

عادات غذایی و تاثیر آن بر سلامت شخص

با توجه به نقش بسیار مهم و مفید آب در حفظ سلامت انسان، لازم است حتما این نوشیدنی را در برنامه روزانه خود جای دهیم.



سلامت نیوز: با توجه به نقش بسیار مهم و مفید آب در حفظ سلامت انسان، لازم است حتما این نوشیدنی را در برنامه روزانه خود جای دهیم.

1- مصرف نکردن آب به میزان کافی

یکی از عادات نامناسبی که متأسفانه این روزها در حد وسیعی در بین اقشار جامعه به چشم می‌خورد، کمبود یا حتی عدم مصرف آب است. برخی از افراد سایر نوشیدنی‌ها را جانشین آب می‌کنند و معتقدند که خواص مایعات مختلف تفاوت چندانی با هم ندارد، این تصور صحیح نیست، زیرا آب جایگاه خاصی در تغذیه به عهده دارد و مصرف نکردن آب یا جانشین کردن آن با سایر نوشیدنی‌ها به هر علتی که باشد صحیح نیست و در سلامت شخص اختلال ایجاد می‌نماید.

با توجه به نقش بسیار مهم و مفید آب در حفظ سلامت انسان، لازم است حتما این نوشیدنی را در برنامه روزانه خود جای دهیم.

نیاز بدن به آب

انسان به روزی 2/5-1/5 لیتر (به طور متوسط)

2 لیتر) آب نیاز دارد که از طریق مصرف آشامیدنی‌های مختلف مانند چای، قهوه، دوغ، آبمیوه و سایر نوشیدنی‌ها، غذاهای آبدار مانند سوپ، آش، خورش‌ها و خوراک‌های آبدار، و نیز مواد غذایی مانند سبزی‌ها، میوه‌ها، شیر، ماست و... تامین می‌شود. به خاطر داشته باشیم که بهترین و مفیدترین آشامیدنی، آب سالم و بهداشتی است، بنابراین سعی کنیم حتما در روز حدود 6-8 لیوان (بسته به نوع غذا و آشامیدنی‌های مصرفی) آب آشامیدنی میل نماییم و نوشیدنی‌های دیگر را جانشین آب نکنیم.

اشکالات جانشین کردن آب با سایر آشامیدنی‌ها

- آبمیوه‌ها معمولا پرکالری‌تر از میوه تازه بوده و مصرف مداوم آنها موجب افزایش وزن و چاقی می‌شود.
- مصرف آبمیوه‌ها در کسانی که آمادگی ابتلا به دیابت را دارند، می‌تواند بروز این بیماری را تسریع کند.
- مصرف چای با وجود آنکه در حد متعادل مفید است، ولی چنانچه در مصرف آن افراط شود، می‌تواند به سلامت انسان لطمه وارد سازد.
- افراط در مصرف قهوه به علت داشتن کافئین بالا، موجب بی‌خوابی، تپش قلب و عوارض دیگری می‌شود که سلامت شخص را دچار مخاطره می‌کند.
- مصرف چای و قهوه به علت دارا بودن اگزالات می‌تواند از جذب کلسیم موجود در غذا جلوگیری نماید، بنابراین چنانچه آشامیدنی‌های دیگر جانشین آب شوند، اگر به میزانی که بتوانند نیاز بدن را به آب تامین کنند مصرف شوند، موجب بروز اختلالاتی در سلامت انسان خواهند شد.

اختلالاتی که به علت کمبود مصرف آب در فرد ایجاد می‌شود

- چون تمام واکنش‌های حیاتی داخلی بدن در حضور آب انجام می‌شود، لذا کمبود مصرف آب موجب انجام نشدن این واکنش‌ها و یا تاخیر در انجام آنها خواهد شد، که این امر می‌تواند لطمات مهمی بر سلامت انسان وارد سازد.
- نظر به اینکه مواد مغذی مصرفی روزانه همراه آب (در خون) حمل شده و به سلول‌ها می‌رسند، چنانچه شخص در معرض کم آبی قرار گیرد، مواد مغذی لازم به بدن نرسیده و سوءتغذیه ایجاد خواهد شد.
- دفع مواد زائد حاصل از متابولیسم مواد مغذی به وسیله آب از طریق کلیه‌ها انجام می‌شود و در صورت کمبود آب، این مواد زائد و سمی در بدن تجمع پیدا می‌کنند و در سلامت شخص اختلال ایجاد می‌نمایند.
- یبوست از عوارض شایعی است که به علت کمبود آب مصرفی در فرد بروز می‌کند، زیرا آب موجب تسهیل حرکت مواد غذایی در روده‌ها شده و به تخلیه سریع مواد از روده کمک می‌نماید.
- نوشیدن آب کافی در طی شبانه‌روز به بهبود عمل کلیه‌ها کمک کرده و موجب دفع مناسب ادرار و پیشگیری از بروز ادم (ورم) می‌شود.

