

وسواس غذایی را کنار بگذارید



برخی افراد هنگام خرید میوه و سبزی تمام فکرشان چگونگی کاشت، نگهداری و آبیاری آنهاست. همیشه فکر می‌کنند تمام سبزی‌ها و میوه‌هایی که می‌خرند با آب ناسالم آبیاری شده و شاید به همین دلیل مصرف این مواد لازم را کنار می‌گذارند.

جام جم آنلاین: برخی افراد هنگام خرید میوه و سبزی تمام فکرشان چگونگی کاشت، نگهداری و آبیاری آنهاست. همیشه فکر می‌کنند تمام سبزی‌ها و میوه‌هایی که می‌خرند با آب ناسالم آبیاری شده و شاید به همین دلیل مصرف این مواد لازم را کنار می‌گذارند. البته مشکل به همین جا ختم نمی‌شود، وقتی کارشناسان توصیه می‌کنند هفته‌ای دو بار ماهی بخورید، برخی از ما فقط به ماهی‌هایی فکر می‌کنیم که در آب‌های آلوده زندگی می‌کنند و این داستان همچنان ادامه دارد.

خیلی از افراد و بخصوص کسانی که در شهرهای بزرگ زندگی می‌کنند، با این تصور مصرف بسیاری از مواد غذایی مفید را برای خود و خانواده‌شان ممنوع کرده‌اند؛ اما آیا واقعا باید به بهانه عدم اطمینان از سلامت مواد غذایی، آنها را از رژیم غذایی خانواده حذف کنیم؟

میترا زرانی کارشناس ارشد تغذیه با اشاره به این که رژیم غذایی متعادل باید شامل تمام گروه‌های مواد غذایی از جمله میوه، سبزیجات، لبنیات و غلات باشد به «جام‌جم» می‌گوید: در رژیم غذایی تا جایی که امکان دارد باید از مواد مطمئن، سالم و عاری از هرگونه سموم و آفات استفاده شود؛ همچنین خوب است بدانیم وقتی سموم و آفات همراه مواد غذایی وارد بدن می‌شود، برای سم‌زدایی به کبد رفته و مواد زائد از طریق ادرار دفع می‌شود.

به گفته وی پس از خوردن مواد غذایی سمی و حاوی آفت‌کش و... کبد بیش از سایر اعضای بدن تحت فشار قرار می‌گیرد بنابراین حتما باید قبل از مصرف هرگونه ماده غذایی، از سلامت آن مطمئن شویم.

مراقب باشید

زرانی با اشاره به افرادی که در این زمینه دچار نوعی وسواس هستند و مصرف همه مواد غذایی را مضر می‌دانند، توضیح می‌دهد: نکات خاصی وجود دارد که همه باید به آن توجه داشته باشند تا بتوانند مواد غذایی سالم را تشخیص داده و مصرف کنند؛ به عنوان مثال هنگام خرید آجیل حتما باید به این موضوع توجه داشته باشید که به هیچ‌وجه آجیل رنگ‌شده نخرید و آن را مصرف نکنید بنابراین در این موارد اگر با وسواس عمل کنید، کاملا طبیعی و درست است چون نمی‌توان به سخن فروشنده که درباره رنگ خوراکی و مجاز صحبت می‌کند، اعتماد داشت.

به گفته این کارشناس تغذیه بهتر است از هیچ‌گونه ماده غذایی دارای رنگ‌های مصنوعی استفاده نکنید و به جای آن مواد طبیعی را تهیه کنید، چون ممکن است رنگ استفاده شده، مجاز و خوراکی نباشد.

بهترین را انتخاب کنید

زرانی با بیان این که برای خرید میوه هم باید دقت کافی داشت، می‌گوید: معمولا باید به میوه‌هایی که خیلی درشت است و زمانی که برای مدتی طولانی در یخچال نگهداری می‌شود و هیچ تغییری در آن ایجاد نمی‌شود شک کرد.

به گفته وی اغلب میوه‌هایی که پس از گذشت مدت زمانی دارای لک می‌شود و ظاهرشان تغییر می‌کند میوه‌های سالمی است که ماده مضر ندارد. به این نکته هم دقت کنید که بهتر است همیشه از انواع کوچک، اما سالم‌تر میوه‌ها استفاده کنید.

