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

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

دکتر خدیجه رحمانی، عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی و متخصص تغذیه در گفت‌وگو با «جوان» می‌گوید: رژیم غذایی سالم باید بر حفظ ترکیب مناسب بدن شامل چربی، پروتئین، آب و سایر مواد حیاتی تمرکز داشته باشد، نه فقط بر کاهش وزن به هر قیمتی. اصول بنیادین یک رژیم غذایی سالم در سه محور اصلی تنوع، تعادل و تناسب خلاصه می‌شود. متن این گفت‌وگو در ادامه می‌آید.

چگونه تغذیه صحیح می‌تواند بر سبک زندگی سالم خانواده‌ها تأثیر بگذارد و چه نقشی در شکل‌گیری و تداوم سبک زندگی سالم در خانواده‌ها ایفا می‌کند؟

تغذیه صحیح یکی از ارکان اصلی در حفظ و ارتقای سلامت خانواده‌ها به شمار می‌رود و نقش مهمی در شکل‌گیری و تداوم سبک زندگی سالم ایفا می‌کند، البته برای تأمین سلامت کامل، توجه به سایر ابعاد سبک زندگی نظیر فعالیت فیزیکی نیز ضروری است، اما تغذیه به دلیل اثرگذاری مستقیم بر عملکرد بدن، جایگاه ویژه‌ای دارد. در این حوزه، می‌توان عوامل تأثیرگذار را به دو دسته فاکتورهای اولیه و فاکتورهای ثانویه تقسیم کرد. فاکتورهای اولیه شامل روند تولید، توزیع و دسترسی به غذای سالم و ایمن است، به گونه‌ای که افراد بتوانند بدون دغدغه به غذای کافی و مفید دست یابند. فاکتورهای ثانویه نیز به فرایندهایی مربوط می‌شود که پس از ورود غذا به بدن، مانند متابولیسم، رخ می‌دهد و بر نحوه جذب و استفاده از مواد مغذی اثر می‌گذارد. در مجموع، زمانی می‌توان انتظار شکل‌گیری یک سبک زندگی سالم را داشت که هم زیرساخت‌های اجتماعی و اقتصادی لازم برای تأمین غذای سالم فراهم باشد و هم بدن افراد از توانایی بهره‌برداری صحیح از مواد غذایی برخوردار باشد. نتیجه نهایی این فرآیند، دستیابی به سلامت کامل جسمی، روانی، رفتاری و اجتماعی در سطح خانواده خواهد بود.

آیا تأثیر تغذیه تنها به جنبه‌های جسمی محدود می‌شود یا می‌توان آن را عامل مؤثری در بهداشت روان و سلامت روحی نیز دانست؟

تأثیر تغذیه صرفاً به ابعاد جسمی محدود نمی‌شود، بلکه نقش بسیار مهمی در سلامت روان و بهداشت روحی نیز ایفا می‌کند. سلول‌های بدن از جمله سلول‌های عصبی، برای حفظ عملکرد مطلوب خود به دریافت مستمر و متعادل مواد مغذی سالم نیاز دارند. چنانچه این نیاز به‌درستی تأمین نشود، اختلال در عملکرد سلول‌های عصبی می‌تواند منجر به بروز مشکلات روانی و کاهش کیفیت سلامت ذهنی و رفتاری فرد شود. بنابراین، نمی‌توان تغذیه را صرفاً یک عامل غیربیولوژیک دانست، بلکه باید آن را به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های کلیدی در حفظ تعادل روانی، عملکرد ذهنی و ارتقای سلامت روحی -اجتماعی در نظر گرفت. به بیان دیگر، تغذیه صحیح زمینه‌ساز سلامت روانی یا بنیاد در سطح فردی و خانوادگی خواهد بود.

به چه شیوه‌هایی می‌توان تغذیه سالم را به‌عنوان بخشی از سبک زندگی پایدار به افراد و خانواده‌ها آموزش داد؟

