

تغذیه سالم چیست؟ آیا رعایت آن دشوار است؟

دکتر تیرنگ نیستانی

متخصص تغذیه

صبح زود شتابان از در خانه بیرون می رود. دیشب تا دیر وقت بیدار بوده به تماشای بازی فوتبال! نه مجال خوردن صبحانه را دارد و نه میلش را... هیچ وقت با صبحانه میانه خوبی نداشته است... ولی املت با کره فراوان و کله پاچه در روزهای جمعه را خیلی دوست دارد... بدو به سمت سرویس اداره می رود و بالاخره به آن می رسد... «او» ترجیح می دهد نهار «مختصری» بخورد تا از شام، یعنی تنها وعده ای که همه خانواده در کنار همند، بیشتر لذت ببرد. اندکی از ظهر گذشته، از کنار ساندویچ فروشی کنار اداره رد می شود. گرسنگی و دیدن «گلوله های فلافل» و «سوسیس» غوطه ور در روغن قهوه ای رنگ جوشان، کار خود را می کند. وارد مغازه می شود و با یک ساندویچ و یک نوشابه، سر و ته نهار را به هم می آورد تا بتواند تا شام دوام آورد. چندی پیش طی آزمایشهای دوره ای، متوجه برخی اعداد و ارقام غیرطبیعی شده بود. پزشک اداره به «او» گفته بود که مبتلا به «کبد چرب» شده است که در صورت عدم درمان، می تواند خطرناک باشد و توصیه کرده بود که حتماً ده، پانزده کیلویی وزن کم کند. اما علی رغم «حذف صبحانه» در اغلب روزهای هفته و «محدود کردن نهار»، توفیقی حاصل نشده بود. «او» تقریباً مطمئن شده بود که بدنش در برابر کاهش وزن «مقاومت» می کند! ...

اما آیا این تصور درست است؟ به راستی اشکال کار در کجاست و شیوه زندگی و تغذیه «او» چقدر با شیوه زندگی و تغذیه سالم فاصله دارد؟ تغذیه سالم رعایت تنوع، تعادل و تناسب در برنامه غذایی است، تناسب با سن، جنس، فعالیت بدنی و وضعیت فیزیولوژیک یا پاتولوژیک (مرضی).

تنوع در رژیم غذایی

توزیع مواد مغذی گوناگون در انواع خوراکیها یکسان نیست. به عبارت ساده تر برخی مواد مغذی در بعضی خوراکیها به مقدار بیشتری وجود دارند. مبنای تقسیم بندی خوراکیها به گروههای مختلف غذایی مثلاً نان و غلات، گوشت، تخم مرغ و حبوبات، میوه ها و سبزیها، و بالاخره چربیها و شیرینی ها نیز همین است. اما توزیع غیریکنواخت مواد مغذی در خوراکیها ممکن است در مواد غذایی یک گروه نیز دیده شود. به طور مثال، کلم بروکلی سرشار از اسید فولیک است اما کمتر از هویج ویتامین A دارد یا موز در مقایسه با پرتقال، پتاسیم بسیار بیشتر ولی ویتامین ث بسیار کمتری دارد. داستان اهمیت تنوع در رژیم غذایی به مواد مغذی ضروری برای بدن محدود نمی شود. نتایج تحقیقات متعددی نشان داده اند که به ویژه سبزیها و میوه ها حاوی «مواد زیستی» هستند که اگرچه «ماده مغذی» به شمار نمی آیند (یعنی در صورت عدم دریافت، بدن دچار عوارض کمبود نمی

شود)، اما موجب ارتقاء سلامتی می شوند. به این مواد اصطلاحاً «فیتوکمیکال» (فیتو=گیاهی، کمیکال=ماده شیمیایی) گویند. به طور مثال سبزیهای خانواده کلم حاوی فیتوکمیکالهایی هستند که خواص ضدسرطانی به ویژه ضد سرطانهای گوارشی دارند. یا رنگدانه قرمز رنگ موجود در گوجه فرنگی و هندوانه به نام لیکوپن، یک آنتی اکسیدان بسیار قوی است که به ویژه در برابر سرطان پروستات در آقایان اثر محافظتی دارد. رعایت تنوع در رژیم غذایی ضامن تامین همه مواد مغذی و فیتوکمیکالهای حیات بخش برای بدن است.