- یکی از عوامل مهم جهت افزایش کارآیی بدن، مصرف آب کافی است، به همین علت، به هنگام کوهنوردی و سایر ورزش‌ها، مصرف آب به میزان لازم توصیه می‌شود.
به طور کلی آشامیدن آب سالم و بهداشتی به مقدار کافی، از عوامل مهم در حفظ سلامت انسان است.

2- حذف میان‌وعده‌ها

بعضی از افراد تصورات نادرست و نامناسبی نسبت به تغذیه دارند و متأسفانه بر باورهای غلط خود اصرار و پافشاری می‌ورزند. یکی از باورهای نادرست آن است که #171میان‌وعده موجب چاقی می‌شود و بهتر است تغذیه انسان فقط به وعده‌های اصلی غذایی محدود گردد؛ این تصور صحیح نیست و یکی از دلایل مهم آن، عدم آگاهی نسبت به اهمیت میان‌وعده‌ها است.

اهمیت میان‌وعده‌های سالم و با ارزش غذایی بالا در تغذیه شخص میان‌وعده‌ها موجب تامین قسمتی از نیازمندی‌های تغذیه‌ای روزانه فرد می‌شوند.
- مصرف میان‌وعده، از پرخوری در وعده‌های نهار و شام پیشگیری می‌کند.
- از حرص و ولع نسبت به مصرف هله هوله و مواد فاقد ارزش تغذیه‌ای پیشگیری می‌نماید.
- تقسیم غذا به دفعات بیشتر و مقدار کمتر در هر وعده، موجب جذب بیشتر و بهتر مواد مغذی مصرفی خواهد شد.
- مصرف میان‌وعده از افت قندخون پیشگیری کرده و به حفظ تعادل قندخون کمک می‌نماید.
- استفاده از میان‌وعده‌های مفید، کم کالری و با ارزش تغذیه‌ای بالا، موجب سلامت بیشتر دستگاه گوارش می‌شود، زیرا خالی نگاهداشتن معده از غذا و سپس انباشتن آن از مواد غذایی، به سلامت دستگاه گوارش لطمه می‌زند.

نکات ایمنی در مورد مصرف میان‌وعده‌ها

- میان‌وعده‌ها باید از بین مواد با ارزش تغذیه‌ای بالا انتخاب شوند.
- از مصرف مواد پرکالری (چرب و شیرین) و شور و پرنمک خودداری گردد.
- میان‌وعده‌ها لازم است با فاصله مناسب با وعده‌های اصلی غذایی میل شوند و از مصرف آنها نزدیک به غذاهای اصلی (صبحانه، نهار و شام) خودداری گردد.
- میوه‌های تازه، میوه‌های خشک، مغزداغ‌ها و ساندویچ‌های سبک خانگی از میان‌وعده‌های مفید و با ارزش تغذیه‌ای بالا هستند.
- توجه داشته باشید که در مصرف میان‌وعده‌ها نباید افراط نمود، زیرا موجب افزایش وزن و چاقی می‌شوند.
- میان‌وعده‌ها نباید جانشین غذای اصلی بشوند، زیرا حاوی مقدار کافی مواد مغذی جهت تامین نیازهای تغذیه‌ای شخص نیستند و فقط به تامین قسمتی از این نیازها کمک می‌کنند.

3- مصرف نوشابه‌های گازدار با غذا و یا به عنوان میان‌وعده

یکی از عادات نامناسبی که در بین افراد و به خصوص کودکان و نوجوانان رواج زیادی دارد، مصرف نوشابه‌های گازدار و یا آبمیوه‌های آماده‌ای که فقط حاوی شکر، اسانس و رنگ هستند و یا پودر شربت‌های آماده به طور مداوم، در برنامه غذایی روزانه است.

