

رژیم غذایی متعادل

غذایی که می‌خوریم به اندام ما اطلاعات و عناصری را که برای کارکرد مطلوب آنها نیاز داریم، ارائه می‌دهد.



غذایی که می‌خوریم به اندام ما اطلاعات و عناصری را که برای کارکرد مطلوب آنها نیاز داریم، ارائه می‌دهد.

اگر از نظر غذایی اطلاعات درستی به اندام منتقل نشود، روند متابولیسم ما آسیب می‌بیند و سلامت بدن ما دچار افت می‌شود. اگر ما غذای زیادی دریافت کنیم یا غذایی را بخوریم که به اندام ما دستورات اشتباهی را منتقل کند، چاق می‌شویم و در معرض خطر بیماری‌ها و شرایطی نظیر گرفتگی عروق، دیابت و بیماری‌های قلبی و عروقی قرار می‌گیریم. غذا همچنین بخش مهمی از زندگی همگان را تشکیل می‌دهد. غذا به ما انرژی موردنیاز برای رشد، سلامت بدن، فعال بودن، تحرک کافی، فکر کردن و آموزش دیدن را می‌دهد. بدن ما به دریافت موادی نظیر پروتئین، کربوهیدرات، چربی، ویتامین و موادمعدنی از طریق مواد غذایی که می‌خوریم، نیاز دارد تا سلامت و مولد باقی بماند.

پروتئین‌ها برای ساخت و حفظ عضلات بدن، خون، پوست و استخوان‌ها و سایر اندام بدن مورد نیاز هستند. پروتئین‌ها غالباً در مواد غذایی نظیر گوشت، تخم‌مرغ، لبنیات و ماهی یافت می‌شوند. کربوهیدرات‌ها اصلی‌ترین منبع انرژی را برای بدن فراهم می‌کنند. کربوهیدرات‌ها 2 نوع هستند: نشاسته‌ها و شکرها. برنج، ذرت، گندم و سیب‌زمینی سرشار از نشاسته هستند. میوه‌ها، عسل، شیرینی‌جات و تخته‌های شکلات هم از مواد غذایی سرشار از شکر تولید شده‌اند. چربی، دومین منبع انرژی برای بدن است. چربی به‌طور معمول انرژی بیشتری به مقیاس کالری در گرم نسبت به هر نوع مواد غذایی دیگر فراهم می‌کند اما سوزاندن چربی بسیار دشوار است. مواد سرشار از چربی عبارتند از: روغن‌ها، کره، شیر، پنیر و برخی از مواد گوشتی. بدن به میزان بسیار کمی از ویتامین‌ها و مواد معدنی نیاز دارد. در برخی از مواقع ویتامین‌ها و مواد معدنی را مواد مغذی نیز می‌نامند. ویتامین‌ها و مواد معدنی خیلی از فعالیت‌های بدن را کنترل می‌کنند. مواد معدنی به‌طور خاص می‌توانند به ساختن بافت‌های بدن نظیر استخوان‌ها (کلسیم) و خون (آهن) کمک کنند. علاوه بر این مواد غذایی یک رژیم غذایی مناسب و مطلوب برای بدن مورد نیاز است.

برای سلامت بدن ما نه‌تنها به این مواد مغذی ذکرشده نیاز داریم که باید از آنها به میزانی صحیح استفاده کنیم. این چیزی است که ما به آن رژیم غذایی متعادل می‌گوییم. عواقب نداشتن یک رژیم متعادل بی‌شمار است؛ اگر به اندازه کافی پروتئین نخورید، اگر در سن رشد قرار داشته باشید، رشد کاملی نخواهید داشت. اگر به میزان کافی از مواد غذایی حاوی انرژی نظیر تخم‌مرغ، کربوهیدرات و چربی استفاده نکنید، احساس خستگی خواهید کرد. همچنین مصرف زیاد از حد مواد غذایی انرژی‌زا، چاقی را در پی خواهد آورد. امروزه خیلی از افراد در کشورهای توسعه‌یافته و تعدادی از کشورهای در حال توسعه چربی‌های اشباع شده مصرف می‌کنند. استفاده از مواد غذایی چرب اشباع شده باعث چاقی یا چاقی مفرط می‌شود؛ مسئله‌ای که امروز کشورهای توسعه‌یافته و در حال توسعه به‌طور ویژه‌ای با آن مواجه هستند. چاقی و چاقی مفرط مشکلات زیادی را برای افراد پدید می‌آورد؛ از جمله اینکه این افراد بیشتر در معرض خطر عوارض قلبی، دیابت، فشار خون بالا، سکتته‌های ناگهانی یا انواع سرطان‌ها قرار می‌گیرند. گرسنگی و تغذیه پایین‌تر از حد مورد نیاز برای بدن نیز روی دیگر سکه است. به افرادی که بد تغذیه می‌کنند یا پایین‌تر از حد نرمال غذا می‌خورند در اصطلاح «بد تغذیه شده» یا «راکو» به‌عبارت دیگر دارای سوءتغذیه می‌گویند. افرادی که به میزان کمتری پروتئین و مواد غذایی انرژی‌زا مصرف می‌کنند، دچار تغذیه بد هستند؛ این افراد اغلب دچار عفونت و ضعف بدن می‌شوند.