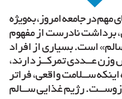
برای نهادینه‌سازی تغذیه سالم در سبک زندگی پایدار، نخستین گام ارتقای آگاهی عمومی نسبت به اصول تغذیه سالم است. افراد باید بدانند چگونه از غذای سالم به‌درستی بهره‌برداری کنند. این امر مستلزم رعایت سه اصل بنیادین تنوع، تعادل و تناسب در تغذیه است. بر این اساس، خانواده‌ها باید روزانه از هر چهار گروه اصلی غذایی استفاده کنند و در مصرف آنها به حد تعادل میان دریافت و نیاز بدن توجه داشته باشند. مصرف بیش از حد یا کمتر از نیاز، در هر دو حالت می‌تواند منجر به اختلالات تغذیه‌ای شود. همچنین رعایت تنوع به این معناست که در هر گروه غذایی از انواع مختلف مواد غذایی بهره گرفته شود و در نهایت، تناسب نیز به توزیع متوازن گروه‌های غذایی در رژیم روزانه اشاره دارد. با این حال، صرف داشتن آگاهی کافی نیست. این آگاهی باید به عملکرد مؤثر تبدیل تا تأثیر واقعی آن در سلامت فرد و جامعه مشاهده شود. از این رو، آموزش باید در سطوح مختلف و برای تمام گروه‌های سنی -از دوران بارداری تا سالمندی- طراحی و اجرا شود. بهره‌گیری از رسانه‌های عمومی، نظام آموزش و پرورش، مراکز بهداشتی و سایر بسترهای اطلاع‌رسانی می‌تواند در تحقق این هدف نقش مؤثری ایفا کند. نکته مهم دیگر، جلوگیری از مداخله افراد غیرمتخصص در حوزه تغذیه است. متأسفانه در حال حاضر برخی افراد بدون داشتن تخصصی، اقدام به تجویز برنامه‌های غذایی یا عکس‌های غذایی می‌کنند که این موضوع می‌تواند آسیب‌زا باشد. حتی پزشکان نیز در بسیاری موارد، آشنایی کافی یا جزئیات علمی تغذیه به‌عنوان یکی از تخصصان پیشرفته، متخصص تغذیه به‌عنوان یکی از اعضای اصلی تیم درمان حضور دارد تا با توجه به شرایط بیمار، نوع داروها، تداخلات غذایی و نیاز به مکمل‌ها، رژیم غذایی مناسبی طراحی شود. در مجموع، تحقق سبک زندگی سالم از مسیر آموزش مستمر، بهره‌گیری از متخصصان واجد صلاحیت و سیاستگذاری صحیح در حوزه سلامت عمومی امکان‌پذیر خواهد بود.

غذاهای صنعتی و فرآوری شده تفاوت‌های با غذاهای طبیعی و سنتی در تأثیرگذاری بر سلامت جسم و روان دارند؟

غذاهای صنعتی و فرآوری شده تفاوت‌های اساسی با غذاهای طبیعی و سنتی دارند که این تفاوت‌ها می‌تواند تأثیرات قابل توجهی بر سلامت جسم و روان افراد داشته باشد. امروزه با تغییر سبک زندگی، به‌ویژه در خانواده‌هایی که هر دو والدین شاغل هستند، مصرف غذاهای آماده و فرآوری شده افزایش یافته است. در صنعت غذا، فرآوری به دو شکل عمده انجام می‌شود: یکی فرآوری مواد اولیه برای نگهداری یا بهبود کیفیت و دیگری تولید غذاهای آماده مصرف که در این مرحله معمولاً مواد افزودنی نظیر نگهدارنده‌ها، طعم‌دهنده‌ها و رنگ‌های مصنوعی به محصول اضافه می‌شود. این افزودنی‌ها، به‌ویژه در بلندمدت، آثار زیانباری بر سلامت بدن داشته باشند. غذاهای فرآوری شده معمولاً ارزش تغذیه‌ای بسیار کمتری دارند. بسیاری از این محصولات از نظر زیست‌محیطی هم بسیار پرهزینه‌اند. تحقیقات نشان داده است که مصرف مکرر این غذاها، به‌ویژه فست‌فودها، با افزایش شیوع بیماری‌هایی نظیر دیابت، چاقی و برخی انواع سرطان همراه است. به عنوان نمونه، مصرف بیش از دو بار فست‌فود در هفته با افزایش خطر دیابت نوع ۲ مرتبط دانسته شده است. در مقابل، غذاهای طبیعی و سنتی که بدون مواد افزودنی شیمیایی تهیه می‌شوند، به‌ویژه اگر از مواد اولیه تازه و محلی استفاده شده باشند، دارای ارزش تغذیه‌ای بالاتری هستند و در کاهش ریسک بیماری‌های مزمن، تقویت سیستم ایمنی و ارتقای سلامت روان مؤثرند. در موارد خاص، مانند بیماران مبتلا به سرطان حتی توصیه می‌شود از مواد غذایی ارگانیک و کاملاً طبیعی استفاده شود. بنابراین، اگرچه نمی‌توان مصرف غذاهای فرآوری شده را به‌طور کامل حذف کرد، اما ضروری است که این مصرف محدود و با انتخاب محصولات دارای مجوز و تحت نظارت دقیق صورت گیرد. در عین حال، تأکید همیشگی باید بر استفاده غالب از غذاهای طبیعی و سنتی به‌عنوان راهکار مؤثر در پیشگیری از بیماری‌ها و ارتقای سلامت عمومی باشد.

