

# لقمه های اضافه

دکتر سید محسن مداح

متخصص تغذیه

**برای کنترل وزن**، شمارش کالری دریافتی از غذا بر پایه یک لیست که کالری غذاها در آن به درست یا غلط بیان شده است (هر یک خرما ۲۰ کیلوکالری!) و تلاش برای سر در آوردن از مقدار انرژی مورد نیاز روزانه بدن و "گلچین" کردن و خوردن غذاهای مورد علاقه و کمتر خوردن آنچه دوست نداریم، روش درستی نیست. به منظور کاهش وزن، آن چه کارشناسان تغذیه موظف به انجام و افراد مبتلا به اضافه وزن مکلف به رعایت آن هستند مراقبت «دائمی» از «لقمه های اضافه» زندگی است. لقمه های اضافه زندگی شامل آن دست در دهان کردن هایی است که از نه روی گرسنگی که ناشی از عادات تغذیه ای برخاسته از فرهنگ قومی و خانوادگی در غذا خوردن. دهها قلم غذایی را می توان برشمرد که به لحاظ محتوی انرژی از نان و برنج سرسفره بالاترند و در عین حال کمتر خوردنش نشان کمبودی برای بدن ایجاد نمی کند و البته خوردنش نشان تحمیل قابل ملاحظه انرژی بر بدن است. مثال هایی از لقمه های اضافه زندگی را در یک صبحانه، ناهار و شام به ظاهر "ساده" مردم گیلان زمین اینگونه می توان شمرد:

**صبحانه:** نان، پنیر و چای شیرین و ۳ دانه گردو // **میان وعده:** دو عدد بیسکوئیت ساده و کمی میوه // **ناهار:** برنج و کمی ته دیگ و خورش ترش تره، چاشنی ها: زیتون، باقلا، همراه سالاد با روغن زیتون // **عصرانه:** چای // **شام:** نان و کوکو سیب زمینی و باقلا و زیتون // روزانه ۳ استکان چای با هر چای دو حبه قند

این شاید نمونه ای از یک تغذیه نسبتا ساده مردم ماست و البته زندگی خیلی ها به این سادگی نیست. علیرغم این سادگی لقمه های اضافه قابل ملاحظه ایی هست که اگر اضافه وزن دارید و بر همین سفره ساده می نشینید می توانید لقمه های اضافه زیر را کم کنید و کاهش وزن یابید:

اگر یک بند انگشت از پنیر صبحانه کم کنید: نتیجه اینکه آخر یک ماه حداقل ۴۰۰ گرم پنیر کمتر میل کرده اید.

و اگر یک دانه گردو کمتر میل کنید: نتیجه اینکه آخر ماه ۲۰۰ گرم گردو کمتر صرف کرده اید.

و اگر یک بیسکوئیت کمتر و به جای آن لقمه نان بعنوان میان وعده میل کنید: نتیجه اینکه در انتهای ماه ۱۲۰۰ کیلوکالری صرفه جویی دریافت انرژی داشته اید (بیسکوئیت حاوی آرد و روغن شکر است و نان تنها حاوی آرد است).

و اگر آن یک قاشق روغن زیتون سالاد را بی خیال شوید: نتیجه اینکه آخر ماه حدود نیم لیتر روغن زیتون نخورده ایم (یک قاشق روغن زیتون انرژی معادل ۸ قاشق برنج پخته دارد).

و اگر زیتون و باقلا خام آخر ناهار را نیز بی خیال شوید: نتیجه اینکه ۵ دانه زیتون و باقلا در هر ناهار می شود بعبارتی نیم کیلو زیتون و باقلا آخر ماه و با احتساب همین تعداد در وعده شام می شود یک کیلوگرم.

و اگر ته دیگ آخر غذا را میل نکنید: نتیجه اینکه آخر ماه یک قابلمه ته دیگ نخورده اید.

و اگر تنها یک قاشق از خورش ترش تره ناهار را کسر کنیم: نتیجه اینکه آخر یک ماه دو بشقاب کامل خورش صرفه جویی کرده اید.

و اگر قد کوکو شام را تنها یک سانتی متر کوتاه کنیم: نتیجه اینکه آخر یک ماه به قدر یک ماهی تابه بزرگ کوکو کمتر میل کرده اید.

و اگر چای را قدری خنک تر و با یک حبه قند بنوشیم: نتیجه اینکه در یک ماه تعداد ۹۰ حبه قند صرفه جویی کرده ایم.

**نتیجه گیری:** کم کردن این لقمه های اضافه شمرده شده هیچ یک گرسنگی یا کمبود ریز مغذی برای فرد برجا نخواهد گذاشت. روزهایی هم هست که غذاهای مورد علاقه تر داریم و لقمه های اضافه آنچنانی تر. این نمونه ای از برخورد علمی و اصولی برای کنترل وزن توسط یک متخصص تغذیه مبتنی بر ارزیابی از رفتارهای پرخطر تغذیه ای وی است: کم کردن لقمه های اضافه و آموزش برای مراقبت از این لقمه های اضافه تا وزن کم شده برنگردد. وجالب است بدانید که نان و برنج کمترین نقش در بروز چاقی را دارند و نقش تنقلات در بروز چاقی نیز کمتر از این لقمه های اضافه زندگی است (مصرف متعادل تنقلات موجب چاقی نمی شود).