

«لذت آنی غذا» عواقب دائمی برای سلامت خانواده‌ها دارد

محبوبه قربانی

دکتر سعید صانعی، پزشک و متخصص طب سنتی می‌گوید: «هیچ کس دلسوز تر از خود شما برای سلامتی تان نیست. اگر

می‌خواهید از بیماری‌ها پیشگیری کنید و فرزندان تان را سالم بزرگ کنید، باید خودتان انتخاب‌های غذایی سالم داشته باشید. تا مادامی‌که والدین به مصرف فست‌فودها و مصرف غذاهای زیان‌آور عادت دارند، نمی‌توانند از فرزندان انتظار تغذیه سالم داشته باشند، بنابراین خانواده‌ها باید خودشان الگوی تغذیه به سالم باشند و کودکان‌شان را در تهیه غذاهای خانگی مشارکت دهند. مشارکت کودک در آماده‌سازی غذا و گفت‌وگو درباره خواص مواد غذایی سالم و مضرات غذاهای ناسالم، علاقه‌او به خوردن غذای سالم را افزایش می‌دهد و رفتار غذایی منطقی را شکل می‌دهد.» در ادامه متن مصاحبه با این پزشک آمده است.

■ ■ ■

مهم‌ترین عادت‌های غذایی که در خانواده‌ها رواج ولی نیاز به اصلاح دارد، چیست؟

یکی از موضوعات مهم در اصلاح تغذیه، چربی‌ها هستند. بسیاری از شیرینی‌ها حاوی کره مارگارین هستند که طعم خوشایندی دارد، اما مصرف آن می‌تواند باعث گرفتگی عروق، به ویژه عروق کرونر قلب شود و حتی در کودکان نیز دیده می‌شود. وضعیت قند و نمک نیز مشابه است. غذاهای آماده و فست‌فودها حتی سس‌ها، مقادیر زیادی قند و نمک دارند. مصرف زیاد نمک به افزایش فشار خون و قند پنهان در غذاها به افزایش وزن و دیابت منجر می‌شود، همچنین آرد سفید به کار رفته در نان‌ها با فست‌فودی بسیار مضر است. باید الگوی تغذیه سالم برای فرزندان مان باشیم، یعنی مصرف میوه و سبزیجات را افزایش دهیم. سبزیجات برگ‌دار (مانند اسفناج و کاهو) و خوراکی‌هایی مثل هویج، بامیه، کدو و بادمجان بسیار مفید هستند. عادت دادن ذائقه کودکان به فست‌فودها باعث دور شدن آنها از خوراکی‌های سالم می‌شود. تنظیم خواب و خوراک اهمیت زیادی دارد. دیر خوابیدن و حذف صبحانه باعث سردرگمی متابولیسم بدن و افزایش خطر چاقی و دیابت می‌شود. مصرف نوشیدنی‌ها به جای آب اشتباه رایج است. چای و قهوه جایگزین آب نمی‌شوند. آب به شونیدگی و دفع سموم بدن کمک می‌کند و کمبود آن باعث یبوست، تجمع سموم و مشکلات متابولیکی می‌شود. اسیدهای غذایی موجود در خوراکی‌های روزمره از دشمنان سلامتی هستند و می‌توانند به پوسیدگی دندان، پیری پوست و بیماری‌های جدی‌تر منجر شوند. غذاهای نیمه آماده مانند ناگت و سایر محصولات نیم پخته حاوی مواد

نگهدارنده هستند که باعث افزایش مدت ماندگاری می‌شوند اما سرطان را هستند و مصرف مداوم آنها به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود.

پس والدین مهم‌ترین الگوی سفره سلامت انتظار داشته‌باشند، این نوع غذاها را می‌توانند نقش خود را برای فرزندان‌شان در سبک تغذیه سالم بازی کنند؟

بله درست است، اما تا مادامی‌که والدین به مصرف فست‌فود عادت دارند، نمی‌توانند از فرزندان انتظار داشته باشند این نوع غذاها را نخورد. والدینی که کمتر در خانه آشپزی می‌کنند و بیشتر به غذاهای بیرون وابسته‌اند، عملاً ذائقه‌فرزندان را نیز به همان سمت سوق می‌دهند، بنابراین خانواده‌ها ابتدا باید خودشان الگوی تغذیه سالم باشند سپس کودکان را در تهیه غذاهای خانگی مشارکت دهند. وقتی کودک در آماده‌سازی غذا نقش داشته باشد به خوردن آن علاقه‌مند می‌شود و از نتیجه تلاش خودش لذت می‌برد، همچنین والدین هنگام صرف غذا، درباره خواص علمی و تغذیه‌ای مواد تازه و سالم با کودک صحبت کنند تا واقع شود. کودکان درک بالایی دارند و اگر با زبان منطقی و محبت‌آمیز با آنها گفت‌وگو شود،