اصول بنیادین یک رژیم غذایی سالم چیست و چگونه می‌توان آنها را به‌طور عملی در برنامه روزانه غذایی افراد گنجاند؟

یکی از چالش‌های مهم در جامعه امروز، به‌ویژه در میان جوانان، برداشت نادرست از مفهوم «رژیم غذایی سالم» است. بسیاری از افراد تنها به کاهش وزن عددی تمرکز دارند، بدون توجه به اینکه سلامت واقعی، فراتر از عدد روی ترازوست. رژیم غذایی سالم باید بر حفظ ترکیب مناسب بدن شامل چربی، پروتئین، آب و سایر مواد حیاتی تمرکز داشته باشد، نه فقط بر کاهش وزن به هر قیمتی.



یکی از چالش‌های مهم در جامعه امروز، به‌ویژه در میان جوانان، برداشت نادرست از مفهوم «رژیم غذایی سالم» است، بسیاری از افراد تنها به کاهش وزن عددی تمرکز دارند، بدون توجه به اینکه سلامت واقعی، فراتر از عدد روی ترازوست. رژیم غذایی سالم باید بر حفظ ترکیب مناسب بدن شامل چربی، پروتئین، آب و سایر مواد حیاتی تمرکز داشته باشد، نه فقط بر کاهش وزن به هر قیمتی

بدن به شمار می‌رود. تنوع در این گروه - مانند استفاده از نان‌های سبوس‌دار، برنج، ماکارونی و سایر غلات کامل - اهمیت ویژه‌ای دارد. گروه دوم، پروتئین‌ها شامل انواع گوشت‌ها، تخم‌مرغ، حبوبات و مغزهاست. تخم‌مرغ به‌ویژه برای کودکان، نوجوانان و سالمندان، یک منبع پروتئینی بسیار مناسب به شمار می‌آید. حضور روزانه پروتئین در رژیم غذایی برای رشد، ترمیم و عملکرد طبیعی بدن ضروری است. گروه سوم، میوه‌ها و سبزیجات هستند که منبع اصلی ریزمغذی‌ها، فیبر و آنتی‌اکسیدان‌ها محسوب می‌شوند. توصیه می‌شود روزانه دست‌کم پنج واحد از این گروه مصرف شود؛ شامل دو واحد میوه و سه واحد سبزیجات. حداقل نیمی از سبزیجات مصرفی باید به‌صورت پخته باشند تا جذب ترکیبات مفید مانند آنتی‌اکسیدان‌ها بهتر انجام شود. همچنین تنوع در انتخاب سبزیجات و میوه‌ها اهمیت دارد و نباید به یک یا دو نوع محدود شود. گروه چهارم، شیر و لبنیات است که نقشی کلیدی در سلامت استخوان‌ها و تأمین کلسیم بدن دارد. مصرف روزانه دو تا سه واحد از این گروه، به‌ویژه در دوران رشد و سالمندی توصیه می‌شود. لبنیات مصرفی باید کم‌چرب و پاستوریزه باشد. در کنار شیر، استفاده از ماست، پنیر و دوغ نیز می‌تواند بخشی از نیازهای تغذیه‌ای روزانه را تأمین کند. در نهایت، چربی‌های مفید نیز بخش مکملی از یک رژیم سالم هستند. تأکید بر استفاده از روغن‌های سالم مانند روغن زیتون، در کنار مصرف محدود سایر چربی‌ها برای حفظ سلامت قلب و عروق اهمیت دارد. بنابراین، تنها در صورتی می‌توان تنوع غذایی را عامل کلیدی برای تأمین سلامت عمومی دانست که این تنوع همراه با تعادل در مقدار مصرف و تناسب در ترکیب گروه‌های غذایی باشد. رعایت این سه اصل کلیدی - تنوع، تعادل و تناسب - در کنار فعالیت بدنی و سبک زندگی سالم، سلامت جسمی و روانی پایدار را تضمین می‌کند.

نقش آب و هیدراسیون در رژیم غذایی سالم چیست و چه تأثیری بر عملکرد بدن و حفظ تعادل فیزیولوژیک دارد؟

آب حیاتی‌ترین عنصر مورد نیاز بدن انسان است و حدود ۵۰ تا ۶۰ درصد از ترکیب بدن را تشکیل می‌دهد. تقریباً تمام فعالیت‌های بیولوژیکی بدن در محیط آبی انجام می‌شود؛ از جمله گردش خون، انتقال مواد مغذی و اکسیژن، تنظیم دمای بدن، دفع مواد زائد و عملکرد صحیح سلول‌ها.

