

پر خوری و مضرات آن

رعایت دستورات بهداشتی در خوردن و آشامیدن، یکی از مهم ترین عوامل سلامت، شادابی و طول عمر است . اگر مردم بدانند که چه باید بخورند، چه اندازه بخورند و چگونه بخورند و نیز دانسته ی خود را به کار ببندند ، بی تردید، بیشتر بیماری ها از جامعه بشری دور خواهند شد و انسان لذت و طراوت زندگی را خواهد چشید . سوء تغذیه به دو شکل سوء تغذیه ناشی از کم غذا خوردن و سوء تغذیه ناشی از زیاد غذا خوردن در کشور وجود دارد و متأسفانه امروزه موارد سوء تغذیه ناشی از پر خوری در کشور زیاد مشاهده می شود ؛ چرا که درصد قابل توجهی از افراد جامعه به شکلی نامناسب غذا می خورند که پیامد آن چاقی و انواع بیماری ها است. حدود ۴۰ درصد مردان و ۵۲ درصد زنان ۱۵ تا ۶۴ ساله کشور دچار اضافه وزن و چاقی هستند که یک هشدار است. چاقی و اضافه وزن در کشور از روندی فزاینده برخوردار است. هر چند چاقی و پر خوری بیماری کشنده ای نیست اما زمینه ساز بسیاری از بیماری های غیر واگیر مانند دیابت، آرتروز، افزایش فشار خون و بیماری های مغزی و قلبی ، سرطان ها ؛ بیماری های شدید کبدی و سنگ کیسه صفرا می باشد. مدت های مدیدی است که دانشمندان و محققین کشورهای مختلف از قرآن و گفتار انمه معصومین(ع) در جهت پیشبرد علم بهره جسته اند؛ رهنمودهای اسلام در این زمینه ، فوق العاده مهم و ارزشمندند و با در نظر گرفتن عصر صدور آنها ، معجزه علمی پیشوایان دین ، محسوب می شوند.

<<مضرات پر خوری >>

پر خوری یک مشکل عمومی است که کسی نمی تواند ادعا کند آن را تجربه نکرده است . حرص به پر خوری در نهاد همه ما وجود دارد . امام علی (ع) : اندک اند کسانی که غذا بسیار خورده باشند و بیمار نشده باشند .

امام علی (ع) : هر کس خوردنش بسیار شود ،

تندرستی اش کاهش می یابد و هزینه اش بر

وی سنگین می گردد .
زیان های باطنی پر خوری

امام علی(ع): پُر خوری، پاك دامني راتباه مي كند .

ب – تباهي نفس
پیامبر خدا (ص) : هر کس به پُر خوردن و پُر نوشیدن خو بگیرد ، سنگ دل می شود .

ج – پوشیده ماندن تیز هوشي
امام علی (ع) : پُر خوري ، حجاب تیز هوشي می شود .
ز – دوري از خداوند

امام صادق (ع) : خداوند پُر خوري را دشمن می دارد .

<<فوائد کم خوری >>

کلام با ارزش پیامبر اکرم(ص) :

« پیش از سیر شدن کامل دست از غذا بردارید.»

الف – سلامت تن

پیامبر خدا(ص): مادر همه داروها، کم خوري است .
امام علی (ع) : هر کس خوراکش کم باشد ، دردهایش نیز کم است .

ب – طول عمر

لقمان (ره): اگر خوراك انسان اندك باشد، زيادزنده مي ماند.

چگونه می توان تغذیه درست داشت؟

شرط اصلي سالم زیستن، داشتن تغذیه صحیح است .

تغذیه صحیح یعنی رعایت دو اصل تعادل و تنوع

در برنامه غذایی روزانه . تعادل به معنی مصرف

مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن

است و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در

چهارگروه اصلي غذایی معرفي می شوند.

بهترین راه اطمینان از تعادل و تنوع در غذای روزانه استفاده از هر چهار گروه اصلی غذایی است. چهار گروه اصلی غذایی عبارتند از: گروه نان و غلات، گروه میوه ها و سبزی ها، گروه شیر و لبنیات، گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها.

۱ - گروه نان و غلات

این گروه شامل انواع نان، برنج، ماکارونی، گندم و جو است.

این گروه تامین کننده انرژی، بعضی از انواع ویتامین های گروه ب، آهن و مقداری پروتئین می باشند.

واحد اندازه گیری: هر واحد از این گروه برابر است با یک برش ۳۰ گرمی از انواع نان (به اندازه یک کف دست از نان سنگک، بربری یا تافتون در مورد نان لواش چهار کف دست، نصف لیوان ماکارونی یا برنج پخته) مقدار مصرف: برای افراد بزرگسال سالم روزانه ۱۱-۶ واحد توصیه می شود.

۱ - گروه میوه ها و سبزی ها

این گروه شامل موارد زیر است:

الف- سبزی ها و میوه های غنی از ویتامین C (مثل سبزی های برگه، گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای و میوه هایی مثل مرکبات).