مادامی‌که والدین به مصرف فست‌فود عادت دارند، نمی‌توانند از فرزندان انتظار داشته‌باشند، این نوع غذاها را نخورد. والدینی‌که کمتر در خانه آشپزی می‌کنند و بیشتر به غذاهای بیرون وابسته‌اند، عملاً ذائقه فرزندان را نیز به همان سمت سوق می‌دهند

کیمیا قربانیان، دکترای تخصصی پژوهش تغذیه:

نمک‌های سنگی و رنگی را جایگزین نمک یددار نکنید

تیره ساری

کیمیا قربانیان، دکترای تخصصی پژوهش تغذیه و فعال در حوزه تغذیه بالینی و رژیم درمانی می‌گوید: برای کاهش فشارخون، استفاده از نمک حاوی پتاسیم می‌تواند مفید باشد، زیرا پتاسیم به کنترل فشارخون کمک می‌کند. برخی افراد به‌جای استفاده از نمک یددار که از سوی وزارت بهداشت ایران توصیه شده، از نمک‌های سنگی یا نمک‌های رنگی مانند نمک صورتی استفاده می‌کنند که به هیچ‌وجه جایگزین مناسبی نیستند، به ویژه برای افرادی که دچار بیماری‌های تیروئیدی هستند، مصرف نمک یددار اهمیت حیاتی دارد. وی در گفت‌وگو با «جوان» درباره اهمیت برنامه غذایی توصیه‌هایی کرده است.

■ ■ ■

چه اصول و الگوهایی باید در تغذیه روزمره رعایت شود تا از بروز آسیب‌های جسمی و روانی جلوگیری کند؟

تغذیه به مناسب در ستین و شرایط مختلف متفاوت است. نیازهای تغذیه‌ای زنان و مردان و همچنین نوجوانان دختر و پسر با یکدیگر تفاوت دارد، به همین دلیل نمی‌توان یک الگوی تغذیه‌ای واحد برای تمام افراد جامعه تعریف کرد. در هر دوره سنی، برخی ویتامین‌ها و مواد مغذی اهمیت بیشتری پیدا می‌کنند. به‌طور خاص، ویتامین‌های گروه B و ویتامین D نقش مهمی در حفظ سلامت روان دارند و کمبود آنها می‌تواند با بروز افسردگی و آسیب‌های ذهنی مرتبط باشد. از آنجا که کمبود ویتامین D در ایران شایع است، توصیه می‌شود افراد به‌طور منظم مورد پایش قرار گیرند و در صورت نیاز، مکمل این ویتامین را بر اساس میزان آن در خون مصرف کنند. از نظر پیشگیری از آسیب‌های جسمی نیز دریافت کافی پروتئین اهمیت دارد. با توجه به اینکه مصرف گوشت برای همه افراد جامعه امکانپذیر نیست، می‌توان پروتئین مورد نیاز روزانه را از منابع گیاهی مانند حبوبات تأمین کرد. در یافت کافی پروتئین به حفظ توده عضلانی و جلوگیری از آسیب‌های فیزیکی کمک می‌کند، همچنین کلسیم نقش مهمی در پیشگیری از پوکی استخوان دارد. یک فرد سالم می‌تواند با مصرف روزانه دو تا سه لیوان شیر یا جایگزین‌های آن، نیاز بدن خود به کلسیم را تأمین کند.

رابطه میان میزان و نوع مصرف مواد غذایی با پیشگیری از بیماری‌های مرتبط با تغذیه چگونه تبیین می‌شود؟



به راحتی حرف را می‌پذیرند. علاوه بر این، لازم است مضرات غذاهای ناسالم و آماده نیز برای‌شان توضیح داده شود تا دلیل پرهیز از آنها را بدانند.

