰ دادگاه کیفری استان تهران فرستاده شد. در جلسه رسیدگی اولیای دم درخواست قصاص کردند سپس وکیل آنها در جایگاه قرار گرفت و خواستار مجازات متهم شد. او گفت: موکلان من در خواست مجازات قاتل پسرشان را دارند. آرمان با وارد کردن ضربات چاقو بر بدن مقتول باعث مرگ او شده است. متهم دیگر این پرونده نیز متواری است و مناسبت به او هم شکایت کردیم اما مدارک نشان می دهد قاتل آرمان است. او ضربات متعددی بر بدن مقتول زده است. خون مقتول روی چاقوی متهم موجود است.

وقتی نوبت به متهم رسید، او اتهام را رد کرد و گفت: قبول دارم ضربه زدم اما ضربه‌ای که من زدم باعث مرگ مقتول نشد. ضربه‌ای که زدم به کتفش برخورد کرد. ضرباتی را که به قلب و شکم وارد شده، من نزدم.

متهم گفت: آقای قاضی شما گفتاید که عمق ضرباتی که باعث مرگ شد بیش از ۱۰ سانتی متر است. در حالیکه چاقویی که من داشتم کلاً ۱۰ سانتی متر نمی شد. این ضربات را من نزدم. محسن زده است. چرا دربارها اینکه محسن دستگیر نشده کسی چیزی نمی گوید. وقتی او فرار کرد من بازداشت شدم. همان موقع هم که ضربه را زدم به محسن گفتم بد زدی. او شمشیر داشت. بعد هم خواهرش همه طلاهایش را فروخت و او را سوار ماشین کرد. زن ما مرز رد شد. او در ماکو بازداشت شده بود با این حال با جریمه



نقدی به جرم تلاش برای خروج غیرقانونی آزادش کردند و دیگر اثری از او نیست. حالا اولیای دم چون او را پیدا نمی کنند بقیه مر را چسبیده‌اند.

متهم درباره اینکه چرا در محل حادثه بود، گفت: ما هم محلی بودیم. محسن با مقتول دعوا داشت، چندباری را بهم درگیر شدند. آن روز هم مقتول و برادرش جلوی خانه محسن رفته و دعوا کرده بودند. اصلاً آنها به خانه محسن حمله نکردن. من دیدم با شمشیر و چاقو به جان هم افتاده‌اند. یک ضربه با چاقویم که خیلی هم کوچک بود به کتف مقتول زدم تا دستش شل شود و محسن را اول کند. ضرباتی که می گوید به شکم و سینه خورده کار من نبود.

سپس وکیل متهم در جایگاه قرار گرفت. او گفت: موکل من اتهام را قبول ندارد. اصلاً این کار را نکرده‌ام چون او را پیدا نمی کنند پس هم نشان می دهم موکل یک قدم برداشته، محسن رفت و دعوا کرده بودند. اصلاً آنها به خانه محسن حمله نکردن. من دیدم با شمشیر و چاقو به جان هم افتاده‌اند. یک ضربه با چاقویم که خیلی هم کوچک بود به کتف مقتول زدم تا دستش شل شود و محسن را اول کند. ضرباتی که می گوید به شکم و سینه خورده کار من نبود.

وی درباره خونی که روی چاقوی متهم بود، گفت: فردی که چاقو را به پلیس تحویل داده شهادت داده است که روی چاقو خونی نبوده اما از آنجایی که چاقوهای جمع آوری شده در صحنه کنار هم بوده‌اند چاقوی موکل من هم خونی شده است. در حالیکه همانطور که گفتم شاهدان می گویند خونی روی چاقو نبوده است. بنابراین موکل من کاری نکرده است.

در پایان قضات برای تصمیم گیری وارد شور شدند.

شوهرم موادفروش است، طلاق می خواهم

«شوهرت پولدار بود؟

ما همیشه تأمین بودیم. ثروتمند نبودیم اما کم و کسری خاصی هم نداشتیم. اتفاقاً ما موری که من را بازجویی می کرد گفت هیچ وقت شک نکردی که یک مسافر کش چطور می تواند این طور خوب زندگی کنید. من اصلاً به این موضوع فکر نکرده بودم.

«حالا چه شد که می خواهی طلاق بگیری؟

شوهرم ۶ ماه است، زنان است. وکیل هم گفته با توجه به موادی که از او گرفته‌اند چند سال حبس دارد. من هم می‌خواهم بچهام آرام زندگی کند. طلاق می‌گیریم به‌خانه پدر و مادرم می‌روم و بچه را بزرگ می‌کنم.

«خانواده‌ات مخالفت نیستند؟

خیلی هم موافق هستند. ما خانواده ابروداری هستیم.



مدتی قهسر کردم و به خانه مادرم رفتم. مجید به دنبال‌امد. بدتر این که متوجه شدم عمه ام به خواستگاری «مهرا» رفته و کلی از من بدگویی کرده است. از سوی دیگر «مهرا» «دوست دانشگاهی من بود و من هم سیرتا پیا‌ز زندگی مشترک با همسرم را به عنوان درد دل برایش بازگو می کردم اما حلالاً ما تبیین باید چه کار کنیم ای کاش ...

باراهنامی‌های تجربی سرهنگ‌با رهم‌برخانی (رئیس کلانتری گلشهر مشهد) اقدامات مشاوره ای و قانونی درباره این ماجرا به کارشناس ارشد دایره مددکاری اجتماعی سپرده‌شد.

کلاهبرداری دکتر قلابی با ارسال رسید جعلی

موردنظر را دستگیر و به مقرانظامی منتقل کردند.

سرهنگ موسوی اظهار کرد: با بازرسی از منزل متهم، تعداد هشت دستگاه کنسول بازی، دو دستگاه تلفن همراه، دو دستگاه کولر گازی، یک دستگاه دوربین فیلمبرداری، البسه پرستاری و مهر نظام پزشکی جعلی کشف و استعلام لازم در جهت شناسایی شکات و مالباختگان صورت پذیرفت و تاکنون ۱۱ نفر شاکي در این خصوص مورد شناسایی قرار گرفتند.

وی خاطر نشان کرد: متهم در بازجویی های تکمیلی ماموران پلیس فتا به جرم کلاهبرداری خود به شیوه رسید جعلی از شاکیان با مبلغ پنج میلیارد ریال اعتراف کرد. شهروندانی که به این صورت متضرر شده‌اند می‌توانند برای رسیدگی موضوع و شناسایی دیگر شکات و مالباختگان، به پلیس فتای این شهرستان مراجعه نمایند.

فرمانده انتظامی شهرستان ساوجبلاغ با اشاره اینکه متهم با تشکیل پرونده تحویل مراجع قضایی شد، به شهروندان توصیه کرد: حین خرید و فروش و انجام هرگونه معامله در فضای مجازی، پس از شناسایی هویت اصلی افراد خریدار و اطمینان از ارایز پول به حساب خود در زمان معامله، سپس کالا را تحویل خریدار بدهند.

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۱

کیشی نوش