



۱۰ موردی که پزشکتان درباره تغذیه به شما نمی‌گوید

پزشک معالجتان در آخرین معاینه عمومی چند توصیه مرتبط با تغذیه به شما کرده است؟ احتمالا هیچ.

همشهری آنلاین: پزشک معالجتان در آخرین معاینه عمومی چند توصیه مرتبط با تغذیه به شما کرده است؟ احتمالا هیچ. اغلب زمان‌های ویزیت پزشکان کمتر از ۱۵ دقیقه است و در نتیجه زمانی برای ارزیابی کامل رژیم غذایی فرد باقی نمی‌ماند اما بدین معنی نیست که پزشکان اصلا نباید به این موضوع بپردازند. در اینجا ما ۱۰ مورد را که پزشکتان ممکن است درباره تغذیه به شما نگوید و لازم است که شما از آن‌ها آگاهی داشته باشید را مطرح می‌کنیم.

۱- تغذیه مهم است

داشتن یک رژیم غذایی سالم و حفظ وزن طبیعی دو روش موثر جهت جلوگیری از بروز اکثر بیماری‌های مزمن معمول نظیر بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲ و برخی از سرطان‌ها و تغذیه مناسب همچنین می‌تواند موجب بهینه سازی درمان و کاهش مشکلات و دردهای افرادی شود که به تازگی چنین شرایطی را تجربه کرده‌اند.

هنوز اغلب پزشکان زمان بسیار کمی را برای پرداختن به این موضوعات صرف می‌کنند یا اصلا زمانی را برای آن اختصاص نمی‌دهند. با این وجود لازم است پزشکان در ویزیت‌های مطبی به طور نومی‌کننده مختصرشان، زمان را اولویت‌بندی کنند، و با توجه به تاثیر گسترده غذا بر سلامت، با صرف فقط یک یا دو دقیقه به بیماران تاکید کنند که رعایت تغذیه سالم و انجام فعالیت بدنی امکان‌پذیر و بسیار به جا و شایسته است.

۲- من در زمینه تغذیه آموزش حرفه‌ای ندیده‌ام

یک نظرخواهی در سال ۲۰۱۰ در آمریکا نشان داد که دانشکده‌های پزشکی در طول دوره چهار ساله آموزشی‌شان برای دانشجویان فقط ۲۰ ساعت را به آموزش تغذیه اختصاص می‌دهند که بخش اعظم این آموزش نیز به مسیرهای بیوشیمیایی می‌پردازد. (تکان‌دهنده این است که به خاطر سپردن همه مراحل متابولیسم گلوکز در دوران دانشجویی، هنگامی که بیمار برای مشاوره درباره مواد غذایی کاهش دهنده کلسترول مراجعه می‌کند، به هیچ وجه مفید نخواهد بود).

در حال حاضر گروهی از پزشکان متعهد از آموزش فراگیر تغذیه به عنوان بخشی از آموزش پزشکی حمایت و پشتیبانی می‌کنند، اما این تغییرات به کندی در حال وقوع هستند. پزشکان باید به سرعت با علم پایه تغذیه و راهنماها مرتبط آگاهی پیدا کنند تا بتوانند بهترین مراقبت ممکن را به بیماران عرضه کنند.

۳- فقط کالری‌ها دارای اهمیت نیستند

بسیاری از پزشکان برای کارآیی بیشتر توصیه‌هایشان فقط با استفاده از مانترای ساده «کالری‌های دریافت‌شده و کالری‌های سوخته‌شده» به مقوله تغذیه و کنترل وزن می‌پردازند. تعادل انرژی به واقع حیاتی است اما کیفیت کالری‌ها به اندازه کمیت آن‌ها دارای اهمیت است. انتخاب غذاهای کامل غنی از مواد مغذی شامل سبزیجات، میوه‌ها، حبوبات و غلات کامل به شما در تامین نیازتان به ریزمغذی‌ها کمک می‌کند، موجب بهبود عملکرد دستگاه گوارش می‌شود و باعث می‌شود با دریافت کالری کمتر احساس پری کنید.

۴- رژیم غذایی ایده‌آل وجود ندارد

برخی از پزشکان از یک رژیم غذایی خاص به این دلیل که در مطالعات پژوهشی عملکرد مناسبی داشته یا در بیماران دیگر جواب مثبتی داده است طرفداری می‌کنند و ممکن است درباره اعتقاداتشان بسیار جدی و متعصب باشند. با این وجود تحقیقات نشان می‌دهد که گستره‌ای از سبک‌های متفاوت خوردن می‌تواند برای سلامت مفید باشد و اغلب به کار بستن یک رویکرد واحد در همه موارد نتیجه معکوس می‌دهد. مشاوره تغذیه‌ای به منظور ایجاد تغییرات پایدار در سبک زندگی باید به صورت اختصاصی و فردی انجام شود.