وقتی درباره سبک غذایی سالم صحبت می‌شود، خانواده‌ها دلالی مثل گرانی بعضی مواد غذایی یا کمبود وقت را می‌آورند، چه توصیه‌های غذایی دارید تا با تغذیه سالم و کم‌هزینه سلامت اهل خانه حفظ شود؟

بسیاری از مواد غذایی، هم سریع آماده می‌شوند و هم هزینه کمتری دارند که می‌توان آنها را جایگزین مواد غذایی گران کرد. مثلاً حبوباتی مانند عدس، ماش و نخود از نظر پروتئین و ویتامین بسیار غنی هستند و می‌توانند بخش مهمی از تغذیه خانواده را تشکیل دهند. این مواد غذایی را می‌توان به شکل‌های مختلف پخت و در وعده‌های روزانه استفاده کرد، همچنین سبزیجاتی مانند هویج، اسفناج و بامیه از جمله خوراکی‌های مفید و مغذی هستند که مصرف منظم آنها به سلامت بدن کمک می‌کند. خانواده‌ها بهتر است تا حد امکان از غذاهای تازه و خانگی استفاده و از مواد بسته‌بندی‌شده و آماده مصرف پرهیز کنند، زیرا علاوه بر قیمت بالا، ارزش غذایی پایینی دارند. برای مثال، اگر

قیمت گوشت بالا باشد، سوسیس و کالباس‌هایی که از گوشت تهیه می‌شوند (در صورت استفاده از گوشت خالص) قیمت بسیار بیشتری خواهند داشت. در حالی که می‌توان به جای آنها از مواد غذایی ارزان‌تر و سالم‌تر استفاده کرد. تخم‌مرغ یکی از بهترین جایگزین‌هاست. این ماده غذایی سرشار از پروتئین است و می‌توان با آن انواع غذاهای ساده، سالم و کم‌هزینه تهیه کرد. برخلاف تصور رایج، مصرف متعادل تخم‌مرغ نه تنها کلسترول بدن را افزایش نمی‌دهد، بلکه می‌تواند به کاهش کلسترول بد، پاکسازی رگ‌های قلب و بهبود عملکرد کبد نیز کمک کند.

متأسفانه بیشتر افراد برای درمان بیماری بیشتر هزینه می‌کنند تا پیشگیری. به نظر شما چه تغییری در این فرهنگ باید ایجاد شود تا به موضوع مهم پیشگیری توجه بیشتری شود؟

متأسفانه بیشتر خانواده‌ها به پیشگیری و حتی در بعضی موارد به رعایت بهداشت اهمیت کمتری می‌دهند، نخل از اینکه عدم‌رعایت هر دوی آنها عامل بسیاری از بیماری‌هاست، این در حالی است که بسیاری از بیماری‌ها اگر در همان مراحل اولیه شناخته شوند، درمان‌شان بسیار ساده‌تر، سریع‌تر و کم‌هزینه‌تر خواهد بود، از این رو پیشگیری و رعایت بهداشت اهمیت زیادی دارد، به ویژه در زمینه بهداشت عمومی و بهداشت مواد غذایی. متأسفانه هرازگاهی خبر کشف کارگاه‌های زیرزمینی تولید مواد غذایی ناسالم، فاسد و تقلبی منتشر می‌شود. برای دور ماندن از آسیب‌های ناشی از این محصولات، بهتر است از مصرف غذاهای آماده مانند سوسیس، کالباس و سایر غذاهای نیمه آماده خودداری و تا حد امکان غذاها را با مواد اولیه سالم و تقبی منتشر می‌شود. این کار هم به کاهش هزینه‌های خانواده کمک می‌کند و هم از بروز بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری خواهد کرد. در کنار این موضوع، لازم است نهادهای نظارتی نیز با دقت و جدیت بیشتری عمل کنند تا سلامت مواد غذایی تضمین شود، هر چند نمی‌توان به طور کامل بر عملکرد آنها تکیه کرد. از سوی دیگر، چکاپ و کنترل دوره‌ای سلامت نیز نقش مهمی در پیشگیری دارد. اندازه‌گیری فشارخون و قند خون، به ویژه در سنین بالاتر، می‌تواند از بروز مشکلات جدی جلوگیری کند. انجام آزمایش‌های سالانه یا دو سال یکبار برای افراد در معرض خطر، به خصوص کسانی که بالای ۵۰ سال دارند، ضروری است. بررسی مواردی مانند سلامت پروسات در آقایان، چربی خون، کلسترول، آنزیم‌های کبدی و قلبی، اوره و کراتنین به ما کمک می‌کند در صورت وجود هر گونه زنگ خطر، بموقع متوجه شویم و با اقدام بموقع، از پیشرفت بیماری جلوگیری کنیم.

