



ویژه نامه هفتگی سبک زندگی
و خانواده روز نامه جوان

پنج‌شنبه ۲۴ مهر ۱۴۰۴ – ۲۳ ربیع‌الثانی ۱۴۴۷

تغذیه به سبک ایمان راهی به سوی تندرستی پایدار

■ در دنیای پرشتاب امروز که بیماری‌های جسمی و روحی به طرز نگران‌کننده‌ای رو به افزایش هستند، بازگشت به سبک زندگی سالم و مبتنی بر آموزه‌های دینی، ضرورتی اجتناب‌ناپذیر به نظر می‌رسد. یکی از مهم‌ترین عرصه‌های این بازگشت، توجه به اصول صحیح تغذیه در سبک زندگی اسلامی است. براساس شواهد و پژوهش‌های علمی و اجتماعی، بخش قابل توجهی از مردم ایران در زمینه تغذیه از اصول و موازین اسلامی فاصله گرفته‌اند؛ اصولی که نه تنها بر سلامت جسم تأکید دارد، بلکه بر سلامت روح و روان نیز تأثیر گذار است. سیره پیامبر اکرم(ص) و اهل بیت(ع) سرشار از توصیه‌های کاربردی و دقیق در باب کم‌خوری، رعایت اعتدال در تغذیه، زمان‌بندی وعده‌های غذایی و استفاده از غذاهای مفید مانند شیر است. این آموزه‌ها که امروز نیز با یافته‌های علم پزشکی نوین همخوانی کامل دارند، نشان می‌دهد که اسلام، دینی کامل و جامع است که در تمام ابعاد زندگی انسان راهکارهایی روشن ارائه داده است. | صفحه ۸



پرونده ویژه «جوان» به مناسبت ۲۴ مهر روز جهانی غذا
بررسی فرهنگ تغذیه و چالش‌های آن

غذا، عزا و قضایای دیگر!



معصومه مرادی، نویسنده و استاد دانشگاه:

سفره ایرانی بستری تربیتی است که باید زنده بماند



خدیجه رحمانی، متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی:

رژیم غذایی سالم بر ۳ محور اصلی تنوع، تعادل و تناسب استوار است



سعید صاعی، پزشک و متخصص طب سنتی:

«لذت آنی غذا» عواقب دائمی برای سلامت خانواده‌ها دارد

خودمانی

تغییر در سبک زندگی با چند رفتار غذایی

نیره ساری

سلام! میخوام همین اول واقعیت مهمی رو بگویم: تغذیه در میون بگذارد؛ تغذیه به سبک نیست و دهنّت به چیز سخت و پیچیده باشه، پر از قوانین عجیب و غریب، اونم وقتی فست‌فود و غذاهای آماده همه جا هست. ولی باور کن، ماجرا اونقدر ها هم پیچیده نیست!

شاید فکر کنی «هنوز جوونم، کلی انرژی دارم، چرا باید اینقدر حواسم به غذا باشه؟» خب، این نگاه هم منطقی به نظر می‌رسه، اما یک چیزی که خیلی هانمی‌دونه اینه که چیزی که الان می‌خوری، نه تنها تأثیر روی بدن‌الان داره، بلکه کیفیت زندگی آینده‌ت رو هم می‌سازه.

یه مثال بزnm، وقتی ماشین پر از بنزین خوب و روغن باکیفیت باشه، بهترین عملکرد رو داره، ولی اگه با سوخت بنجل کار کنه، یک روزی می‌لنگه که تو خیلی به ماشین احتیاج داری. بدن ما هم همینطوره؛ هر چی بهش مواد سالم‌تر بدیم، هم برای انرژی روزانه و هم سلامت کلی بهتر کار می‌کنه.