۵- کاهش وزن آسان نیست و من این موضوع را درک می‌کنم.

تغییر رفتار، کاهش وزن و اصلاح عادات غذایی یا حفظ تناسب اندام معمول، نیازمند تلاش و نظم فوق‌العاده‌ای است. هیچ راه حل ساده‌ای وجود ندارد، با وجود واقعیت امر توصیه پزشک شما، کمی احساس همدردی از طرف پزشکتان، می‌توانید مسیر طولانی ایجاد تفاهم و اعتماد را طی کنید. پزشکانی که مشکلات و چالش‌های داشتن یک زندگی سالم را درک و افراد به داشتن آن ترغیب می‌کنند و مشکل‌گشا از پزشکان بدخلق و ملامت‌کننده هستند، و با احتمال بیشتری در بیماران خود نفوذ پیدا می‌کنند.

۶- ما باید چند هدف تغذیه‌ای برای خود تعیین کنیم.

پزشک به طور کلی شما را به مصرف بیشتر میوه و سبزیجات و مصرف کمتر گوشت قرمز ترغیب می‌کنند، اما این گونه اظهارات عمومی و کلیشه‌ای به راحتی به فراموشی سپرده می‌شوند. راه بهتر تعیین یک یا دو هدف خوب غذایی مانند خوردن سه فنجان سبزی در روز و جایگزینی خوردن اسنک عصرانه با یک مشت آجیل و خشکبار مناسب برای قلب است تا قبل از وقت ملاقات بعدی‌تان با دکتر به نتیجه‌ای مناسب دست پیدا کنید.

۷- خوب خوردن سلامت ذهنی و روانی شما را بهبود می‌بخشد

پزشکان تمایل دارند که بیشتر بر روی فواید فیزیولوژیکی یک رژیم غذایی سالم‌تر نظیر کاهش فشار خون یا قند خون متمرکز شوند، اما تشویق‌های روانی نیز به همان اندازه می‌توانند تاثیر گذار باشند. انتخاب هوشمندانه غذاها می‌تواند خلق و خو، انرژی و تمرکز ذهنی افراد را بهبود ببخشد.

۸- شما پولاتان را با مصرف مولتی‌ویتامین‌ها هدر می‌دهید.

اغلب پزشکان از به راحتی کنار موضوع مکمل‌ها عبور می‌کنند، اما برخی از آنها ممکن است مصرف یک مولتی‌ویتامین را به عنوان راهی برای پر کردن خلا تغذیه‌ای فرد پیشنهاد کنند. با این وجود اگر شما به طور کلی فردی سالم هستید و از رژیم غذایی نسبتاً متنوعی بهره می‌برید، مولتی‌ویتامین احتمالاً فایده خاصی برای شما نخواهد داشت.

شمار فزاینده‌ای از تحقیقات نشان می‌دهد مصرف «مولتی‌ویتامین پیشگیری‌کننده» خطر بیماری‌های قلبی، سرطان، زوال توانایی شناختی و سایر بیماری‌های مزمن موجود در یک جمعیت را کاهش نمی‌دهد.

۹- برای جبران کمبود برخی مواد مغذی در رژیم غذایی‌تان باید غذاهای غنی از این مواد را مصرف کنید.

پزشک‌تان ممکن است به شما توصیه کند که برای کمک در شرایطی خاص از سلامتی‌تان غذاهای غنی از کلسیم، آهن، فولیک اسید یا فیبر مصرف کنید اما بسیاری از افراد نمی‌دانند که واقعا چه غذاهایی واجد بالاترین مقادیر از این مواد مغذی هستند. شما به یک منبع معتبر یا کار با یک متخصص تغذیه برای شناسایی منابع غذایی خاص برای افزایش ریزمغذی‌ها در رژیم غذایی‌تان نیاز دارید.

۱۰- شما به اندازه کافی آب نمی‌نوشید.

پزشکان در موقعیت‌های جدی و حیاتی، پزشکان به طور دقیق و حساب شده‌ای به وضعیت آب بدن بیماران توجه می‌کنند. اما آن‌ها به ندرت این کار را در طی ملاقات‌های معمول با بیماران انجام می‌دهند. کم‌آبی در درجات پایین و به صورت مزمن می‌تواند موجب بروز خستگی، سر درد و یبوست شود و مشکلات جدی دیگری نظیر تشکیل سنگ‌های کلیوی و بیماری‌های مرتبط با کلیه را به همراه آورد، پس به اندازه کافی آب و سایر مایعات کم کالری بیاشامید تا ادراری به رنگ زرد کمرنگ داشته باشید.

منبع: EverydayHealth

ترجمه: محمد ملائکه