مدیرمسئول: محمد جواد اخوان
سردبیر: غلامرضا صادقیان
دبیر ویژه‌نامه: حسین گل‌محمدی
همکاران تحریریه: تیره ساری، تیره محمودی
محبوبه قربانی
چاپ: همشهری

کاشانه

گروه سبک زندگی

پرونده

فرهنگ تغذیه

بعضاً شاهد توصیه‌هایی در باره طب سنتی در فضای مجازی هستیم. به نظر شما چطور می‌توان درست و علمی بودن این توصیه‌ها را تشخیص داد؟

امروزه در فضای مجازی افرادی با ظاهر دلسوزانه و لحنی خیرخواهانه، بدون پشتوانه علمی یا تجربه کافی، خود را متخصص یا حکیم معرفی و داروهای ناشناخته و بدون مجوز تبلیغ می‌کنند. ابتدا مطالبی به ظاهر علمی منتشر و سپس محصولی را معرفی می‌کنند که منشأ و ترکیبات آن مشخص نیست. بیماران در امید به درمان، گاهی با پرداخت هزینه‌های سنگین آن‌را تهیه می‌کنند، بدون اینکه نتایج‌ای بگیرند و هیچ مرجع رسمی برای پیگیری وجود ندارد. بسیاری از این افراد حتی در سنین حدود ۲۰سالگی با عنوان‌هایی مانند استاد یا حکیم توصیه‌های پزشکی ارائه می‌دهند و داروهایی پیشنهاد می‌کنند که تأثیر مشخصی ندارند و ممکن است خطرناک باشند. بیماران به دلیل زمانبر بودن داروهای گیاهی و طعم ناخوشایند آنها، به دنبال داروهای تبلیغ شده سریع‌تر و قوی‌تر می‌روند، در حالی که هیچ پشتوانه علمی ندارند. نباید تصور کرد هر داروی گیاهی بی‌ضرر است. برخی داروهای گیاهی می‌توانند باعث حساسیت شدید، آسیب به کلیه‌ها و فشارخون یا اختلالات هورمونی شوند، همچنین برای اثر فوری، گاهی مواد شیمیایی مانند کورتون یا داروهای ضدالتهاب به داروهای گیاهی اضافه می‌کنند که باعث بهبود موقتی می‌شود اما به بدن آسیب جدی وارد می‌کند. نمونه شایع، داروهای چاق کننده تبلیغی است که حاوی کورتون هستند و ظاهر فرد را موقتاً چاق‌تر نشان می‌دهند اما عوارض شدید و دیرپا ظهور دارند، بنابراین مصرف هر داروی گیاهی باید تنها زیر نظر پزشک متخصص یا طبیب با تجربه انجام شود و نباید صرفاً به دلیل گیاهی بودن به آن اعتماد کرد.

و در آخر توصیه‌هایی به خانواده‌ها برای داشتن روزهایی پر از سلامت داشته‌باشید.

تا حد امکان از مواد خام و طبیعی استفاده و از مصرف غذاهای آماده پرهیز کنید. بهتر است مواد اولیه را خودتان تهیه کنید و در منزل بپزید، باین کار هم در هزینه صرفه‌جویی می‌شود و هم اطمینان دارد از چه مواد و ترکیباتی استفاده می‌کنید. در نهایت، هیچ کس دلسوز تر از خود شما برای سلامت‌تان نیست. از روغن‌های گیاهی ناسالم مانند مارگارین و کره‌های صنعتی استفاده نکنید. قند و نمک را تا حد امکان کاهش دهید یا حذف کنید. نکته بسیار مهم دیگر، پرهیز از تولید اسید در بدن است. بسیاری از غذاهایی که در طول این گفت‌وگو به آنها اشاره شد، موجب افزایش اسید در بدن می‌شوند و این اسید دشمن اصلی سلامت انسان است. می‌توان گفت بیش از ۸۰ درصد بیماری‌ها، به نوعی با افزایش اسید در بدن ارتباط دارند، بنابراین رعایت تغذیه سالم، مصرف غذاهای طبیعی و دوری از خوراکی‌های آماده و مضر، مهم‌ترین گام در حفظ سلامت است.



