



چرا متخصصان تغذیه می گویند فست فودها ضرر دارند، میوه بخورید، شیر بخورید، چربی نخورید؟

یک متخصص تغذیه و رژیم های لاغری گفت: یکی از عللی که ما متخصصان تغذیه با فست فودها مخالف هستیم این است که آن ها از آرد سفید استفاده می کنند.

یک متخصص تغذیه و رژیم های لاغری گفت: یکی از عللی که ما متخصصان تغذیه با فست فودها مخالف هستیم این است که آن ها از آرد سفید استفاده می کنند.

به گزارش خبرگزاری خبرآنلاین؛ دکتر سیدمسعود کیمیایگر در سمینار «تغذیه سالم، خانواده سالم» که کانون فارغ التحصیلان دانشگاه آزاد برگزار کرد، گفت: گروه های غذایی مفید برای بدن به چهار گروه نان و غلات، شیر و لبنیات، میوه و سبزی و گوشت و تخم مرغ، تقسیم می شوند. رعایت اعتدال و سلامتی در این است که از هر 4 گروه غذایی هر روز در تغذیه ما باشد. اگر در یک روز غذایی ما یکی از این چهار گروه غذایی نباشد آن روز ما مفید نبوده و روز باطلی خواهد بود.

او گفت: منظور از غلات، غلات سبوس دار است. یکی از عللی که ما متخصصان تغذیه با فست فودها مخالف هستیم این است که آن ها از آرد سفید استفاده می کنند. غلات سبوس دار مانع می شود که قند سریع جذب بدن شود. مانع می شود که چربی سریع جذب بدن شود. باعث می شود که قند خون به تدریج بالا برود و سبب می شود که زیاد غذا نخوریم. وجود فیبر باعث می شود که ما زودتر احساس سیری داشته باشیم. غلات سبوس دار باعث می شود که قند خون ما به تدریج بالا برود و ناگهانی بالا نمی رود. چون آنچه برای ما گرفتاری ایجاد می کند ناگهانی بالا رفتن قند خون است به همین خاطر است که باید قند خون به تدریج بالا برود و غلات سبوس دار می تواند در این زمینه به بدن ما کمک قابل توجه ای داشته باشد.

پزشک متخصص تغذیه و رژیم های لاغری در باره قند و شکر هم گفت: از قند و شکر و نوشابه به دلیل آنکه قندشان سریع جذب می شود کمتر استفاده کنید.

او در باره گروه میوه و سبزی و میزان مصرف روزانه آنها هم گفت: علمای تغذیه 3 تا 4 سهم را برای هر فرد در نظر گرفته اند یعنی هر فرد به 300 تا 400 گرم میوه در روز نیاز دارد.

دکتر کیمیایگر گفت: می توان در فصولی که میوه ارزان است این گروه مواد غذایی را در طول سال جذب کرد؛ کبد انسان محل ذخیره بعضی ویتامین ها از جمله B12، روی و آهن است. بنابر این می توانیم در شرایط مناسب و ارزان میوه استفاده کنیم. او گفت: در گروه سبزی ها لازم است هر روز 1 تا 2 فنجان سبزی خام و سبزی پخته استفاده کنیم. سالها پیش وقتی به روستاها و شهرستان های مختلف سفر می کردم به هنگام غذا یک بشقاب سبزی خوردن جداگانه برای هر فرد در نظر گرفته می شد اما امروز یک ظرف سبزی خوردن در سر سفره می گذارند که دست آدم هم به آن نمی رسد!

او گفت: فراموش نکنید که استفاده از دسر نیم ساعت بعد از غذا انجام شود. در باره خواص میوه ها مطلب مهمی را به شما می گویم و آنکه به موجب پژوهش های صورت گرفته در دو دهه اخیر اعلام شده که میوه های رنگی نظیر انگور، انار، هندوانه، توت، توت فرنگی و آلبالو که رنگ های آبی، قرمز و بنفش دارند به خاطر وجود اکسیدان های آن از خواص بیشتری برخوردارند. در میان میوه ها تنها میوه هایی که در ته جدول قرار می گیرد موزها هستند. هر 100 گرم موز 400 میلی گرم پتاسیم دارد و ما می توانیم کمبود پتاسیم را از طریق مصرف سبزی ها و میوه ها جبران کنیم. با مصرف موز ویتامین A و B و آنتی اکسیدان کم دریافت می کنیم اما کالری زیاد می گیریم.