گردش خون به‌عنوان یکی از مهم‌ترین سازوکارهای فیزیولوژیک بدن، در محیط مایع اتفاق می‌افتد و انتقال مواد مغذی، هورمون‌ها، اکسیژن و سایر ترکیبات حیاتی را ممکن می‌سازد. همچنین آب نقش کلیدی در تنظیم دمای بدن از طریق تعریق دارد و با دفع سموم از طریق ادرار و تعریق، در فرآیند سم‌زدایی بدن مشارکت دارد. کم‌آبی بدن می‌تواند پیامدهای منفی‌ای داشته باشد، از جمله یبوست، خشکی دهان و لب‌ها، تیرگی ادرار، سردرد، خستگی، سرگیجه و حتی اختلال در عملکرد شناختی. به‌ویژه در سالمندان، در این گروه سنی، معمولاً حس تشنگی کاهش می‌یابد، به همین دلیل، توصیه می‌شود افراد منتظر احساس تشنگی نمانند و به‌صورت منظم، مایعات مصرف کنند. به طور کلی، مصرف حداقل هشت لیوان مایعات در روز برای بزرگسالان توصیه می‌شود. البته این مقدار ممکن است بسته به سن، وضعیت سلامت، میزان فعالیت بدنی و شرایط محیطی متغیر باشد. لازم به ذکر است که قاعده هر غذایی که نشان‌دهنده بیشترین نیاز بدن است به آب اختصاص دارد؛ این موضوع اهمیت بنیادین آب را در تأمین سلامت عمومی به‌خوبی نشان می‌دهد. در مجموع، تأمین آب کافی نه تنها برای سلامت پوست، کلیه‌ها و سیستم گوارشی ضروری است، بلکه در حفظ عملکرد مغز، جلوگیری از خواندگی و افزایش کیفیت زندگی نیز نقش مهمی ایفا می‌کند. آب، نیروی حیاتی تعادل بیولوژیکی بدن است و هیچ ماده مغذی دیگری نمی‌تواند جایگزین آن شود.

نبرد سازی | پرونده | فرهنگ تغذیه

غذا، عزا و قضایای دیگر!

حسین گل‌محمدی

روز جهانی غذا، مناسبتی مهم و جهانی است که در تاریخ ۱۱۶کتبر -مصادف با ۲۴ مهر- در تمام کشورها گرامی داشته می‌شود. آنچه بیش از همه جیز این روز را مورد توجه قرار می‌دهد، آمارهای نگران کننده گرسنگی در جهان است، چه در معنای نخوردن و سوء تغذیه(فقر کمی غذایی)، چه در معنای بدخوردن و حتی پرخوردن (اما فقر کیفی تغذیه) و... هر چه هست، اما غذا و تهیه آن از سویی و فرهنگ تغذیه از سوی دیگر از چالش‌های جدی همه جوامع است.

اما در ایران خودمان اوضاع غذا و تغذیه چگونه است؟ پاسخ روشن است، هم فقر غذایی در معنای اول را داریم (یعنی فقر کمی غذایی)، هم فقر غذایی در معنای دوم (فقر کیفی تغذیه) و باید گفت متأسفانه بیشترین آسیب‌های این حوزه به فرهنگ تغذیه ما مربوط می‌شود. حتی ضرب‌المثل‌های قدیمی ما هجوش «دلی با شکمی از عزا در آوردن» بیش از آنکه رویکرد آموزشی و فرهنگساز داشته باشد، بر خوری تأکید دارد و این در حالی است که عزای واقعی در غذای غلط ماست و چه بسیار مرگ‌های سالانه کشورمان که فقط و فقط ناشی از سبک تغذیه غلط است و خانواده‌های بسیاری را به عزای عزیزانشان می‌نشاند. مشکل واقعی از جایی آغاز می‌شود که فکر می‌کنیم نقش غذا صرفاً سیر کردن شکم است تا از عزا دربیاید! در حالی که کم و کیف تغذیه، روح و جسم و شخصیت ما را می‌سازد و از این روست که اهل دانش و معرفت می‌گویند: «بگو چه می‌خوری تا بگویم کیستی؟!» روز جهانی غذا هر چند برای برنامه ریزان کلان جامعه فرصتی است تا به موضوعات و مسائل مربوط به چالش‌های تولیدات کشاورزی و دامی بپردازند، اما برای ویژه نامه سبک زندگی «کاشانه» بهانه‌ای است تا به قضایای دیگر غذا، با محوریت سبک زندگی، اعم از رفتار و نگرش مرتبط با تغذیه و آداب خوردن بپردازیم.

