

## صبحانه، ناهار یا شام؟ کدام را حذف کنیم؟!

لاغری و تناسب اندام چیزی نیست که بتوان با حذف یکی از وعده‌های اصلی غذا دست‌یافتنی شود؛ این حرف ما نیست و متخصصان علم تغذیه هم همین عقیده را دارند و می‌گویند هر کدام از وعده‌های غذایی نقش پررنگی در تنظیم متابولیسم بدن دارد.



سلامت نیوز: لاغری و تناسب اندام چیزی نیست که بتوان با حذف یکی از وعده‌های اصلی غذا دست‌یافتنی شود؛ این حرف ما نیست و متخصصان علم تغذیه هم همین عقیده را دارند و می‌گویند هر کدام از وعده‌های غذایی نقش پررنگی در تنظیم متابولیسم بدن دارد.

171#4 ماه است که شام نمی‌خورم و وزنم بیشتر از یک کیلو کم نشده! شاید بهتر باشد به جای شام، دیگر ناهار نخورم! شاید هم نباید صبحانه بخورم! فکر کنم اگر صبحانه نخورم، زودتر لاغر می‌شوم...&raquo;

به گزارش سلامت نیوز به نقل از؛ اگر این جمله‌ها بارها به گوش‌تان خورده و حتی وسوسه شده‌اید که با هضم یکی از وعده‌های اصلی روزانه‌تان به وزن دلخواه برسید، بهتر است دست نگه دارید و یک تحقیق درست و حسابی انجام دهید تا بعد از چند ماه تحمل گرسنگی و دیدن وزن همیشگی‌تان روی ترازو، افسردگی نگیرید! لاغری و تناسب اندام چیزی نیست که بتوان با حذف یکی از وعده‌های اصلی غذا دست‌یافتنی شود؛ این حرف ما نیست و متخصصان علم تغذیه هم همین عقیده را دارند و می‌گویند هر کدام از وعده‌های غذایی نقش پررنگی در تنظیم متابولیسم بدن دارد. اگر می‌خواهید بدانید حذف وعده‌های غذایی چه بلایی بر سر بدن و وزن‌تان می‌آورد، صحبت‌های دکتر محمدرضا وفا، متخصص تغذیه را از دست ندهید.

صبحانه نمی‌خورید؟ پس چاق هستید!

به طور کل در علم تغذیه در مورد یک وعده غذایی صحیح صحبت نمی‌شود و در مورد الگوی خوراکی صحیح صحبت می‌شود به این مفهوم که در یک الگوی خوراکی صحیح در یک روز، که دانشگاه هاروارد از هر وعده غذایی این الگو به عنوان MY PLATE یا 171#&؛ بشقاب من&raquo؛ یاد می‌کند، در هر وعده غذایی حتما 4 گروه اصلی خوراکی وجود داشته باشد. اما از نظر فیزیولوژی گوارش یا شرایط مناسب تنظیم اشتها و گرسنگی بین تمام وعده‌های خوراکی صبحانه اهمیت بیشتری دارد. مطالعات مختلفی که در این زمینه انجام شده، نشان داده افرادی که (در همه گروه‌های سنی) به هر دلیلی صبحانه نمی‌خورند، تنظیم وعده‌های خوراکی و همچنین مدیریت گرسنگی و اشتها طی روز برایشان بسیار مشکل می‌شود و احتمال بروز چاقی و اضافه‌وزن در این افراد بیشتر است.

از طرفی گفته می‌شود ایده‌آل‌ترین الگوی تغذیه‌ای روزانه شامل 3 وعده غذای اصلی (صبحانه، ناهار، شام) و 3 میان‌وعده (بین صبحانه و ناهار، ناهار و شام، قبل از خواب) است که با فواصل زمانی معین در ساعات بیداری تنظیم شود و ایده‌آل‌ترین حالت این است که در تمام این وعده‌ها از هر 4 گروه اصلی خوراکی‌ها وجود داشته باشد. به بیان ساده، اگر مساحت بشقاب هر وعده را صددرصد در نظر بگیریم، یک‌سوم آن می‌تواند پروتئین سفید (ماهی، میگو یا گوشت پرندگان) باشد که چربی و چربی اشباع کمتری دارد و دوسوم دیگرش به طور مشترک از غلات کامل (غلات سبوس‌دار) و گروه سبزی‌ها و صیفی‌ها و میوه‌ها باشد. در کنار این بشقاب می‌تواند مقداری از گروه لبنیات کم‌چربی و مقدار کمی روغن مایع گیاهی هم وجود داشته باشد. مهم‌ترین نوشیدنی در کنار 171#&؛ بشقاب من&raquo؛ آب است و هیچ نوشیدنی دیگری نمی‌تواند جایگزین آب شود.