اما میخوام از واقعیت‌های جدید درباره تغذیه برات بگم که شاید تا حال به‌ش نشنیده باشی. تغذیه



فقط خوردن نیست، نوعی انرژی‌دهی به مغزه؛ بر اساس تحقیقات، بعضی مواد غذایی خاص مثل گردو، ماهی‌ها و حتی شکلات تلخ، می‌تونن حافظه و تمرکز را به شکل قابل توجهی بهتر کنن. یعنی غذای سالم فقط برای بدن نیست، برای ذهن هم حکم سوخت باکیفیت داره. پس دفعه بعد که داری خوداکی انتخاب می‌کنی، به این فکر کن که داری به مغزت سوخت می‌دی.

ممکنه درباره ویتامین‌ها و پروتئین‌ها زیاد شنیده باشی، ولی می‌دونی آب چقدر توی عملکرد خوب بدن نقش داره؟ تقریباً ۶۰ درصد بدن ما آب هست! کم‌آبی حتی می‌تونه باعث خستگی، سردرد و کاهش تمرکز بشه. پس نوشیدن آب کافی، خیلی بیشتر از اون چیزی که فکر می‌کنی مهمه. اونقدری که آب؛ قهرمان ناشناخته بدن هست.

غذای طبیعی یا صنعتی؟ مسئله اینه! غذاهای صنعتی و فرآوری شده پر از نمک، قند و چربی‌های ناسالم! آن‌که کوتاه‌مدت انرژی می‌دن ولی طولانی‌مدت بدنت رو خراب می‌کنن. در مقابل، مواد غذایی طبیعی مثل میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل، یک انرژی پایدار

و واقعی فراهم می‌کنن. شاید هزینه و زمان بیشتری بیره اما ارزش این زمان گذاشتن رو داره.

نکته‌ای که خیلی مهمه اینه که تغذیه سالم نباید به معنای محروم شدن و سخت‌گیری باشه. اتفاقاً برعکس! می‌تونی با چند تغییر کوچک، کلی حس خوب و انرژی بیشتر داشته باشی.

یک قاعده ساده بهت بگم؟ بیشتر روی مقدار غذایی تمرکز کن که رنگ و تنوع دارن.

شاید حالا بپرسی از کجا باید شروع کنیم. راستش رو بخوای، لازم نیست از فردا، رژیم سخت‌گیری یا خودت رو محدود کنی. بهترین روش اینه که از همین امروز چند قدم کوچک برداری. مثلاً سعی کن روزت رو با یک صبحانه کامل و مغذی شروع کنی، مثلاً تخم‌مرغ، میوه و نون سبوس‌دار. دوم اینکه همیشه یک بطری آب همراهت داشته باش، مخصوصاً وقتی بیرون می‌ری. در گام بعدی خوراکی‌های طبیعی مثل میوه و مغزها رو جایگزین تنقلات پر چرب و پر شکر کن. نکته بعدی اینکه هفته‌ای حداقل یک بار خودت آشپزی کن و از مواد اولیه طبیعی استفاده کن. نکته بعدی اینکه وقتی می‌خوای فست‌فود بخوری، کمی به گزینہ‌های سالم‌تر مثل سالاد یا ساندویچ‌های خانگی هم نگاه کن. تغذیه سالم یعنی یه زندگی پر انرژی، شاداب و مملوّ از فرصت‌های بیشتر. در این مسیر قرار نیست کسی به تو بگه چی بخوری یا چی نخوری، بلکه فقط باید خودت با توجه به نیازها و شرایط انتخاب کنی. زندگی کوتاهه، پس چرا اون رو با غذاهایی که بهت حال خوب و انرژی نمی‌دن، سخت‌کنیم؟ پادمون باشه هر لقمه‌ای که می‌خوریم، سرمایه‌ای برای آینده‌مون هست.

نیره محمودی

صبح زود، سردم در نانواایی محله صف کشیده‌اند. بوی نان داغ در هوا پیچیده اما پشت هر نان سنگک، چند بطری نوشابه، چند بسته چیپس و بیسکویت و شاید هم یک دونات شکری قرار دارد.