ب- سبزی ها و میوه های غنی از ویتامین A شامل سبزی ها و میوه های به رنگ زرد، نارنجی، قرمز و سبز تیره و سبزی های برگه (مثل اسفناج، هویج، گوجه فرنگی، طالبی، زردآلو و شلیل).

ج- سایر سبزی ها یا میوه ها (مثل سیب، موز، هلو، گلابی، انواع توت ها، گیلاس، انگور، هندوانه، کرفس، بادمجان، کدو، سبزی خوردن، قارچ، پیاز و کاهو).

واحد اندازه گیری: هر واحد از این گروه برابر است با یک عدد میوه متوسط (یک عدد سیب یا پرتقال یا هلو) یا یک چهارم طالبی متوسط یا نصف لیوان حبه انگور یا ۳ عدد زردآلو یا نصف لیوان آب میوه و یا یک لیوان سبزی برگه مثل: کاهو و سبزی خوردن یا نصف لیوان سبزی پخته **مقدار مصرف:** برای افراد بزرگسال سالم روزانه ۴-۲ واحد میوه و ۵-۳ واحد سبزی توصیه می شود.

۱ - گروه گوشت، حبوبات، مغزها و تخم مرغ

انواع مواد این گروه عبارتند از:

گوشت های قرمز (گوسفند و گوساله) گوشت های سفید (مرغ، ماهی و پرندگان) امعاء و احشاء (جگر، دل، قلوه، زبان و مغز)، تخم مرغ، حبوبات (نخود، لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش) و مغزها (گردو، بادام، فندق، پسته و انواع تخمه).

واحد اندازه گیری: هر واحد از این گروه برابر است با ۶۰ گرم گوشت لخم پخته (دو قطعه خورشتی) یا دو عدد تخم مرغ و یا یک لیوان حبوبات پخته (معادل نصف لیوان حبوبات خام) یا نصف لیوان انواع مغزها (گردو، فندق، بادام، پسته و تخمه).

مقدار مصرف: برای افراد بزرگسال و سالم، مصرف روزانه ۲-۳ واحد از این گروه توصیه می شود. این گروه برای رشد، خون سازی و سلامت دستگاه عصبی لازم است.

۱ - گروه شیر و لبنیات

این گروه شامل شیر، ماست، پنیر، دوغ، کشک و بستنی است. مواد مغذی مهم این گروه شامل: پروتئین، کلسیم، فسفر، بعضی از انواع ویتامین های گروه B و ویتامین A.

واحد اندازه گیری: هر واحد از این گروه برابر است با یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست یا ۶۰-۴۵ گرم پنیر (دو قوطی کبریت پنیر) یا یک لیوان کشک پاستوریزه یا یک و نیم لیوان بستنی یا دو لیوان دوغ

مقدار مصرف این گروه: برای افراد بزرگسال سالم مصرف روزانه ۲-۳ واحد توصیه می شود. این گروه برای رشد، استحکام استخوان ها و دندان ها، و سلامت پوست لازم است.

گروه متفرقه:

این گروه شامل انواع مواد قندی و چربی ها است.

توصیه می شود افراد بزرگسال در برنامه غذایی روزانه

از این گروه کمتر مصرف کنند.

انواع مواد غذایی این گروه عبارتند از:

الف- چربی ها (روغن های جامد و روغن های مایع، پیه، دنبه، کره، خامه، سرشیر و سس های چرب مثل مایونز)
ب- شیرینی ها و مواد قندی (مثل انواع مربا، شربت، قند و شکر، انواع شیرینی های خشک و تر، انواع پیراشکی، آب نبات و شکلات)

پ- ترشی ها، شورها (انواع ترشی و شور، فلفل، نمک).

ت- نوشیدنی ها (نوشابه های گازدار، چای، قهوه، انواع آب میوه های صنعتی و پودره ای آماده مثل پودر پرتقال و غیره).

برای کنترل اشتها و جلوگیری از پرخوری نکات زیر توصیه می شود:

- در حالت نشسته و در یک مکان ثابت و دائمی غذا بخورند
- غذا را در وعده های زیاد و حجم کم مصرف نمایند
- آهسته غذا بخورند و غذا را خوب بجوند
- فقط در ساعت مشخص غذا بخورند
- ۳۰ دقیقه قبل از صرف ناهار و شام یک لیوان آب بنوشند
- از حذف وعده های غذایی اجتناب شود
- غذا را در ظرف کوچکتری بکشند تا مقدار کمتری غذا بخورند.
- مواد غذایی را در جایی دور از معرض دید نگهداری نمایند.
- از خرید و نگهداری شیرینی و شکلات در منزل خودداری کنند.
- قبل از سیر شدن، بلافاصله سفره را ترک کنند.
- صرف غذا، سالاد (بدون سس مایونز) میل کنند.
- از بشقاب و قاشق کوچک غذا استفاده شود
- هرگز جلوی تلویزیون غذا نخورند.
- از آدامس های بدون قند استفاده نمایند.