اگر ناهار یا شام را حذف کنید...

اهمیت ناهار و شام در فرهنگ‌های مختلف، سبک زندگی و حتی شرایط جغرافیایی و محیطی متفاوت است. مثلا در کشورهای اسکانداویجی که 6 ماه روز است و 6 ماه شب، مهم‌ترین وعده خوراکی‌شان صبحانه است. در کشورهای اروپایی و غربی بیشتر افراد ممکن است چیزی به اسم ناهار نداشته باشند و ساعات کارشان را با میان‌وعده‌ها می‌گذرانند و وعده شام از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. اما به نظر من در ایران مهم‌ترین وعده خوراکی ناهار است و صبحانه با تمام ویژگی‌های منحصربه‌فردی که دارد، متأسفانه به

دلیل سرعت زندگی امروزی از زندگی بیشتر ایرانی‌ها حذف شده و وعده شام از اهمیت کمتری نسبت به ناهار و صبحانه برخوردار است و حتی ضرب‌المثل‌های زیادی در این زمینه وجود دارد که کم‌اهمیت بودن شام را در فرهنگ ایرانی آشکار می‌کند.

اما واقعیت این است که در یک الگوی خوراکی سالم حتی وعده شام هم نباید حذف شود چون کسی که شام نمی‌خورد، فاصله بین آخرین وعده امروز و اولین وعده فردایش بسیار بیشتر است و مدت زمان بسیار زیادی معده‌اش خالی می‌ماند و این اتفاق می‌تواند کل الگوی خوراکی‌اش را به هم بریزد. فرض کنید کسی که صبحانه خورده و میان‌وعده ساعت 10 صبحش را نمی‌خورد، هنگام صرف ناهار در ساعت یک یا 2 ظهر بسیار گرسنه‌تر از کسی است که میان‌وعده خورده است. کسانی که میان‌وعده مصرف نمی‌کنند ولع و اشتیاق‌شان برای خوردن وعده‌های اصلی بسیار بیشتر از افرادی است که میان‌وعده‌های روزانه‌شان را در ساعات مشخصی میل می‌کنند. حالا تصور کنید کسی که شام نمی‌خورد، موقع صرف صبحانه بسیار گرسنه است و اگر شیوه زندگی‌اش اجازه صرف صبحانه را هم به او ندهد، رفتارش موقع صرف ناهار بسیار وحشتناک خواهد بود و همان تند غذا خوردن می‌تواند بر فیزیولوژی هضم و جذب غذا تاثیر منفی گذاشته و کل الگوی خوراکی فرد را مختل کند!

و اما بهترین صبحانه

معمول‌ترین صبحانه‌ای که ما ایرانی‌ها به آن عادت داریم، نان و پنیر با چای شیرین است. اما این صبحانه تا چه حد با الگوی #171؛ بشقاب من؛ تطابق دارد؟ پنیری که برای صبحانه مصرف می‌شود، همان یک‌سوم سهم پروتئینی است که در این بشقاب جای گرفته و بهتر است کم‌چرب باشد. اگر نانی که برای صبحانه مصرف می‌شود هم، نان سبوس‌دار باشد و مقداری گردو، گوجه‌فرنگی و خیار یا سبزی خوردن را با لقمه‌های صبحانه همراه کنیم، یک صبحانه کامل خواهیم داشت. البته جایگزین‌های زیادی وجود دارد که می‌توان برای هرکدام از گروه‌های خوراکی تشکیل دهنده صبحانه در نظر گرفت. مثلا پنیر در گروه گوشت‌ها، حبوبات، تخم‌مرغ و مغزداانه‌ها هم قرار می‌گیرد بنابراین به جای خوردن پنیر در وعده صبحانه می‌توان تخم‌مرغ آبپز یا نیمروی کم‌روغن را جایگزین کرد.