ظهر، ناهار بسیاری از خانواده‌ها ترکیبی از برنج سفید، خورش و پروغن و نوشابه است و شنب، میز شام با پیتزا، فلافل، سبزی‌مینی سرخ‌کرده یا کله‌پاچه پر می‌شود. این تصویر آشنا، چکیده‌ای از فرهنگ غذایی ماست؛ فرهنگی که ذائقه را بر هموار کرده است. در دهه‌های اخیر، جامعه ایران دچار تغییرات سلامتی تر جیع داده و در سکوت، راه را برای بیماری‌های مزمن چکیده‌ای از فرهنگ غذایی ماست؛ فرهنگی که ذائقه را بر هموار کرده است. در دهه‌های اخیر، جامعه ایران دچار تغییرات سلامتی تر جیع داده و در سکوت، راه را برای بیماری‌های مزمن نوشیدنی‌های قندی و فست‌فود داده‌اند. نتیجه، افزایش سنسنتی سالم جای خود را به محصولات فرآوری شده، نوشیدنی‌های قندی و فست‌فود داده‌اند. نتیجه، افزایش چشمگیر چاقی، دیابت، فشار خون و بیماری‌های قلبی است. اما ریشه این مشکل فقط در انتخاب‌های فردی نیست؛ بلکه در ترکیب پیچیده‌ای از فرهنگ، تبلیغات، اقتصاد و کمبود آموزش تغذیه‌ای نهفته است.

■ ■ ■

از آش رشته تا پیتزای دویل چیز

در گذشته، سفره ایرانی پر بود از غذاهای متعادل؛ خوراک‌هایی بر پایه حبوبات، سبزیجات، و غلات کامل. آش، عدس‌پلو، سبزی‌پلو، کشک بادمجان و دهها غذای دیگر، هم خوش‌طعم بودند و هم ارزش غذایی بالایی داشتند. اما از دهه ۱۳۷۰ به بعد، با گسترش شهرنشینی و تبلیغات رسانایی، سلیقه غذایی مردم دگرگون شد. رستوران‌های فست‌فود در شهرهای بزرگ رشد کردند و نسل جوان با ذائقه‌ای متفاوت از والدین خود بزرگ شد. غذاهای پرچرب، شور و شیرین به نمادی از مدرنیته و لذت فوری تبدیل شدند. امروز در بسیاری از خانواده‌ها، مصرف پیتزا، برگر و نوشابه چند بار در هفته امری عادی است. طبق آمار مرکز تغذیه ایران، میانگین مصرف فست‌فود در شهرهای بزرگ تا سه برابر افزایش یافته و مصرف نوشابه در ایران یکی از بالاترین میزان‌ها در خاورمیانه است. اما شاید مسئله مهم‌تر، ناپدید شدن تدریجی غذاهای خانگی سنتی از سفره‌ها باشد؛ غذاهایی که نه تنها سالم‌تر بودند، بلکه هویت فرهنگی و اجتماعی ما را نیز شکل می‌دادند. وقتی کودکان امروزی دیگر طعم عدسی، شله‌قلمکار یا آش دوغ را نمی‌چشند، در واقع بخشی از حافظه غذایی ملی ما در حال فراموشی است.

■ قند، چربی و نمک؛ ۳ ضلع مثلث ناسالم

بر اساس گزارش وزارت بهداشت، مصرف قند و چربی در رژیم غذایی ایرانیان بسیار بالاتر از حد توصیه‌شده سازمان جهانی بهداشت است. میانگین مصرف قند روزانه در ایران حدود ۸۰ گرم است؛ یعنی بیش از دو برابر حد مجاز. مصرف روغن‌های جامد و سرخ‌کردنی نیز در مقایسه با کشورهای توسعه‌یافته، چند برابر است. در سفره ایرانی، برنج سفید و نان سفید پایه اصلی هر وعده است، و کمتر از ۱۵ درصد مردم از نان سبوس‌دار استفاده می‌کنند. حتی سالاد که می‌توانست ناجی سلامت باشد، اغلب همراه با سس‌های