دلایل پیروی از این عادت نامناسب و مضر در جامعه

- مهم‌ترین و اساسی‌ترین علت آن، عدم آگاهی افراد در مورد مصرف این قبیل نوشابه‌ها است.
- یکی دیگر از دلایل مهم پیروی از این عادت نامناسب، تبلیغات گسترده رسانه‌های گروهی در مورد این قبیل نوشابه‌ها است. گاه شاهد هستیم که رسانه‌های گروهی با جالب‌ترین و جذاب‌ترین روش‌های آموزشی، موادی را تبلیغ می‌کنند که نه تنها ارزش تغذیه‌ای بالایی ندارند، بلکه به سلامت انسان نیز لطمه می‌زنند. این نوع تبلیغات موجب جلب بسیاری از افراد جامعه به خصوص کودکان و نوجوانان به سوی مصرف این قبیل مواد غیرمفید و فاقد ارزش تغذیه‌ای می‌شود، به خصوص افراط در مصرف آنها، موجب اختلال در رشد، چاقی، سوءتغذیه و برخی عواقب ناگوار دیگر در آنان خواهد شد.
- سهولت دسترسی و استفاده از این نوع نوشابه‌ها نیز از دیگر عوامل استفاده گسترده و بی‌رویه از این نوع نوشابه‌ها است.
- وجود این نوع نوشیدنی‌ها در تمام بوفه‌ها و دکه‌های شهر می‌تواند سبب ترغیب افراد، به خصوص در فصول گرم سال به مصرف آنها بشود.
- یکی از دلایل مهم افراط در مصرف این قبیل نوشیدنی‌ها، عادت نامناسب مصرف آنها در خانواده است. والدین الگوی بسیار مهمی برای کودکان محسوب می‌شوند. چنانچه فرزندان شاهد مصرف مداوم و گسترده این قبیل آشامیدنی‌ها در سفره خانواده باشند، به تدریج به مصرف آنها عادت می‌کنند.
- وجود این نوشابه‌ها در بوفه مدارس نیز یکی دیگر از علل افراط در مصرف آنها در بین کودکان و نوجوانان است.

مضرات افراط در مصرف این قبیل نوشیدنی‌ها

- این نوشابه‌ها همانگونه که گفته شد فاقد ارزش تغذیه‌ای بوده و نمی‌توانند نیازهای تغذیه‌ای شخص را تامین کنند (به خصوص در کودکان و نوجوانان).

- این آشامیدنی‌ها معمولا حاوی مقدار زیادی شکر هستند و مصرف آنها به طور مداوم یا به مقدار زیاد، موجب بروز چاقی می‌شود.
- مصرف آنها نزدیک به وعده‌های اصلی غذایی موجب سیری کاذب و بی‌اشتهایی جهت صرف غذای اصلی شده و مانع مصرف غذا به مقدار لازم و کافی خواهد شد که این امر می‌تواند منجر به سوءتغذیه و نیز در افراد در سنین رشد، باعث ایجاد اختلال در رشد و عوارض فراوان دیگر بشود.

- در نوشیدنی‌های گازدار معمولا از اسید فسفریک استفاده می‌شود که این امر موجب به هم خوردن تعادل کلسیم و فسفر شده و از جذب کلسیم ممانعت می‌نماید. نتیجه آن بروز راشیتیس در کودکان، استئومالاسی یا نرمی استخوان در بزرگسالان و استئوپروز یا پوکی‌استخوان در افراد میانسال و سالمندان می‌باشد.

بنابراین بهتر است به جای مصرف این قبیل آشامیدنی‌ها، از نوشیدنی‌های مفیدی مانند آب، دوغ، شیر و آبمیوه‌های تازه استفاده شود، البته مصرف میوه تازه به علت داشتن فیبر بالا، به آبمیوه ترجیح دارد.

4- با عجله غذا خوردن و خوب نجویدن غذا
این عادت نامناسب متأسفانه یکی از شایع‌ترین و معمول‌ترین عادات موجود در جوامع مختلف و به خصوص کشورهای صنعتی، شلوغ و پرجمعیت است.