گزارش

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، صورتی 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 به اصول و موازین اسلامی فاصله گرفته‌اند؛ اصولی که نه تنها بر سلامت جسم تأکید دارد، بلکه بر سلامت روح و روان نیز تأثیرگذار است. سیره پیامبر اکرم(ص) و اهل‌بیت(ع) سرشار از توصیه‌های کاربردی و دقیق در این زمینه است. برخی از این توصیه‌ها عبارتند از: پرهیز از پرخوری و تغذیه به اندازه نیاز، رعایت اعتدال در تغذیه، زمان‌بندی وعده‌های غذایی و استفاده از غذاهای مفید مانند شیر، انجیر، شفای دیگر، عسل و سرکه است. در ادامه، برخی از برجسته‌ترین احادیث درباره کم‌خوری و نقش آن در سلامت جسم و جان آمده است. پیامبر خدا(ص) می‌فرمایند: «مادر همه داروها کم‌خوری است. (المواعظ العددیه، ص ۲۱۳)

امام علی(ع) می‌فرمایند: کم خوری، مانع بسیاری از بیماری‌های جسم می‌شود. (غررالحکم، ۶۷۶۸) عیون الحکم والمواعظ، ص ۳۷۰، ح ۶۳۴۸). یا در جایی دیگر می‌فرمایند: «کسی را کم کن تا بیماری‌ها را کم کنی. (غررالحکم، ح۲۳۳۶) هر کس خوراکش کم باشد، درد‌هایش نیز کم است. (غررالحکم، ح۸۲۰۹) همچنین فرمودند: کم‌خوری، مایه گرامی داشتن بیشتر خویش است و سلامت را بیشتر استمرار می‌بخشد. (غررالحکم، ح۸۶۱۹) امام علی (ع) همچنین می‌فرمایند: سلامت تن از کمی غذا و کمی آب است. (تحف العقول، ص ۱۲۷) «بشارة المصطفی، ص ۴۵» بحارالانوار، ج۶۶، ص ۴۲۵، ح (۴)

امام رضا (ع) می‌فرمایند: اگر مردم در خوردن به کم بسنده می‌داشتند، صعب‌العلاج، ریشه در پرخوری و تغذیه ناصحیح دارند. غذاهای اضافی که جذب بدن نمی‌شوند، همچون زباله‌هایی در بدن آبشانه می‌شوند و هم قلب و سایر اندام‌ها را تحت فشار قرار می‌دهند و هم محیطی مناسب برای رشد بیماری‌ها و عفونت‌ها فراهم می‌آورند. نخستین گام در درمان بسیاری از بیماری‌ها، پاکسازی این مواد مزاحم از بدن است. اسراف در غذا و زیاده‌روی در خوردن، عامل اصلی این مشکلات است و تنها راه مقابله با آن، رعایت اعتدال و کم‌خوری است: از هم در دنیای امروز که تحرک جسمانی کاهش یافته و بدن‌ها بیش از همیشه در معرض آسیب‌های ناشی از تغذیه ناصحیح قرار دارند. یکی از خوراکی‌هایی که در قرآن کریم از آن به‌نیکی یاد شده، شیر است. خداوند در سوره نحل آیه ۶۶ به آن اشاره می‌کند و در احادیث نیز به عنوان یک غذای کامل و شفابخش معرفی شده است. امام علی (ع) فرمود: نوشیدن شیر، شفای هر دردی جز مرگ است. در ادامه، برخی از برجسته‌ترین احادیث درباره کم‌خوری و نقش آن در سلامت جسم و جان آمده است. پیامبر خدا(ص) می‌فرمایند: «مادر همه داروها کم‌خوری است. (المواعظ العددیه، ص ۲۱۳)

بَعْدَ إِذْ أَنْتُمْ مُسْلِمُونَ ۝ وَلَوْ شَاءَ اللَّهُ مَا اقْتَتَلَ الَّذِينَ مِنْ
بَعْدِهِمْ مِنْ بَعْدِ مَا جَاءَتْهُمُ الْبَيِّنَاتُ وَلَكِنِ اخْتَلَفُوا فَمِنْهُمْ مَنْ آمَنَ
وَمِنْهُمْ مَنْ كَفَرَ وَلَوْ شَاءَ اللَّهُ مَا اقْتَتَلُوا وَلَكِنَّ اللَّهَ يَفْعَلُ مَا يُرِيدُ ۝
يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَنْفِقُوا مِمَّا رَزَقْنَاكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَ يَوْمٌ لَا بَيْعٌ فِيهِ
وَلَا خُلَّةٌ وَلَا شَفَاعَةٌ وَالْكَافِرُونَ هُمُ الظَّالِمُونَ ۝ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ
الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا
الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ
إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

