



افراد چاق به جای کم خوردن، رژیم غذایی صحیح خوردن را آموزش ببینند

مواد غذایی چرب، شور و شیرین به سلامتی ضرر می زند و مصرف بعضی از مواد غذایی مانند انواع تنقلات تنها شکم را پر کرده و عملاً نیازهای غذایی ما را برآورده نمی کنند.

سلامت نیوز: مواد غذایی چرب، شور و شیرین به سلامتی ضرر می زند و مصرف بعضی از مواد غذایی مانند انواع تنقلات تنها شکم را پر کرده و عملاً نیازهای غذایی ما را برآورده نمی کنند.

دکتر فروزان صالحی، کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ضمن بیان این مطلب اظهار داشت: از دو جنبه می توان سالم بودن مواد غذایی را مورد بررسی قرار داد. مواد غذایی باید به دور از میکروب و آلودگی ها بوده و اگر به صورت بسته بندی هستند مانند کیک، شیر باید در هنگام خرید به پروانه ساخت، تاریخ تولید و انقضا آن ها توجه کرد و اگر بسته بندی نیست مثل میوه و سبزی باید توجه کنند که ضد عفونی شده باشند.

وی با بیان این که برای سلامتی باید از همه گروه های غذایی به اندازه کافی مصرف کرد افزود: افراد حتماً باید از گروه سبزیجات استفاده کرده و شیر و لبنیات مثل کره ماست و پنیر را در برنامه غذایی خود قرار دهند.

دکتر صالحی افزود: به دلیل این که علت چاقی دریافت انرژی بیش از حد نیاز است اگر افراد بتوانند انرژی که بیش از حد بدست آمده را از دست بدهند، سبب می شود که چاق نباشند. در واقع ورزش از همین طریق سبب کم شدن وزن و جلوگیری از چاقی می شود.

به گفته این کارشناس تغذیه، انجام فعالیت بدنی و ورزش هایی مثل دویدن، دوچرخه سواری، شنا و همچنین خوردن غذاها به اندازه کافی، باعث می شود که افراد همیشه سالم و تندرست باشند.

وی درباره عادت پرخوری گفت: به خوردن بیش از حد غذا در یک وعده غذایی و یا در طول یک روز، پرخوری گفته می شود. بعضی اوقات کودکان به دلیل استرسی که دارند بیشتر از نیاز بدنشان غذا خورده و خودشان متوجه این موضوع نمی شوند و اگر به صورت یک عادت در بیاید خطرناک است و در نهایت منجر به چاقی می شود.

دکتر صالحی تصریح کرد: بهتر است افراد به جای کم خوردن، صحیح خوردن را آموزش ببینند. بچه ها نیاز به سه وعده غذایی (صبحانه، ناهار و شام) و دو میان وعده (بین صبحانه و ناهار و بین ناهار و شام) دارند. لازم نیست این وعده ها حذف شود بلکه باید در این وعده ها از مواد غذایی مناسب استفاده شود تا همان طور که مواد مغذی مورد نیاز مثل پروتئین، ویتامین ها به بدن می رسد، بدن بیش از حد انرژی دریافت نکند.