این متخصص تغذیه درباره مصرف لبنیات هم گفت: شیر و ماست سر دسته لبنیات است اما خواص هر دو متفاوت است. در باره شیر فراومش نکنیم و به یاد داشته باشیم که بدن یک انسان از ثانیه های ابتدایی تولد تا سن 99 سالگی به شیر نیاز دارد. غذایی است که خیلی زود هضم می شود. شیر بهترین پروتئین برای بدن است از پروتئین شیر بهتر نداریم. پروتئین تخم مرغ هم خوب است اما شیر غنی تر است. پروتئین شیر کلسترول ندارد و همه می توانند از آن استفاده کنند البته فراموش نکنید که شیر کم چرب برای تمام گروه های سنی به ویژه سالمندان می تواند قابل استفاده باشد و یا کسانی که مبتلا به چربی خون بالا دارند شیر کم چرب برای آن ها مفید و ضروری است. ماست هم خواصی دارد در ماست به ویژه ترکیبات تخمیری آن سبب می شود از بروز میکرب در روده انسان جلوگیری و باعث می شود که کمتر بیمار شویم.

دکتر کیمیایگر در ادامه درباره در مصرف گوشت ها هم گفت: بدترین گوشت ها، گوشت های فراوری شده کالباس و سوسیس است. زیر افزودنی هایی که به این گوشت ها می زنند منجر به ترکیباتی می شود که سرطان زا است. البته مصرف یک روز در هفته ممکن است سبب شود این اتفاق نیفتد اما کسانی که مرتب از گوشت های فراوری شده سوسیس و کالباس استفاده می کنند، خودشان را در معرض انواع بیماری ها قرار می دهند. بنابراین توصیه می شود که مصرف حتی یکبار در هفته هم نباشد او گفت: رستوران های فست فود نان سفید به همراه گوشت های فراوری شده کالباس و سوسیس، چربی زیاد، نمک، نوشابه به همراه یک ظرف سیب زمینی سرخ کرده به ما می دهند. این عادت های غذایی که به نوجوانان و جوانان می دهیم ممکن است تا 5 سال خودش را نشان ندهد اما 10 تا 15 سال بعد به یکباره مشاهده می کنیم که رگ های یک جوان 30 ساله مسدود شده است. این امر شوخی نیست.

عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی در ادامه گفت: آن قسمتی که جزء 4 گروه اصلی غذایی نیست و برای خان ها و آقایان هم سوال برانگیز است چربی ها است. ما می گوییم چربی ها را کم استفاده کنید. وقتی یک خانم و آقا قرار است هفبه آینده میهمانی بدهد اول در آشپزخانه نگاه می کند که روغن دارد یا نه؟ اما لازم است بدانیم که چقدر روغن و چه نوع روغنی استفاده کنیم. دنیا با تحقیقات گسترده و مختلف به این نتیجه رسیده است که روغن جامد برای سلامتی مضر است. این روغن ها شامل کره، دنبه، پی و روغن های ایدروژه است. این روغن ها اسید های چربی دارد که به سختی جذب بدن می شود. اما در مقابل روغن های مایع سبب می شود که رگ های ما دیرتر بگیرد و کمتر به بیماری های قلبی و عروقی مبتلا شویم. ما به 2 دسته از این روغن ها احتیاج داریم. روغن های اسید چرب که امگا 3 زیاد دارند مثل کانولا، گردو و ماهی که از لخته شدن خون جلوگیری می کنند. و روغن های اسید چرب امگا 6 که مانع سخت شدن و تنگ شدن جداره عروق می شوند. فراموش نکنیم که بدن ما به هر دو دسته از این روغن ها احتیاج دارد. می توانید هفته ای 2 الی 3 بار از کانولا و بقیه روزها از روغن های ذرت و زیتون مصرف کنید.