منظور از «کم‌خوری»، در روایات، لاغری اغراض یا سوتغذیه نیست، بلکه به‌معنای تغذیه به اندازه نیاز و اعلای بدن است. در نقطه مقابل، برخی افراد به‌ویژه جوانان برای رسیدن به اندام لاغر، دچار کاهش شدید مصرف مواد مغذی می‌شوند که می‌تواند آسیب‌های جبران‌ناپذیری از جمله پوکی استخوان، کم‌خونی و ضعف سیستم ایمنی ایجاد کند. امام رضا (ع) فرمودند: سلامتی و پایداری بدن و همچنین بیماری آن به غذا و نوشیدنی است

رهنمودهای روشنی دارد. روایات در این زمینه به پنج دسته تقسیم می‌شوند: توصیه به دو وعده غذا (صبح و شام) براساس الهام از غذای بهشتیان، تأکید بر خوردن صبحانه و نهی از ترک آن، تأکید بر خوردن شام، به‌ویژه در افراد مسن توصیه به یک وعده در روز و توصیه به سه وعده در دو روز.

پیامبر اکرم(ص) می‌فرمایند: هر کس خواهان ماندن است و البته ماندنی در کار نیست، باید صبح زود صبحانه بخورد. (کتاب شیخ صدوق)

ایشان همچنین می‌فرمودند: خوردن شام و ترک نکنید و حتی اگر شده، مشتی خرما تناول کنید، زیرا ترک شام پیری را می‌آورد. در جایی دیگر می‌فرمایند: می‌ترسم امتم به خاطر ترک شام دچار پیری شوند، زیرا خوردن شام، نیروبخش پیر و جوان است.

به صورت کلی سبک تغذیه ما اینجای از باورها، شناخت‌ها و میزان تعهدمان به سلامت خود و جامعه است. در متون دینی، تغذیه تنها مسئله‌ای مادی تلقی نشده، بلکه با اخلاق، معنویت و حتی عملی باطنی گره خورده است. اگر بخواهیم جامعه‌ای سالم، شاداب و دارای روحیه معنوی بالا داشته باشیم، باید از همین نقطه یعنی اصلاح سبد و زیربنای تعادل بیولوژیکی بدن است و هیچ معیار دیگری نمی‌تواند جایگزین آن شود.

■ زمانبندی وعده‌های غذایی در اسلام

اسلام نه تنها درباره کیفیت تغذیه، بلکه درباره زمان غذا خوردن نیز بدن‌های شان سالم بود. (بحارالانوار، ج۶۶، ص۴۲۵، ح (۴)

ایشان همچنین می‌فرمایند: بدن همانند زمین پاک و آماده برای زراعت است که اگر در آبادانی و آب دهی به آن مراقبت شود، به گونه‌ای که آب، نه بیشتر از نیاز به آن برسد تا آن را غرق کند و نه از اندازه کمتر باشد تا آن را به خشکی گرفتار سازد، آبادانی استمرار می‌یابد و خرمی‌اش بیشتر می‌شود و کشت آن برکت می‌یابد، اما اگر از آن غفلت شود، به تباهی می‌گراید و علف هرز در آن می‌روید. بدن چنین حکایتی دارد و تدبیر آن در خوراک و نوشیدنی، چنین است. پس سامان و سلامت می‌یابد و عافیت در آن ریشه می‌گستردد. بنگر که چه چیز را تو با مددات سازگار است و تن تو با چه چیز نیرو می‌گیرد و چه خوردنی و نوشیدنی‌ای برای بدنت سالم‌تر است. همان را برای خویش مقرر بدار و خوراک خود گیسو. (بحار الانوار، ج۶۲، ص ۳۱۰)

■ مزاعتدال و افراط

توجه به نکته‌ای ظریف در این میان ضروری است. منظور از «کم‌خوری» در روایات، لاغری اغراض یا سوءتغذیه نیست. بلکه به‌معنای تغذیه به‌اندازه نیاز و اعلی بدن است. در نقطه مقابل، برخی افراد به‌ویژه جوانان برای رسیدن به اندام لاغر، دچار کاهش شدید مصرف مواد مغذی می‌شوند که می‌تواند آسیب‌های جبران‌ناپذیری از جمله پوکی استخوان، کم‌خونی و ضعف سیستم ایمنی ایجاد کند.

