



۱۰ گام کلیدی برای سبک زندگی و تغذیه



دکتر سیدضیاءالدین مظهری
متخصص تغذیه و رژیم درمانی
نائب رئیس انجمن علمی پیشگیری و درمان چاقی
dr_z_mazhari@yahoo.com
@Dr.z.mazhari



۳ گام سوم: کاهش عوامل وسوسه و انگیزش ناخک زدن یا ریزه خواری

اگر تقلبات یا خورد و خوراک‌های مورد علاقه‌تان را تدارک دیده و در محل دور از دسترس دیگران مخفی کرده‌اید، آن‌ها را به بهانه مراسم خاصی یا بزرگداشت یادبودی در یک گردهمایی روز تعطیلی به طور کامل به مصرف برسانید و یا با دل‌کنندگی از تمام آنها به این یا آن به ویژه به کودکان خودی یا در همسایه‌ها هدیه کرده، از دسترس‌تان دور کنید تا دچار وسوسه ریزه‌خواری مجدد نشوید.



۴ گام چهارم: اساس دستیابی کامل به هر موفقیت یا هدف مورد نظر، نظم و مداومت صبوری می‌باشد

در قبال دستیابی به سلامتی و نگهداری آن و پیشگیری از انواع بیماری‌ها، ایجاد نظم و مشخص کردن زمان معین در وعده‌های سه‌گانه (صبحانه، ناهار و شام) و میان‌وعده‌های دو گانه یا سه‌گانه (نیمروز، عصرانه و قبل از خواب) از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

اگر چنین وعده‌هایی در زمان معین و مکان مشخصی توافق شده باشند و اگر وعده یا وعده‌هایی با اعضای خانواده میل شوند، علاوه بر ثمرات نیکو در جهت توسعه ارتباطی، تبادل افکار و اندیشه و رایزنی‌های درون خانوادگی، این امکان را نیز فراهم می‌آورد که با برد جمعی خانوادگی، برنامه‌ریزی‌ها و انتخاب نوع خوراک‌ها برای هر فصل و تدارکات خرید و ذخیره تولیدات هر فصل به طور مشترک تعیین و انجام شود و برنامه غذایی هفتگی جمع‌پسند تدوین و تنظیم گردد تا کدبانوی خانه نیز از بالاتر کیفی و چه کنم و چی بپزم که مورد پسند همه اعضای خانواده باشد، آسوده خاطر شده و به موازات جلوگیری از دور ریز و هدر رفتن مواد غذایی آماده شده، از صرف وقت و از دست رفتن فرصت‌ها نیز ممانعت به عمل آورده می‌شود و وقت و زمان کافی جهت برنامه‌های سلامتی‌افزا و فرح‌انگیز پدیدار می‌شود.

taghziye@zendegionline.ir | www.zendegionline.ir

taghziye@zendegionline.ir | www.zendegionline.ir

۱ گام نخست: ناخک زدن و ریزه خواری

از تاثیر گذارترین و گسترده‌ترین عواملی که موجبات افزایش وزن و چاقی‌های خزنده را فراهم می‌سازد، اعتیاد به ناخک زدن و ریزه‌خواری‌های مداوم می‌باشد که با دیرپا، درونی و ریشه‌دار شدن این عادت‌ها، به آسانی و راحتی قابل جلوگیری و ترک کردن نمی‌باشد.

از طرف دیگر دستیابی به وزن ایده‌ال و بهره‌مندی پایدار به تناسب اندام و حفظ زیبایی و عدم ابتلا به انواع و اقسام بیماری‌های جسمی، ذهنی، روحی و سوخت و سازی ناشی از چاقی‌ها درمان‌پذیر هم باشند، ماندگار نخواهد بود. پس چکار باید کرد؟

۲ گام دوم: ایجاد نظم

کسانی که به طور نامرتب به صورت سرپایی در هر زمان و مکانی و به هر دلیلی به ریزه‌خواری می‌پردازند، از این پس خودشان را ملزم نمایند تا هر گونه خورد و خوراک‌ها را که می‌خواهند بنوشند یا به دندان بکشند، آن‌ها را در ظرف مناسبی قرار داده و در مکان و زمان معینی در حالت نشسته نوش جان فرمایند.