دسته دیگر مواد مورد نیاز ما، غذاهای دریایی است که خواص بسیار زیادی دارد و به همین دلیل متخصصان تغذیه مصرف ماهی را به همه افراد سفارش می‌کنند؛ اما گاهی ممکن است سؤالاتی هنگام خرید ماهی برای شما پیش بیاید؛ با توجه به آلودگی برخی آب‌ها، آیا باز هم مصرف ماهی مفید است؟ مصرف کدام یک از انواع ماهی بهتر است؟ چطور ماهی مناسب را انتخاب کنیم؟

زرانی با بیان این که ماهی یا پرورشی است یا ماهی آب‌های آزاد، توضیح می‌دهد: عدم مصرف ماهی آب‌های آزاد، کاری غیرممکن و در عین حال وسواس‌گونه است، اما توصیه می‌شود برای اطمینان بیشتر در دوران خاصی از زندگی مانند زمان بارداری و در سنین زیر 5 سال تا حد امکان بیشتر از ماهی‌های پرورشی استفاده شود؛ این ماهی‌ها در حوضچه‌های مخصوصی پرورش داده می‌شود و به همین دلیل آلودگی ماهی آب‌های آزاد را ندارد.

به گفته وي در اغلب موارد، هر چه سن ماهي کمتر باشد، مصرف آن مناسبتر است. بنابراین هنگام تهیه ماهي، باید به اندازه آن هم دقت کنیم. به عبارت دیگر، بهتر است از خرید ماهيهاي خيلي بزرگ (در مقایسه با ساير ماهيهاي همان گونه) خودداري شود.

تصورات اشتباه

زراتي ميگويد: در برخي مقالات علمي به اين نکته اشاره شده است که مصرف لبنیات مي تواند در دسرساز باشد، اما اگر چنين مطلبي را مطالعه کردید باید بدانید اين مساله به هيچوجه مربوط به جامعه ما نيست. در واقع مصرف بسيار زياد لبنیات و بخصوص انواع پرچرب آن، ممکن است مشکلاتي را براي افراد ايجاد کند، اما نکته مهم اين است که اين مساله نه تنها بيشتتر مربوط به لبنیات پرچرب است، بلکه در کشور ما که سرانه مصرف لبنیات کم است نیز جايي ندارد.

به گفته وي مشکل حاصل از مصرف لبنیات پرچرب مربوط به خود محصولات لبني نيست و در واقع چربي آنها باعث ايجاد چنين وضعيتي مي شود.

اين کارشناس تغذيه با اشاره به شيرهايي که ماندگاري زيادي دارد، توضيح مي دهد: خيلي از افراد به اشتباه تصور مي کنند شيرهايي که مدت زيادي سالم مي ماند، حاوي مواد نگه دارنده است. در حالي که هيچ گاه نمي توان به لبنیات مواد نگه دارنده اضافه کرد و علت ماندگاري اين مواد نیز تفاوت در نوع فرآيند پاستوريزه کردن آنهاست.

نياز بدن تان را تامين کنيد

مي ترا زراتي توضيح مي دهد: زماني که ما درباره مصرف مواد غذايي صحبت مي کنيم، منظور فقط پر کردن معده و احساس سيري نيست، بلکه هدف نهايي سير شدن سلولي است؛ به اين معني که با خوردن بسياري از غذاها احساس سيري مي کنيم، اما باید توجه داشت آیا واقعا نياز سلول ها هم با هر غذايي تامين مي شود؟

به گفته وي مي توان غذا را در حجم کم مصرف کرد، اما همان هم مي تواند شامل ميزان کافي مواد مغذي براي سلول هاي بدن باشد.

پس به خاطر داشته باشيم بهتر است رژيم غذايي متنوع باشد؛ همچنين خوب است در تهیه غذاهاي روزانه از ميوه ها و سبزيات رنگي نیز کمک بگيريم؛ به عنوان مثال اگر قرار است غذايي به کمک فلفل دلمه اي آماده شود، از رنگ هاي مختلف آن استفاده کنيم.

اين کارشناس تغذيه اضافه مي کند: مصرف کنندگان هيچ وقت نمي توانند نسبت به سلامت يا عدم سلامت مواد غذايي به طور کامل اطمينان پيدا کنند، اما اين مساله بهانه خوبي براي کنار گذاشتن مصرف لبنیات، ميوه، سبزي و... نيست و به جاي اين کار باید نسبت به رعايت بهداشت دقت بيشتري داشت تا کمتر مشکل ايجاد شود.

در ضمن پس از خرید هم رعايت بهداشت مواد غذايي از قبيل نگهداري مناسب، شستن و ضد عفوني کردن صحيح بسيار مهم و برعهده مصرف کننده است.

نيلوفر اسعدي بيگي - گروه سلامت