چرب مصرف می‌شود. نتیجه این الگو کاملاً ملموس است: اول اینکه بیش از ۵۵ درصد ایرانیان اضافه‌وزن دارند و دوم اینکه دیابت نوع دو در ۱۲ درصد از بزرگسالان ایرانی مشاهده می‌شود. همچنین و سالانه هزاران نفر در اثر بیماری‌های قلبی‌عروقی ناشی از تغذیه ناسالم جان خود را از دست می‌دهند. در این میان، نقش رسانه‌ها و سیاست‌های تجاری نیز تعیین‌کننده است. وقتی صنایع غذایی بدون محدودیت محصولات پر نمک و پر چرب تولید می‌کنند و تبلیغات آنها در ساعات پر بیننده پخش می‌شود، نمی‌توان تنها از مردم انتظار داشت؛ انتخاب سالم‌تری داشته باشند.

■ ریشه فرهنگی یک ذائقه خطرناک

در فرهنگ ایرانی، پر خوری گاهی نشانه میهمان‌نوازی است و چرب و چیلی بودن غذا نشانه دست‌ودل‌بازی. بسیاری از والدین هنوز تصور می‌کنند کودک سالم باید تپل باشد. در میهمانی‌ها، اگر میهمان ظرفش را خالی کند، میزبان فوراً می‌گوید: «غذا کم بود؟» و دوباره غذا می‌کشند. این فرهنگ ناخودآگاه، رفتار تغذیه‌ای ناسالم را تقویت کرده است. ما یاد نگرفته‌ایم که «سیر شدن» یا «پاده‌خوری» فرق دارد. یاد نگرفته‌ایم چاقی همیشه نشانه سلامت نیست. از سسوی دیگر، تبلیغات و رسانه‌ها نیز در شکلگیری این ذائقه نقش پررنگی دارند. محصولات پر کالری و بی‌ارزش، با بسته‌بندی‌های جذاب و شعارهای وسوسه‌انگیز، در ذهن مخاطب به «لذت» گره خورده‌اند. در مقابل، آموزش تغذیه سالم به شکل نظام‌مند در مدارس یا رسانه‌های عمومی کمتر دیده می‌شود. کارشناسان تغذیه معتقدند، مشکل ما فقط در کالری زیاد نیست، در ذهنیتی است که غذا را بیشتر به احساسات گره می‌زند تا به نیاز بدن. وقتی ناراحتیم، شیرینی می‌خوریم؛ وقتی جشن می‌گیریم، کیک می‌خوریم. در واقع، از غذا به عنوان مسکن روانی استفاده می‌کنیم.

■ اقتصاد سفره ایرانی

گرانی مواد غذایی سالم، یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های امروز است. سبزیجات تازه، ماهی، لبنیات کم‌چرب و مغزها در بسیاری از خانواده‌ها به اقلام لوکس تبدیل شده‌اند. در مقابل، غذاهای آماده، فست‌فود و تنقلات صنعتی، هم در دسترس‌تر هستند و هم ارزان‌تر. تحلیلگران تغذیه معتقدند؛ بخشی از نابرابری سلامت در ایران ناشی از «نابرابری تغذیه‌ای» است. خانواده‌های کم‌درآمد ناچارند غذای ارزان‌تر اما ناسالم‌تر مصرف کنند. در چنین شرایطی، شعار «تغذیه

سالم» بدون سیاست‌های حمایتی، بیشتر به توصیه‌ای اخلاقی شیه است تا راه‌حل عملی. دولت در سال‌های اخیر طرح‌هایی مانند برچسب‌گذاری رنگی (سبز، نارنجی، قرمز) روی محصولات غذایی را آغاز کرده تا آگاهی مردم افزایش یابد. اما تا زمانی که قیمت غذای سالم به‌صرفه نباشد، این اقدامات اثر محدودی خواهند داشت.