فرهنگ تغذیه‌ای نادرست از جمله مصرف بیش از حد قند، چربی و نمک، چه پیامدهایی برای سلامت عمومی جامعه در ایران به دنبال دارد؟

مصرف بیش از حد قند، چربی و نمک از مهم‌ترین عوامل تغذیه‌ای نادرست است که پیامدهای جدی و گسترده‌ای برای سلامت عمومی جامعه در ایران به دنبال دارد. مصرف زیاد قند، یکی از عوامل اصلی بروز بیماری شایع دیابت است که در سال‌های اخیر به شدت در کشور ما افزایش یافته‌است، همچنین مصرف بیش از حد چربی‌های ناسالم باعث افزایش سطح چربی خون می‌شود که زمینه‌ساز بیماری‌های قلبی-عروقی است. نمک نیز به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر فشارخون شناخته می‌شود. فشارخون بالا یکی از علل اصلی سکته‌های قلبی و مغزی در جامعه است. نکته قابل توجه این است که برخی افراد به جای استفاده از نمک پددار که از سوی وزارت بهداشت ایران توصیه شده، از نمک‌های سنگی یا نمک‌های رنگی مانند نمک صورتی استفاده می‌کنند که به هیچ‌وجه جایگزین مناسبی نیستند، به ویژه برای افرادی که دچار بیماری‌های تیروئیدی هستند، مصرف نمک یددار اهمیت حیاتی دارد. برای کاهش فشارخون، استفاده از نمک حاوی پتاسیم می‌تواند مفید باشد، زیرا پتاسیم به کنترل فشارخون کمک می‌کند. در نهایت، فرهنگ تغذیه‌ای نادرست با مصرف بیش از حد این مواد باعث افزایش بروز بیماری‌های مزمن مانند دیابت، چربی خون بالا، فشارخون و بیماری‌های قلبی-عروقی شده و سلامت عمومی جامعه را به خطر می‌اندازد. اصلاح این فرهنگ و آموزش مردم برای مصرف متعادل و صحیح این مواد، از اولویت‌های مهم نظام سلامت کشور است.

است، بلکه به افزایش طول عمر و ارتقای کیفیت زندگی افراد نیز کمک می‌کند. مصرف مواد غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد ارگانیک که از ایجاد التهاب و آسیب اکسیداتیو در بدن جلوگیری می‌کنند، نقش مهمی در حفظ سلامت عمومی و جلوگیری از پیری زودرس ایفا می‌کنند. در جامعه ما، به ویژه با توجه به شرایط اقتصادی کنونی، بسیاری از افراد قادر به دریافت کامل و متوازن ریزمغذی‌ها (ویتامین‌ها و مواد معدنی) و درشت‌مغذی‌ها (کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌های سالم) نیستند. این مسئله باعث شده است سفره غذایی مردم کوچک‌تر شود و مصرف پروتئین به‌طور قابل توجهی کاهش یابد. مصرف ناکافی پروتئین، به خصوص در جمعیت میانسال که در حال افزایش است، می‌تواند به کاهش توده عضلانی یا همان «کاهشکی عضلانی» منجر شود. این وضعیت باعث تحلیل عضلات و فشار بر مفاصل و استخوان‌ها می‌شود و بر کیفیت زندگی تأثیر منفی می‌گذارد. علاوه بر این، در میان نوجوانان، مصرف بالای مواد غذایی فرآوری‌شده، آبمیوه‌های صنعتی و فست‌فودها مانع ایجاد عادت غذایی سالم شده است، به همین دلیل آموزش و آگاهی‌بخشی در مدارس و خانواده‌ها اهمیت بسیار زیادی دارد. برگزاری کلاس‌های آموزشی با حضور مربیان بهداشت و تغذیه می‌تواند دانش آموزان را به سمت انتخاب‌های غذایی سالم‌تر سوق دهد و این آگاهی را به خانواده‌ها نیز منتقل کند. در نهایت، سیاستگذاری‌های جامع در حوزه تغذیه جامعه، به‌ویژه برای گروه‌های حساس مانند سالمندان و نوجوانان، نقش کلیدی در بهبود وضعیت سلامت عمومی دارد.

