

## 99 درصد مردم به درستی تنفس نمی کنند

سونیا هاشمی متخصص تغذیه در گفتگو با باشگاه خبرنگاران گفت: 99 درصد مردم به علت ناآشنایی با شیوه صحیح تنفس سالم، در این خصوص تنفس صحیحی ندارند و این امر مهمترین عامل مستعد کننده فرد به بروز استرس ها و ناراحتی های گوارشی است.



سلامت نیوز : سونیا هاشمی متخصص تغذیه در گفتگو با باشگاه خبرنگاران گفت: 99 درصد مردم به علت ناآشنایی با شیوه صحیح تنفس سالم، در این خصوص تنفس صحیحی ندارند و این امر مهمترین عامل مستعد کننده فرد به بروز استرس ها و ناراحتی های گوارشی است.

وی با تأکید براینکه باید همه افراد جامعه بدانند که تنفس نیز یکی از بخش های مهم تغذیه است افزود: تنفس صحیح و آرام موجب بهبود عملکرد متابولیسم بدن و هضم راحت غذا می شود.

این متخصص تغذیه همچنین مصرف فیبرها را به عنوان عامل دیگری در تندرستی فرد عنوان کرد و اظهار داشت: فیبرها انواع مختلفی دارند که میزان مصرف آن نیز بسته به نوع سیستم متابولیسم بدن در افراد مختلف متفاوت است و تغذیه سالم مستلزم داشتن هوایی پاک و همچنین منابع غذایی غنی از سبزیجات و میوه های تازه است.

وی مصرف آرد سفید را نیز یکی از مهمترین عوامل مستعد کننده فرد در بروز دیابت و چربی خون عنوان کرد و خاطر نشان کرد: آرد سفید پس از مصرف بلافاصله در بدن تبدیل به مواد قندی شده که با رسوب در عروق و خون فرد را مستعد بروز چربی خون و دیابت می کند.

گفتنی است، مصرف جوانه های غلات و گیاهان منابع غنی از مواد غذایی و حتی پروتئین ها و کلسیم هایی هستند که بهترین عامل سلامت و تندرستی در افراد محسوب می شوند.