

تغذیه رعایت اصول تغذیه در یک آشپزی سالم

شاید شما هم همیشه به دنبال دستورالعمل‌ها و بایدها و نبایدهایی بوده‌اید تا الگوی سالمی برای زندگی داشته باشید، مثلا از خوردن غذاهای ناسالم و سرخ کرده پرهیز کنید، مراقب تغذیه‌تان باشید و خوب ورزش کنید.



شاید شما هم همیشه به دنبال دستورالعمل‌ها و بایدها و نبایدهایی بوده‌اید تا الگوی سالمی برای زندگی داشته باشید، مثلا از خوردن غذاهای ناسالم و سرخ کرده پرهیز کنید، مراقب تغذیه‌تان باشید و خوب ورزش کنید. همیشه به خاطر داشته باشید که نکته‌های بسیار کوچک می‌توانند تاثیرات بزرگی داشته باشند. واقعیت این است که غذاها در برخی از شیوه‌های طبخ با مواد شیمیایی بمباران می‌شوند و ممکن است ناخواسته با چند اشتباه کوچک درست همان چیزی را که از آن قصد پرهیز داشتید، درست کنید، اما راه‌حل این است که اطلاع پیدا کنید و آگاه باشید. به گزارش ایسنا، در این مقاله که در سایت اینترنتی هلت دیلی نیوز منتشر شده، چند نکته ساده اما مهم در رژیم غذایی ارائه شده که شما را از انجام این خطاهای تهدید کننده و بیماری‌زا مصون می‌سازد.

نکته اول

این است که چگونه در آشپزخانه از نمک استفاده کنید. نمک معمولی آشپزخانه که از سوپرمارکت خریداری می‌کنید، سفید شده و تمام املاح آن تصفیه شده است. این نمک تصفیه شده یا یددار همچنین حاوی افزودنی‌هایی مثل سیلیکات آلومینیوم، قند دکستروز، مواد سفید کننده و مواد شیمیایی است.

نمک برای بدن حیاتی است، اما این که چه نوعی را انتخاب کنید هم بسیار مهم است اما راه حل چیست؟ توصیه می‌شود در این مورد از بلورهای تصفیه نشده سنگ نمک استفاده کنید. سنگ نمک حاوی 84 نوع از 92 املاح ضروری است و همچنین حاوی کلسیم و منیزیم است که با بدن هماهنگ و سازگار است.

نکته دوم

این است که از مصرف چای کیسه‌ای یا به اصطلاح #171;تی بگ" پرهیز کنید و به جای آن به چای سبز یا چای گیاهی روی آورید که گزینه‌ای مناسب‌تر است. چای کیسه‌ای در واقع تمام تاثیرات مفید چای را از بین می‌برد. تی بگ‌ها با استفاده از ترکیبی موسوم به #171;اپی کلروهیدرین" تولید می‌شوند که در تولید حشره‌کش‌ها و پلاستیک‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین کیسه‌های این نوع چای رنگ زدایی می‌شوند تا سفید شده و لبه‌های آن‌ها هم با استفاده از مواد شیمیایی حرارت دیده و بسته بندی می‌شود. ما قطره قطره این مواد شیمیایی را وارد بدن می‌کنیم و با جذب آن‌ها سیستم ایمنی بدنمان ضعیف‌تر می‌شود. راه‌حل این مشکل هم استفاده از برگ‌های طبیعی چای است.

توصیه مهم سوم

برچسب روی مواد غذایی است. اگر مطالب روی برچسبی را درک نمی‌کنید یا نمی‌توانید بخوانید از خرید آن خودداری کنید. ابتدا تاریخ انقضاء را مطالعه کنید، هر محصولی که تاریخ مصرف طولانی مثلا دو تا سه سال دارد، نامطلوب است. هنگام خریدن روغن هم مواد شیمیایی آن را حتما کنترل کنید.

راه‌حل این است که از خرید محصولات حاوی نیترات، نیتريت، دی اکسید سولفور، بنزوات سدیم، رنگ دهنده‌ها، BHA ، BHT ، MSG و آرد سفید یا تصفیه شده خودداری کنید. همچنین از تهیه فرآورده‌های حاوی جایگزین‌های قند شامل ساخارین و آسپارتم پرهیز نمایید.

از خرید محصولات تراریخته و ژنتیکی دوری کنید، چون تقریبا تمام غذاهای فرآوری شده حاوی مواد شیمیایی GMO هستند. بعلاوه محصولات حاوی رنگ دهنده یا طعم دهنده طبیعی را خریداری نکنید. از تهیه خوردنی‌های حاوی قند افزودنی هم حتما پرهیز نمایید.

نکته چهارم

مصرف آب قبل و بعد از غذا است. دانش طبیعت درمانی معتقد است که نوشیدن آب 30 دقیقه قبل و تا یک ساعت پس از مصرف هر وعده غذای پخته برای بدن مضر است. مصرف آب قبل از غذا عملکرد آنزیمها برای هضم غذا را دچار اختلال می‌کند و تاثیر آنها را بر هم می‌زند. به همین ترتیب وقتی غذا می‌خورید، 40 دقیقه تا یک ساعت هضم آن طول می‌کشد و این پروسه در صورت نوشیدن آب در طول غذا خوردن یا بلافاصله بعد از آن دچار اختلال می‌شود. راه‌حل این توصیه هم خوب جویدن غذا است. بدن، خود از طریق بزاق، مایعات لازم برای کمک به هضم غذا را تولید می‌کند. اگر هم از غذای ادویه‌دار و تند استفاده می‌کنید، می‌توانید به جای آب مقداری آب لیموترش استفاده کنید.

آگاهی از مضرات پلاستیک و نزدیکی آن با مواد غذایی است. به یاد داشته باشید قوطی‌ها و بسته‌بندی‌های پلاستیکی را هرگز در مایکروفر قرار ندهید، هرگز از بطری پلاستیکی آب استفاده نکنید. این ظروف پلاستیکی حاوی ماده شیمیایی به نام «دیوکسین" هستند که به شدت برای سلول‌ها سمی است و باعث بروز سرطان می‌شود. داغ کردن یا منجمد کردن ظروف پلاستیکی مثل بطری‌های آب اقدامی سرطان‌زا است. به همین ترتیب، ترکیب چربی، حرارت بالا و پلاستیک نیز دیوکسین تولید می‌کند، بنابراین از گرم کردن غذاهای چرب در ظروف پلاستیکی و داخل مایکروفر حتما پرهیز کنید و در عوض از ظروف شیشه‌ای و سرامیکی استفاده نمایید که سالم و بی‌خطر هستند.

نکته آخر و البته مهم

حقایقی درباره روغن است. طی فرایند تصفیه، روغن‌های خام با استفاده از آب، نمک‌ها، اسیدها و موادی دیگر تحت فشار هیدروژنی و فلزات کاتالیزور استانداردسازی می‌شوند سپس روغن فرآوری، فیلتر و رنگ زدایی می‌شود که در تمام این مراحل ویتامین‌ها، املاح معدنی و آنزیم‌های خود را از دست می‌دهد. راه‌حل این مشکل هم استفاده از روغن کنجد و یا روغن خردل است. به علاوه به یاد داشته باشید که از روغن زیتون فوق‌العاده طبیعی هم برای طبخ استفاده نکنید، چون دمای گرم شدن آن پایین است و در تغذیه مشکل ایجاد می‌کند. روغن‌های تصفیه نشده و سرد فشرده در وضعیت طبیعی بهترین گزینه هستند.