

## شام خوردن را کنار نگذارید



«شبها شام نمی‌خورم، برنج و نان را که کاملا از وعده غذایی شب حذف کرده‌ام، شبها یک لیوان شیر، یک ظرف سالاد یا حتی یک عدد سیب به عنوان شام برایم کافی است». اینها جملاتی است که این روزها از زبان بسیاری از افراد و بخصوص خانم‌ها می‌شنویم.

جام جم آنلاین: #171 شبها شام نمی‌خورم، برنج و نان را که کاملا از وعده غذایی شب حذف کرده‌ام، شبها یک لیوان شیر، یک ظرف سالاد یا حتی یک عدد سیب به عنوان شام برایم کافی است». اینها جملاتی است که این روزها از زبان بسیاری از افراد و بخصوص خانم‌ها می‌شنویم.

بهانه‌اش هم در اغلب موارد داشتن چاقی و اضافه‌وزن است، اما در برخی موارد نیز حفظ سلامتی و تناسب‌اندام چنین الگویی را برای وعده شام افراد توصیه می‌کند ولی نکته مهم اینجاست که متخصصان تغذیه هرگز حذف هیچ وعده غذایی و از جمله وعده شام را توصیه نمی‌کنند و بر دریافت هر چهار گروه مواد مغذی، یعنی نان و غلات، میوه و سبزیجات، تخم‌مرغ و گوشت، چربی‌ها و روغن‌ها در سه وعده اصلی تغذیه‌ای شامل صبحانه، نهار و شام و سه نوبت میان‌وعده، بر محور تعادل، تناسب و تنوع تاکید دارند.

حذف وعده‌های غذایی در برخی افراد حتی می‌تواند بسیار آسیب‌زننده باشد. به طوری که دکتر تیرنگ نیستانی، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: بی‌نظمی در وعده‌های غذایی و حذف برخی وعده‌ها در افرادی که مشکل وزن، چربی خون و کبد چرب دارند می‌تواند بشدت مشکل‌زا باشد.

به بیان دیگر، با مصرف انواع مواد غذایی طی روز می‌توان نیاز به انرژی و مواد مغذی گوناگون را تأمین کرد، ولی در این زمینه توجه به سه اصل تعادل، تنوع و تناسب در دریافت مواد مغذی در برآوردن کامل کالری یا میزان انرژی روزانه و حفظ سلامت برای تمام سنین دارای اهمیت است.

### چرا شام نمی‌خورید؟

متخصصان تغذیه برای تنظیم یک برنامه غذایی مناسب، در ابتدا با توجه به ویژگی‌های هر فرد شامل قد، وزن، سن، جنس، فعالیت بدنی و وضعیت جسمانی نیاز روزانه‌اش به انرژی را تخمین می‌زنند و سپس با تعیین سهم هر یک از درشت‌مغذی‌ها (کربوهیدرات، پروتئین و چربی) در تأمین این نیاز، در قالب وعده‌ها و میان‌وعده‌های مختلف، مقدار مجاز مصرف هر یک از گروه‌های اصلی غذایی را تعیین می‌کنند.

بر این اساس، هر یک از وعده‌های غذایی روزانه باید سهم مشخصی از انرژی و مواد مغذی را فراهم کند. دکتر نیستانی با تاکید بر این‌که حذف هر یک از وعده‌های غذایی می‌تواند به بدن آسیب‌های جدی وارد کند، می‌افزاید: بسیاری بر این باورند که به‌خاطر داشتن اضافه‌وزن بهتر است از خوردن وعده شام پرهیز کنند، در حالی که اگر در تأمین مواد مغذی در وعده شام اصل تعادل را رعایت کنیم، حتی خوردن برنج هم نمی‌تواند مضر تلقی شود. به بیان دیگر، اگر بدانیم میزان کالری دریافتی از یک کف دست نان، معادل پنج قاشق برنج کم روغن است دیگر منعی برای داشتن این میزان برنج حتی در وعده شام وجود ندارد.

این متخصص تغذیه ادامه می‌دهد: متأسفانه ما اغلب خواسته یا ناخواسته کالری اضافی به بدن وارد می‌کنیم و اضافه‌وزن ناشی از این مسأله را به خوردن شام نسبت می‌دهیم.

شاید بسیاری خوردن هر میزان میوه و سبزی را در وعده‌های روزانه بلامانع بدانند، اما نکته مهم اینجاست که حتی میوه و سبزیجات نیز باید به اندازه مصرف شود وگرنه اضافه‌وزن یا سایر عوارض چون بالا رفتن میزان قند را به دنبال خواهد داشت. پس در هر وعده غذایی رعایت تناسب نیز در تأمین مواد غذایی ضروری است.

یعنی سن، شرایط فیزیکی، نوع شغل و ابتلا به برخی بیماری‌ها باید در تعیین الگوی غذایی افراد در نظر گرفته شود. به بیان دیگر، وعده‌های غذایی یک کارگر معدن سی ساله باید با یک خانم شصت ساله خانه‌دار متفاوت باشد.