تعداد در رژیم غذایی

در جهان مادی، خاصه در دنیای خوراکیها، هیچ چیزی خوب مطلق یا بد مطلق نیست. این بدان معناست که مصرف بیش از حد یک ماده غذایی به نحوی که موجب کاهش مصرف خوراکیها از دیگر گروههای غذایی یا برهم خوردن تعادل انرژی دریافتی در مقایسه با انرژی مصرفی بشود، می تواند بالقوه زیانبار باشد و عوارض زودرس یا دیررسی را در پی داشته باشد. به طور مثال شیر و ماست با ۲/۵٪ چربی، از منابع خوب کلسیم، پروتئین و برخی از ویتامین ها مانند ویتامین ب۲ در رژیم غذایی هستند. هر لیوان شیر یا ماست به طور تقریبی ۳۰۰ میلی گرم کلسیم و ۱۵۰ کیلوکالری انرژی دارد. همانگونه که عدم مصرف این گروه از مواد غذایی با خطر کمبود کلسیم و پوکی استخوان همراه است، مصرف بیش از اندازه این گروه از مواد غذایی نه تنها سود بیشتری را عاید بدن نمی کند بلکه از یک سو کالری اضافه ای را وارد بدن می کند (برای درک بیشتر این نکته کالری یک لیوان شیر را با ۱۰۰ گرم برنج پخته بدون روغن مقایسه کنید که حدود ۱۱۰ کیلو کالری است!) و از سوی دیگر ممکن است موجب کاهش دریافت سایر خوراکیها از دیگر گروههای غذایی و لذا کمبود برخی از ریزمغذیها بشود. ارزش کالری شیر از اینجا معلوم می شود که وزن یک نوزاد در یک سالگی عمدتاً با تغذیه از شیر، حدود ۳ برابر زمان تولد می شود. غالباً مصرف روزانه ۲ لیوان (یا ۴ فنجان) شیر یا ماست تکافوی نیاز بدن را می کند.

اما معیار تعادل در رژیم غذایی چیست و از کجا می توان دریافت که رژیم غذایی متعادل است؟ بدین منظور پژوهشگران پزشکی و تغذیه راهنماهای غذایی را در قالب «هرم های غذایی» توصیف کرده اند. در یک هرم غذایی، تعداد «سهم»های گروههای غذایی که می باید روزانه مصرف شوند، از قاعده به راس کاهش می یابد. یکی از قدیمیترین هرمهای غذایی، هرمی است که توسط «سازمان کشاورزی ایالات متحده»^۱ توصیف شد. از آن زمان تا کنون، پژوهشهای بسیاری در این زمینه انجام شده است. از جمله یکی از تازه ترین تحقیقات که با همکاری چندین مرکز پژوهشی و با مدیریت دانشکده بهداشت دانشگاه هاروارد ایالات متحده انجام شد، هرم غذایی ای توصیف شد که در واقع «هرم شیوه زندگی» است (شکل ۱). در این هرم، فعالیت بدنی، نظم در برنامه غذایی و کنترل وزن در قاعده جای دارد. سبزیها، میوه ها، روغنهای سالم (زیتون، کانولا، سویا و سایر روغنهای مایع بدون چربی ترانس) و غلات کامل (سبوس نگرفته) در لایه بالاترند و سرانجام گوشت قرمز، کره، غلات سبوس گرفته (مانند نان سفید، برنج سفید و انواع ماکارونی و لازانیا)، سیب زمینی و نوشابه های قندی و نمک در راس هرم قرار دارند، یعنی هرچه کمتر مصرف شوند، بهتر است. هرم غذایی صرفاً نسبت بین مصرف روزانه

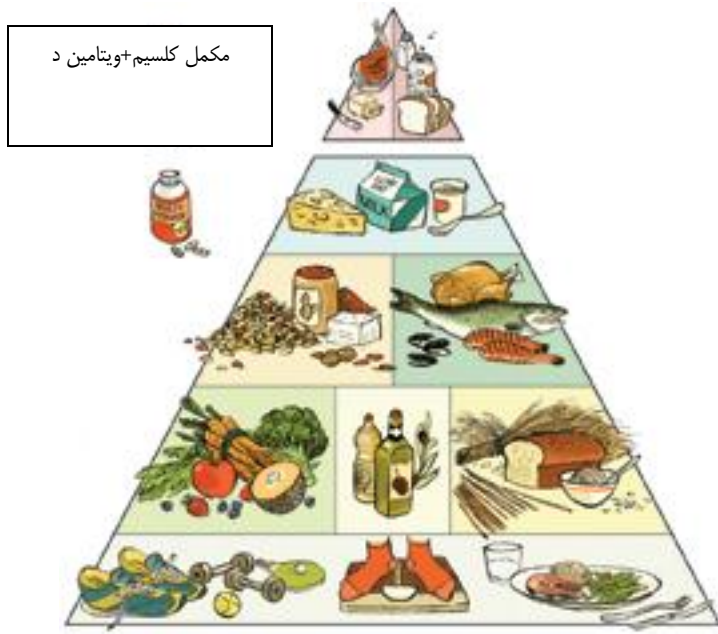
¹ United States Department of Agriculture (USDA)

خوراکیها از گروههای گوناگون غذایی را نشان می دهد. اینکه هر فرد می باید چند سهم از هر گروه غذایی دریافت کند تا رژیم غذایی سالمی داشته باشد، موضوع تناسب در برنامه غذایی است.

