

توصیه نجات‌بخش به مناسبت "هفته سلامت"

یکی از نکات مهمی که همیشه مورد توجه است و بر آن تاکید می‌شود، داشتن یک رژیم غذایی سالم و مغذی است. رژیم غذایی خوب، طیف گسترده‌ای از میوه‌ها و سبزیجات را شامل شده و فواید زیادی برای سلامتی دارد. با این حال، گاهی اوقات ایجاد تغییرات قابل توجه در رژیم غذایی افراد می‌تواند طاقت فرسا به نظر برسد به خصوص زمانی که اطلاعات زیادی در مورد رژیم‌های غذایی مختلف و غذاهایی که فرد باید مصرف کند، وجود دارد.

❖ سرعت غذا خوردن خود را کاهش دهید و از غذای خود لذت ببرید:

صرف زمان کافی برای غذا خوردن، نکته‌ای ضروری است زیرا غذا خوردن با آرامش مستقیماً بر حجم غذایی که شخص می‌خورد و در نتیجه روی وزن او، تأثیر می‌گذارد. مطالعات نشان می‌دهد که غذا خوردن با سرعت، موجب مصرف حجم بیشتری از غذا در زمانی کوتاه شده و در نتیجه منجر به افزایش وزن می‌شود.

❖ مصرف پروتئین خود را افزایش دهید:

منابع پروتئینی سرشار از درشت‌مغذی‌ها هستند و مصرف آن می‌تواند به فرد کمک کند تا توده عضلانی خود را حفظ کند و تعداد کالری‌های سوزانده شده در روز را کمی افزایش دهد. علاوه بر این، پروتئین‌ها به کاهش وزن نیز کمک می‌کنند.

❖ غذاها را در خانه طبخ کنید:

پختن غذاها در خانه نه تنها برای سلامتی افراد مفید است بلکه غذاهای خانگی بسیار ارزان تر از غذاهایی هستند که آماده از بیرون تهیه می‌شوند.

❖ از نظر بدنی فعال تر باشید:

تغذیه خوب و ورزش را فراموش نکنید. ورزش کردن خلق و خوی افراد را بهبود می‌بخشد و احساس افسردگی، اضطراب و استرس را کاهش می‌دهد. صرفاً لازم نیست که افراد در باشگاه ورزش کنند، می‌توان فعالیت‌های دیگری مانند یوگا، انجام کارهای خانه، پیاده روی روزانه و بازی با کودکان را به منظور تحرک و فعالیت بیشتر بدنی انجام داد.

❖ پختن غذاها با استفاده از روغن‌های سالم:

روغن‌های گیاهی و دانه‌های "بسیار فراوری شده" از جمله روغن‌های سویا، آفتابگردان و کانولا در چند دهه گذشته به یکی از مواد اصلی در سبذ غذایی خانواده‌ها تبدیل شده‌اند. مشکل این روغن‌ها این است که دارای اسیدهای چرب امگا ۶ هستند اما مقدار امگا ۳ مفید برای قلب در آنها کم است. برخی از مطالعات نشان داده‌اند که افزایش نسبت امگا ۶ به امگا ۳ در این روغن‌ها می‌تواند منجر به التهاب شود و با بروز بیماری‌های مزمن مانند بیماری قلبی، سرطان، پوکی استخوان و اختلالات خود ایمنی مرتبط باشد و بنابراین مطمئن شوید که جایگزین‌های سالم تری را انتخاب می‌کنید. مثلاً روغن‌های "فراپکر" زیتون، آووکادو یا نارگیل را به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید.

بیمارستان امام حسن مجتبی(ع) داراب

واحد آموزش سلامت همگانی