اگر خودتان را به اجرای این گام‌ها ملزم فرمایید و به طور دقیقی رهنمودهای ارائه شده را اجرا نمایید، در کوتاه زمانی به اثربخشی آن کاملاً پی خواهید برد، برای مثال از جمع و جور کردن سفره یا میز پذیرایی یا مرتب کردن یخچال یا محل نگهداری تنقلات آغاز می‌نماییم. قبل از هر اقدامی یک بشقاب و لیوان را در

دسترس خودتان قرار داده و به بهانه عدم کفران نعمت منابع خوراک‌های باقی مانده را یکی پس از دیگری به معده پربار و فرسوده‌تان سرازیر نفرمایید، چراکه بالاترین و گران‌ترین نعمت‌ها، سلامتی جسم و جان و روان‌تان می‌باشد، لذا نباید به هر دلیل و بهانه و پندارهای غلط، به سلامتی فعلی‌تان صدماتی وارد نمایید. پس از امروز به بعد خوراک‌های مورد توجه و هوس‌ناک برگزیده‌تان را در ظروف پیش‌گفت‌ها بدهید. پس از فراغت از کارتان با در نظر گرفتن زمان حال در محل معین و مشخصی میل نمایید یا با در نظر گرفتن لذت کوتاه‌مدت آنی مصلحت‌اندیشی نموده و از میل کردن آنها خودداری کنید و از حسرت دائمی پیشگیری نمایید.

۵ گام پنجم: کاهش ملایم، ولی مداوم از میزان انرژی‌مازاد بر نیاز دریافتی خانواده

با کاستن تدریجی و غیر محسوس از میزان دریافت انرژی در طول هفته در وعده‌های مشترک و تسری آن به وعده‌های فردی توصیه و تأکید می‌گردد، البته در آغاز از روش غذا پختن شروع شود و در اقدام بعدی در انتخاب مواد غذایی تغییر جهت داده شود و مواد غذایی کم‌حجم، ولی سرشار از انرژی فقیر از ریزمغذی‌ها و فیبرهای محلول و نامحلول و ترکیبات شیمیایی ضدزنگ یا آنتی‌اکسیدان‌ها به تدریج، ولی نامحسوس با منابع غذایی پر حجم و کم انرژی ولی سرشار از ریزمغذی‌ها (مواد معدنی، ویتامین‌ها، اسیدهای آمینه و اسیدهاچرب ضروری) و در بردارنده پروبیوتیک‌ها (خوراک پروبیوتیک‌ها یا



همان فیبرهای نامحلول غیر قابل هضم) جایگزین گردد. در مورد روش پخت و پز به جای تفت دادن سطحی در روغن و سرخ کردن عمیق در روغن‌های جوشان سرشار از ترکیبات سمی سرطانی‌زا و حاوی ترانس‌زمنه‌ساز بیماری‌های قلبی و عروقی، از روش‌های سالم‌تری از جمله آب‌پز، بخارپز، فرپز و گریل استفاده گردد، البته با این تغییرات سیستماتیک اقدام به کاهش و حذف روغن‌های حیوانی و نباتی جامد هیدروژنه شده نیز اندیشیده شود. خوشبختانه در حال حاضر، انواع روغن‌های مایع مناسب برای سالاد، پخت و پز و سرخ کردن عرضه می‌شود، ولی به باور بنده، سالم‌ترین و شفاف‌بخش‌ترین روغن‌ها، روغن فرابکر زیتون فاقد افزودنی تولیدات کشور همیشه جاویدن ایران می‌باشد. ادامه دارد ...