یک انتخاب خوب دیگر گروه حبوبات است؛ مثلا عدسی که اگر در صبحانه با نان کامل و مقداری سبزی همراه شود، واقعا عالی است. یادتان باشد سبزی‌ها و صیفی‌ها جایگاه بسیار مهمی در یک صبحانه کامل دارند که نباید فراموش شود. البته بعضی‌ها هم دوست دارند کره، خامه و مربا برای صبحانه مصرف کنند اما برای کسی که دچار مشکل اضافه وزن و چاقی، مشکلات قلبی-عروقی، بالا بودن چربی خون، دیابت و در کل مشکلات متابولیک است، این نوع خوراکی‌ها مسلما انتخاب اول نیست و کسی که سالم و فعال است، می‌تواند گاهی اوقات با فاصله زمانی طولانی خامه با مربا و عسل یا کره با مربا نوش‌جان کند. انواع آش‌هایی که البته زیاد چرب نباشند هم می‌توانند گزینه‌های خوب و کاملی برای وعده صبحانه ما ایرانی‌ها باشند. حلیم هم می‌تواند یک انتخاب خوب برای صبحانه باشد؛ حلیمی که کم‌روغن و کم‌شکر باشد و با کره اضافی مصرف نشود! در بعضی از فرهنگ‌های غربی صبحانه گوشت می‌خورند یا در فرهنگ برخی کشورهای آسیای شرقی برنج را در وعده صبحانه خود میل می‌کنند اما این نوع خوراکی‌ها در فرهنگ ما بسیار بعید هستند.

کی شیرینی بخوریم؟

شیرینی‌ها یکی از اجزای اصلی خوراک ما هستند و منظور از تمام این توصیه‌ها این نیست که باید شیرینی‌ها را به طور کامل کنار بگذاریم. هیچ رژیم متعادلی توصیه نمی‌کند که شیرینی‌ها به طور صددرصدی حذف شوند. حقیقت این است که در تمام توصیه‌های جهانی علم تغذیه هم گفته شده که حداکثر 7 تا نهایتا 10 درصد کل کالری مورد نیاز هر فرد (با توجه به سن و جنس) می‌تواند از طریق قندهای ساده یا شیرینی‌ها تامین شود. البته برای انتخاب شیرینی‌ها باز هم اولویت با میوه‌های شیرین مثل انجیر، خرما، کشمش، توت و موز است یعنی بهتر است بعد از صرف ناهار به جای مصرف یک تکه کرم‌کارامل، یکی، دو دانه خرما میل کنید. اما می‌توان از شیرینی‌های دیگر هم با احتساب 7 تا نهایتا 10 درصد کل کالری مورد نیاز روزانه مصرف کرد. یک نکته کلی در مصرف کل شیرینی‌ها (طبیعی و مصنوعی) وجود دارد که بسیار هم بر آن تاکید شده اینکه هیچ‌وقت هنگام گرسنگی به خصوص گرسنگی طولانی‌مدت، از شیرینی‌ها به عنوان اولین انتخاب وعده اصلی و میان‌وعده‌تان استفاده نکنید. مثلا وقتی می‌خواهید میان‌وعده میل کنید اول یک سیب یا پرتقال و بعد یکی، دو عدد خرما، کشمش یا توت بخورید.

کی، چی بخوریم؟!

طبق آخرین توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت، میوه‌ها و سبزی‌ها باید 5 بار در روز مصرف شوند و در توصیه‌های بولتن دانشگاه معتبر هاروارد، این دفعات به 9 بار در روز هم می‌رسد، بنابراین معنای ساده و کاربردی این توصیه‌ها این است که در تمام وعده‌های اصلی خوراکی سبزی‌ها، صیفی‌جات و میوه‌ها حتما باید حضور داشته باشند و در میان‌وعده‌ها نیز از یکی از 3 گروه یاد شده باید مصرف شوند.

ایده آل این است که در هیچ کدام از وعده های اصلی و میان وعده ها، سبزی ها، صیفی ها و میوه ها به هیچ وجه حذف نشوند. بهترین ساعت برای صرف صبحانه ساعت 7 تا 8 صبح، نهار بین یک تا 2 بعد از ظهر و شام بین 8 تا 9 شب است؛ یادتان باشد صبحانه به شرطی می تواند کامل و با اشتها خورده شود که 45 دقیقه تا یک ساعت بعد از بیدار شدن فرد مصرف شده و حداقل فاصله بین صرف شام تا زمان خواب 3 ساعت است.

در مورد ساعت صرف میان وعده ها می توان اولی را ساعت 10، دومین میان وعده را ساعت 4 تا 5 بعد از ظهر و آخرین میان وعده که باید قبل از رفتن به تخت خواب میل شود، می تواند در ساعت 10:30 تا 11 شب مصرف شود. متداول ترین میان وعده ای که برای قبل از خواب توصیه می شود، نصف لیوان یا یک لیوان شیر گرم است که با آزاد شدن تریپتوفان و تولید سروتونین در بدن خواب آرامی را برای فرد به ارمغان می آورد.