تناسب در رژیم غذایی

معیار تناسب در رژیم غذایی چیست؟ از کجا می توان پی برد که رژیم غذایی فردی «متناسب» با نیازهای تغذیه ای اوست؟ البته توجه به مصرف روزانه سبزیها (دست کم ۲ سهم)، میوه ها (۳ سهم) و لبنیات (۲ سهم) و دیگر گروههای غذایی بسیار مهم است، اما شاید مهمترین معیار، وزن و اندازه دور کمر باشد. اگر شما علی رغم توجه به مقدار مصرف میوه ها، سبزیها، لبنیات و سایر گروههای غذایی پروزن یا فربه هستید، یا با وجود وزن نسبتاً طبیعی، دور کمر بالایی دارید (در آقایان و خانمها به ترتیب بالاتر از ۹۴ و ۸۰ سانتیمتر) مطمئن باشید که یک جای برنامه غذایی می لنگد! آزمایشهای دوره ای نیز تا حدود بسیاری نشانگر سلامت تغذیه ای هستند. اگر با وجود وزن به ظاهر عادی، مثلاً تری گلیسرید بالایی دارید (بالاتر از ۱۵۰ میلی گرم در دسی لیتر)، رژیم غذایی شما نیاز به اصلاح دارد. تشخیص مشکلات تغذیه ای شما و اصلاح آن، بی تردید کار یک متخصص تغذیه و رژیم شناس است. اما اگر وزن طبیعی دارید، از الگوی غذایی سالم، آنچنان که در هرم غذایی توصیف شده است، پیروی می کنید و سرانجام آزمایشهای دوره ای شما مشکلی را نشان نمی دهد، می توانید تا حدود بسیاری مطمئن باشید که از رژیم غذایی سالمی پیروی می کنید.

... «او» که دیگر از کاهش وزنش تقریباً ناامید شده است، بآنکه از «رژیم گرفتن» بدش می آید و رعایت آن را ناممکن می داند! با ناباوری به یک متخصص تغذیه مراجعه می کند. در یک جلسه مشاوره حدوداً ۲۰-۱۵ دقیقه ای، درمی یابد که چقدر با یک الگوی تغذیه ای سالم فاصله داشته است. یاد می گیرد که چگونه به برنامه غذایی خود نظم بدهد و از چه مواد غذایی و به چه مقدار به عنوان میان وعده استفاده کند و سرانجام می آموزد که ترکیب و مقدار وعده های غذایی او چگونه باید باشد. «او» با ناباوری بیش از پیش می بیند که چگونه رفته رفته وزن از دست می دهد و به وزنی که متخصص تغذیه برایش تعیین کرده، نزدیکتر می شود. و سرانجام، «او» درس بسیار بزرگتری می گیرد، درسی که می تواند به کودکانش نیز بیاموزد، «پیروی از یک الگوی غذایی سالم نه تنها دشوار نیست، بلکه می تواند بسیار لذت بخش باشد!»



شکل ۱- هرم غذایی هاروارد. خوراکیهایی که در راس هرم جای دارند، باید هرچه کمتر مصرف شوند. بر مبنای این هرم، فعالیت بدنی، نظم غذایی و کنترل وزن در درجه اول اهمیتند. میوه ها، سبزیها، غلات کامل و روغنهای سالم می باید سهم اصلی انرژی دریافتی را تشکیل دهند. پس از آن حبوبات، مغز دانه ها و گوشتهای سفید قرار دارند. مصرف روزانه ۲ سهم لبنیات کم چربی برای اکثر قریب به اتفاق افراد کفایت می کند و اگر فردی به هر دلیلی نمی تواند لبنیات مصرف کند، می باید با نظر متخصص از مکمل کلسیم+ویتامین د استفاده کند. سرانجام مصرف گوشت قرمز، کره و چربیهای جامد، غلات تصفیه شده (نان سفید و پاستا)، سیب زمینی و نمک می باید به حداقل کاهش یابد.