امام رضا(ع) فرمودند: سلامتی و پایداری بدن و همچنین بیماری آن به غذا و نوشیدنی است.

■ غذا بخشی از هویت خانوادگی است

همانطور که لهجه‌ها و رسم و رسوم از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود، غذاها هم حامل خاطره‌ها و فرهنگ‌های خاص‌اند. برای نوجوانی که در عصر فست‌فود و غذاهای آماده بزرگ می‌شود، غذاهای سنتی به او می‌آورد عادت سالم، بخشی از میراث خانوادگی اوست. جامعه‌شناسان معتقدند، انتقال عادت‌های غذایی بین نسل‌ها، یکی از پایدارترین اشکال انتقال فرهنگی است. در ادامه، روایت‌هایی از خانواده‌های ایرانی را می‌خوانیم که در آنها غذا حلقه اتصال بین نسل‌ها شده است.

زهرا، مادر دو فرزند دبستانی است. او می‌گوید: «مدتی بود جهانم تحت تأثیر تبلیغات تلویزیونی، مدام می‌خواستند پیتزا و همبرگر درست کنم. من هم برای آرام کردنشان کوتاه می‌آمدم اما دیدم اگر این روند ادامه پیدا کند تبدیل به عادت می‌شود. کم‌کم شروع کردم به جایگزین کردن غذاهای خانگی. متلاً به جای مرغ سوخاری بیرون، در خانه مرغ را با ادویه و سبزیجات کباب می‌کردم. بچه‌ها اول غر می‌زدند ولی وقتی دیدند شکل و رنگ غذا جذاب است، کم‌کم عادت کردند. حالا خودشان درخواست می‌کنند همان مرغ سوخاری خانگی را درست کنم.»

مادربزرگی که در همسایگی ما زندگی می‌کند نیز می‌گوید: «هر هفته نوه‌هایم را دور هم جمع می‌کنم. برایشان آش رشته یا قورمه سبزی می‌پزم. بعضی وقت‌ها که خسته‌اند، می‌گویند کاش پیتزا سفارش بدهیم! اما وقتی بوی آش رشته بلند می‌شود همه دور سفره جمع می‌شوند. آنها باور کردهاند غذا فقط خوردن نیست بلکه بهانه است تا عضلای خانواده دور هم جمع شوند.»

علی، نوجوان ۱۶ ساله تعریف می‌کند: «تا همین چند سال پیش عاشق فست‌فود بودم اما وقتی دیدم پدر و مادرم چطور هر شب با حوصله غذا درست می‌کنند، کم‌کم یاد گرفتم غذا فقط شکم سیرکن نیست. حالا که بزرگ‌تر شده‌ام مادرم اجازه می‌دهد گاهی آشپزی کنم. عدسی، نیمرو یا حتی پاستا سر خوبی دارد وقتی خانواده از غذایی که پخته‌ام تعریف می‌کنند.»

وقتی غذا حلقه اتصال نسل‌ها می‌شود

پدری هم گفت: «سفره‌های خانوادگی ما سه نسل را دور هم جمع می‌کند. پدربزرگ، فرزندان و نوه‌هایش دور هم کنار هم دیزی می‌خورند، بچه‌ها یاد می‌گیرند غذا یعنی دور هم بودن.»

بی‌تردید هر خانواده‌ای داستان خاص خود را دارد. در شکل دادن عادت‌های غذایی خانواده هم نقش اساسی دارد به همین دلیل امروز که کودکان و نوجوانان با وسایل تبلیغات پرزرق و برق انواع غذاهای پرضرر روبه‌رو هستند باید این نقش را بیشتر از همیشه با خلاقیت طرح کنند. چرا که اگر سفرهای ساده‌شان را با سلیقه مادرانه همراه کنند از فست‌فود که رنگ و بوی نژادی می‌گیرد و می‌تواند رقیب شود فوق‌العاده شود.

یکی از این مادران سه فرزند دارد. در یک تماس تلفنی از خلاقیتش در طراحی سفره با سلیقه فرزندانش صحبت کرد. او گفت: «بچه‌ها عاشق کارتون و شخصیت‌های کارتونی‌اند. برای اینکه به غذاهای خانگی علاقه‌مند شوند، سوپ را به شکل صورت خندان تزئین می‌کنم یا کلنگ‌ها را به شکل حیوان درست می‌کنم. آنها با خدمت می‌خورند و دیگر بهانه نمی‌گیرند. همین بازی سادهاست که شده سبزیجاتی مثل هویج و کلم بروکلی برایشان جذاب شود.»