### گرسنگی هنگام خواب، ممنوع

خوب است بدانید از طریق صبحانه 20 تا 25 درصد از کالری مورد نیاز روزانه، 25 تا 30 درصد آن از نهار و 25 درصد از وعده شام تأمین می‌شود و بقیه هم از طریق میان‌وعده‌ها کسب می‌شود.

بنابر توصیه متخصصان تغذیه، بهترین الگوی تغذیه‌ای روزانه برای همه افراد مبتنی بر افزایش تعداد وعده‌ها در روز و کاهش حجم و مقدار مصرف در هر وعده غذایی شکل می‌گیرد؛ اما در هیچ الگوی تغذیه‌ای حذف وعده شام و خوابیدن با شکم گرسنه توصیه نمی‌شود.

دکتر نیستانی با تاکید بر این‌که حذف وعده‌های غذایی و بخصوص شام در اکثر مواقع، نه تنها به کاهش وزن مناسب و پایدار منجر نمی‌شود، بلکه فرد را با مشکلات تغذیه‌ای نیز رو به رو می‌کند، می‌گوید: محدوده طبیعی قند خون بین 70 تا 100 میلی‌گرم است که با صرف مواد غذایی در هر وعده افزایش پیدا می‌کند. اما در یک شخص سالم و طبیعی پس از گذشت دو ساعت از هر وعده غذایی، قند خون دوباره به میزان پایه‌اش برمی‌گردد و احساس گرسنگی تدریجی به فرد دست می‌دهد.

این متخصص تغذیه اضافه می‌کند: حال اگر شخصی از خوردن شام امتناع کند، به دنبال گرسنگی و در واقع پایین‌آمدن سطح قند مورد نیاز مغز، سطح سوخت و ساز بدن پایین می‌آید و برای مغز چاره‌ای باقی نمی‌ماند جز این‌که پروتئین‌های ماهیچه‌ای بدن را فدا کند تا انرژی مورد نیاز خود را فراهم کند و این امر در درازمدت می‌تواند به تحلیل عضلانی شخص منجر شود. بخصوص اگر شخصی می‌خواهد وزن خود را کم یا در سطح مطلوبی حفظ کند باید سوخت و ساز بدن خود را بالا ببرد و با حذف وعده غذایی شام، کاملاً برعکس عمل می‌کند.

فراموش نکنید کسانی که شام نمی‌خورند و صبح‌ها نیز دیر از خواب بلند می‌شوند، بدنشان برای تامین میزان انرژی مورد نیاز خود ناگزیر به سوزاندن بافت چربی، آن هم به صورت ناقص می‌شود که از عواقب آن سردرد، تهوع و سوءتغذیه است.

فقط یک بشقاب سالاد

بی‌شک حذف هر وعده غذایی - بخصوص وعده‌های اصلی - ناخودآگاه با جبران آن در سایر وعده‌ها همراه خواهد بود. به عنوان مثال، کسانی که شام نمی‌خورند، معمولاً مقدار مصرف خود را در ناهار، عصرانه یا صبحانه روز بعد افزایش می‌دهند و در بعضی موارد نیز به خاطر گرسنگی، تمایل به خوردن تنقلات پرکالری مانند شیرینی، شکلات، بستنی و به اصطلاح خورده‌خوری روی می‌آورند که خود زمینه ایجاد اضافه‌وزن یا چاقی را فراهم می‌آورد.

دکتر نیستانی با تاکید بر این‌که نخوردن شام برای هیچ‌کس حتی افراد چاق مجاز نیست، می‌گوید: البته خوردن یک بشقاب سالاد مملو از سبزیجات متنوع یا حتی یک لیوان شیر به همراه یک یا دو سهم میوه می‌تواند برای برخی وعده‌ها در هفته و نه هر شب، مناسب تلقی شود. اما نکته مهم، تنظیم برنامه غذایی هفتگی به گونه‌ای است که سهم مشخصی از نیاز روزانه را فراهم کند و نیز شرط تنوع در آن رعایت شود.

با در نظر گرفتن نکاتی که گفته شد، درمی‌یابیم اهمیت مقدار مصرف در هر وعده، مهم‌تر از نوع غذایی مصرفی است.

به بیان دیگر، چنانچه انرژی دریافتی از حد مورد نیاز بدن تجاوز نکند، می‌توان براحتی و بدون ترس از چاقی، از انواع غذاها و مواد غذایی در وعده شام در هر جایی اعم از منزل، مهمانی یا رستوران استفاده کرد.

فراموش نکنید در بسیاری موارد حجم و تنوع وعده‌های غذایی و بخصوص شام را مناسبات اجتماعی و فرهنگی تعیین می‌کند، پس حتی متخصصان تغذیه نمی‌توانند یک الگوی غذایی ثابت و مشخص را برای همه افراد توصیه کنند.

پونه شیرازی - گروه سلامت