علل برقراری این عادت در بین افراد
- نبودن فرصت کافی جهت غذا خوردن در جوامع صنعتی و شلوغ امروزی
- عدم آگاهی افراد در مورد مضرات این عادت نامناسب
- عدم آگاهی در مورد تاثیر جویدن کامل غذا و با تأنی و آرامش غذا خوردن در حفظ سلامت انسان

مضرات

در بررسی مضرات و اشکالات این عادت نامناسب، می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:
- اولین مرحله هضم برخی مواد غذایی در دهان انجام می‌شود، بدین معنا که غذای مصرفی در دهان توسط دندان‌ها خرد، ریز و تجزیه شده و تحت تاثیر آنزیم بزاق (پتیلین) قرار می‌گیرد و برای هضم کامل آماده می‌شود. چنانچه عمل جویدن به خوبی انجام نشود، اولین مرحله هضم به خوبی صورت نگرفته و غذا برای هضم کامل آماده نخواهد شد.
- این امر، بار معده را سنگین کرده و زمینه دستگاه گوارش را جهت ابتلا به ناراحتی و اختلال آماده می‌سازد.
- خوب نجویدن غذا می‌تواند به هضم و جذب کامل مواد غذایی لطمه وارد سازد و عمل هضم و جذب به طور کامل انجام نشود.
- نتیجه این امر، دفع مواد جذب نشده از طریق روده می‌باشد.
- چنانچه عدم کفایت جذب ادامه یابد، منجر به بروز سوء تغذیه و اختلالات فراوان ناشی از آن خواهد شد.
- یکی از عوامل مهم ابتلاء شخص به ناراحتی‌های گوارشی، عادت به سریع غذا خوردن و خوب نجویدن غذا است.
- سریع غذا خوردن معمولا موجب پرخوری و در نتیجه بروز افزایش وزن و چاقی می‌شود.

5- داشتن اشتغال فکری یا استرس به هنگام صرف غذا
در بررسی دلایل این امر، به موارد زیر برمی‌خوریم:
- شیوه زندگی پراسترس و پرتنش جوامع متمدن و صنعتی امروزی
- عدم آگاهی افراد در مورد اهمیت تغذیه صحیح در حفظ سلامت انسان
- عدم آگاهی جامعه در مورد اثرات مخرب استرس در زندگی و به خصوص به هنگام صرف غذا بر سلامت شخص.
چنانچه مضرات این نحوه زندگی و شیوه غذا خوردن برای افراد تشریح گردد و عواقب ناگوار آن تذکر داده شود، گامی موثر و مفید برای افراد، در پرهیز از این عادت برداشته خواهد شد.

زیان‌های این عادت مضر و لطماتی که به سلامت شخص وارد می‌سازد
- یکی از مهم‌ترین اشکالات تشویش و استرس، به خصوص به هنگام غذا خوردن، اختلال در ترشح شیره‌های گوارشی و آنزیم‌هایی است که موجب هضم مواد مغذی می‌شوند.
- شیره‌های گوارشی و آنزیم‌های دستگاه گوارش که به طور طبیعی به هنگام ورود غذا به دستگاه گوارش، ترشح شده و موجب هضم و جذب مواد غذایی می‌شوند، به هنگام بروز ناراحتی‌های روحی و استرسی، ترشح آنها دچار اختلال می‌گردد.
- اختلال در ترشح این مواد، منجر به هضم و جذب نشدن کامل غذا خواهد شد.
- نتیجه این عارضه، بروز کمبودهای تغذیه‌ای و اختلالات ناشی از سوءتغذیه خواهد بود.
- اختلالات و ناراحتی‌های گوارشی ارمغان استرس و آشفتگی‌های روحی است که اثرات زیانباری بر سلامت انسان به جا خواهد گذاشت.

با توجه به نکات ذکر شده در این مجموعه و مطالب شماره‌های قبلی مجله، می‌توانیم با شناخت عادات غذایی نامناسب و مضر خود و جایگزین کردن آنها با عادات مفید، گام‌های مناسبی در جهت برخورداری از سلامت، شادابی و طول عمر در زندگی خود برداریم.

منبع: نشریه دنیای تغذیه
برلیانت بزرگمهر محقق و مشاور تغذیه و رژیم درمانی