خانم رضایی، معلم است و یک دختر ۱۰ ساله دارد. می‌گوید دخترش بدغذاست ولی توانسته است او را به سالم خوردن عادت دهد. رضایی می‌گوید: «به دخترم یاد دادم آشپزی بخشی از یادگیری است. وقتی با هم سالاد درست می‌کنیم درباره ویتامین‌ها و مواد غذایی هم صحبت می‌کنیم. برایش مثل کلاس درس شده است. او حالا وقتی چیزی خورد، خودش می‌پرسد مفید است یا نه؟ این یک حقیقت است که آگاهانه، عادت غذایی سالمی برای او درست کرده و باعث شده است کمی از مشکل بدغذایی‌اش حل شود.»

غذا در کنار رساندن مواد مورد نیاز به بدن ولی بهانه‌ای برای کنار هم بودن است. جشن‌ها، اعیاد و حتی دور همی‌های ساده خانوادگی با غذا معنا پیدا می‌کند. از سفرهای محرم و نذری گرفته تا مهمانی‌های ساده خانوادگی. غذا همیشه نمادی از پیوند اجتماعی بوده و است.

خانم کریمی می‌گوید: «ما در خانواده‌مان رسم داریم هر جمعه دور هم جمع شویم. مهم نیست غذا چه باشد، گاهی یک قابلمه ماکارونی است. گاهی هم آبگوشت اما همین دور همی‌ها برای بچه‌ها دلچسب است. آنها یاد گرفته‌اند غذا یعنی همبستگی.»

دختر نوجوانی هم می‌گفت: «مادرم همیشه برای تولدها کیک خانگی می‌پزد. شاید به اندازه کیک‌های بیرونی شیک نباشد اما برای ما خاص‌تر است. چون همه با هم کمک و در تهیه آن ناشتای همکاری می‌کنیم. همین باعث شده است بدانم که آن اهمیت بیشتری بدهند و فراموش نشود.

■ غذا بخشی از هویت خانوادگی است

همانطور که لهجه‌ها و رسم و رسوم از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود، غذاها هم حامل خاطره‌ها و فرهنگ‌های خاص‌اند. برای نوجوانی که در عصر فست‌فود و غذاهای آماده بزرگ می‌شود، غذاهای سنتی به او می‌آورد عادت سالم، بخشی از میراث خانوادگی اوست. جامعه‌شناسان معتقدند، انتقال عادت‌های غذایی بین نسل‌ها، یکی از پایدارترین اشکال انتقال فرهنگی است. در ادامه، روایت‌هایی از خانواده‌های ایرانی را می‌خوانیم که در آنها غذا حلقه اتصال بین نسل‌ها شده است.

معصومه مرادی، نویسنده و استاد دانشگاه:

سفره ایرانی بستری تربیتی است که باید زنده بماند

دکتر معصومه مرادی، نویسنده و استاد دانشگاه معتقد است، سفره تنها محلی برای خوردن غذا نیست، بستری است برای پرورش روح خانواده، انتقال ارزش‌های فرهنگی و تقویت پیوندهای عاطفی میان اعضای آن و تجربه شادی در کودکان. او درباره اهمیت دور همی سر یک سفره می‌گوید: «فرنار والدین هنگام غذا خوردن، مانند آغاز یا تمام خدا و شکرگزاری، مفاهیم تربیتی را به فرزندان می‌آموزد. همکاری در پهن و جمع کردن سفره، حس مسئولیت و همدلی را تقویت می‌کند و گفت‌وگوهای ساده هنگام صرف غذا، پیوند عاطفی خانواده را استوارتر می‌سازد. حتی سفره‌های سنتی و قصه‌های مرتبط با خوراکی‌ها می‌توانند وسیله‌ای برای انتقال فرهنگ و هویت ایرانی باشند.»برای دانستن جزئیات بیشتر درباره نقش غذا و سفره‌های ایرانی در تربیت و هویت کودکان، مشروح گفت‌وگو با این کارشناس را بخوانید.

تغذیه نسالم چه پیامدهای کوتاه‌مدت و بلندمدتی می‌تواند بر سلامت جسم، روان و رفتار افراد داشته باشد؟

کارشناسان تغذیه پژوهش‌های بسیاری انجام داده‌اند و از نظر علمی ثابت شده است خوراک انسان تأثیر عمیقی بر سلامت دارد. در قرآن کریم نیز خداوند می‌فرماید: «فلینظر الانسان الی طعامه». یعنی انسان باید در غذایی که می‌خورد تأمل کند. همین آیه نشان می‌دهد موضوع تغذیه