■ تغییر ذائقه، تغییر فرهنگ

تجربه کشورهای موفق در اصلاح فرهنگ غذایی نشان می‌دهد؛ تغییر از آموزش شروع می‌شود. ژاپن و کره جنوبی توانسته‌اند با سرمایه‌گذاری بر آموزش تغذیه در مدارس، عادت‌های غذایی نسل جدید را اصلاح کنند. در این کشورها، هر وعده غذایی فرصتی برای یادگیری ارزش غذاست. در ایران نیز کارشناسان پیشنهادهایی ارائه داده‌اند؛ از اصلاح منوی غذا در مدارس و ادارات گرفته تا آموزش تغذیه در رسانه ملی. برخی رستوران‌ها و برندهای غذایی نیز تلاش کرده‌اند؛ با معرفی نسخه‌های کم‌چرب و کم‌نمک محصولات خود، سنجح در این مسیر داشته باشند اما هنوز با نقطه مطلوب فاصله داریم. در کنار آموزش، قدرت الگوها نیز بسیار مهم است. وقتی چهره‌های محبوب سینما یا ورزش در تبلیغات از غذاهای سالم صحبت کنند، اثر گذاری آن از هر کمپین رسمی بیشتر است. به عنوان مثال، در کمپینی آزمایشی در تهران، یکی از فوتبالیست‌های شناخته‌شده در ترویج مصرف صبحانه سالم شرکت کرد و فروش لبنیات کم‌چرب در همان منطقه تا ۱۵ درصد افزایش یافت.

■ راهی به سوی بشقاب سالم ایرانی

تغییر ذائقه ملی کاری تلفیقی از سلامت، طعم و معنا بود. اما امروز، شروع کرده‌از سفره‌های کوچک روزمره، جایگزین کردن نوشابه با دوغ یا آب، حذف روغن‌های جامد، افزایش مصرف میوه و سبزی و بازگشت به غذاهای اصیل ایرانی، گام‌هایی کوچک اما مؤثرند. در سطح کلان، باید به سیاستگذاری تغذیه به‌عنوان یک موضوع ملی نگاه کرد؛ از مالیات بر نوشابه‌ها و تنقلات ناسالم گرفته تا حمایت از تولیدکنندگان مواد غذایی سالم. همچنین لازم است همکاری میان وزارت بهداشت، آموزش و رسانه‌ها افزایش یابد تا آگاهی عمومی از سطح شعار به سطح رفتار برسد. سفره ایرانی اگر چه هنوز رنگارنگی موفق‌ترند که سلامت را نه هزینه، بلکه سرمایه می‌دانند. جامعه‌ای که سالم‌گذاری خورد، پویاتر، شادتر و کاملاً راد است.

■ بازگشت به سادگی

غذای ایرانی روزگاری تلفیقی از سلامت، طعم و معنا بود. اما امروز، در هیاهوی سرعت، تبلیغ و مصرف‌گرایی، آن معنا را گم کرده‌ایم. بازگشت به سادگی، شاید نخستین گام برای نجات سلامت ملی باشد؛ بازگشت به همان برنج بخارپز، سبزی تازه، نان سبوس‌دار و گشت‌وگویی گرم سر سفره‌ای خانوادگی. اصلاح فرهنگ تغذیه‌ای، فقط موضوع تغذیه نیست؛ مسئله‌ای فرهنگی، اقتصادی و حتی اخلاقی است. اگر روزی برسد؛ انتخاب غذای سالم، به اندازه انتخاب خوش‌لباس بودن ارزشمند تلقی شود، شاید بتوان گفت جامعه ما از بحران ذائقه عبور کرده است. سفره ایرانی اگر چه هنوز رنگارنگ است، اما رنگ سلامت از آن در حال رفتن است. وقت آن رسیده که ذائقه را دوباره تربیت کنیم — پیش از آن که ذائقه، سلامت‌مان را از ما بگیرد.