تغذیه سالم چه نقش و تأثیری در تقویت سیستم ایمنی، بهبود عملکرد قلب، سلامت دستگاه گوارش و سایر ارگان‌های حیاتی بدن دارد؟

تغذیه، نقشی بنیادی در سلامت جسم و ذهن انسان ایفا می‌کند. در واقع، می‌توان گفت انسان‌ها تا حد زیادی بازتابی از آن چیزی هستند که مصرف می‌کنند. دریافت مواد مغذی مناسب نه‌تنه‌در عملکرد صحیح اندام‌های حیاتی موثر است، بلکه در پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها نیز نقش کلیدی دارد. در تقویت سیستم ایمنی بدن، ویتامین‌هایی نظیر ویتامین A، ویتامین E و بتاکاروتن (که نوعی پیش‌ساز ویتامین A است) بسیار مؤثرند. این مواد مغذی با خاصیت آنتی‌اکسیدانی خود به تقویت دفاع طبیعی بدن کمک می‌کنند. منابعی مانند هویج و آب‌هویج سرشار از بتاکاروتن هستند و می‌توانند در این زمینه مفید باشند. در خصوص سلامت قلب، رژیم غذایی نقش تعیین‌کننده‌ای دارد. مصرف بیش از حد چربی‌های حیوانی می‌تواند به افزایش کلسترول خون و در نهایت گرفتگی عروق و نیاز به اقدامات درمانی مانند آنژیوپلاستی منجر شود. برای پیشگیری از این شرایط، باید تعادل در مصرف چربی رعایت شود. مقدار محدودی از چربی حیوانی-مانند مقداری کره در وعده صبحانه-کفایت می‌کند و بقیه نیاز بدن به چربی باید از منابع سالم‌تر نظیر روغن زیتون تأمین شود. در زمینه سلامت دستگاه گوارش، مصرف کافی فیبرهای غذایی نقش بسیار مهمی دارد. فیبرها باعث بهبود حرکات روده، پیشگیری از یبوست و کاهش خطر برخی بیماری‌های گوارشی می‌شوند، همچنین استفاده از مواد غذایی حاوی پروبیوتیک‌ها (باکتری‌های مفید برای روده) مانند ماست پروبیوتیک، شیر پروبیوتیک و دوغ کفیر می‌تواند به حفظ تعادل فلور میکروبی روده و بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک کند. به طور کلی، رعایت یک‌الگوی تغذیه‌ای متعادل و سالم می‌تواند تضمین‌کننده عملکرد مطلوب ارگان‌های حیاتی بدن باشد

و نقش پیشگیرانه مهمی در برابر بیماری‌ها ایفا کند.

در چه حدی می‌توان تغذیه سالم را عاملی مؤثر در پیشگیری از بیماری‌های مزمن نظیر دیابت، فشارخون بالا و بیماری‌های قلبی-عروقی دانست؟

تغذیه سالم نقش بسیار مؤثری در پیشگیری از بیماری‌های مزمن مانند دیابت، فشارخون بالا و بیماری‌های قلبی-عروقی دارد، البته باید توجه داشت که عوامل ژنتیکی نیز در بروز این بیماری‌ها دخیل هستند، اما با رعایت اصول تغذیه سالم می‌توان از فعال شدن این ژن‌ها جلوگیری و از بروز بیماری پیشگیری کرد. تغذیه سالم نه تنها در کاهش خطر ابتلا به این بیماری‌ها مؤثر است، بلکه نقش بسیار مهمی در پیشگیری از عوارض آن‌ها نیز دارد. برای مثال، در افراد مبتلا به دیابت، کنترل رژیم غذایی می‌تواند به حفظ قند خون و جلوگیری از عوارضی مانند زخم‌های زخمی و مشکلات بینایی کمک کند. در افراد مبتلا به فشارخون، مصرف نمک و چربی‌های اشباع‌شده می‌تواند به کاهش فشارخون و کاهش خطر سکته‌های قلبی کمک کند. همچنین، مصرف غذاهای سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، مانند میوه‌ها و سبزیجات، می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند سرطان کمک کند. در نهایت، تغذیه سالم نه تنها یک عامل پیشگیرانه، بلکه یک ابزار کلیدی در مدیریت و درمان بسیاری از بیماری‌های مزمن است. با اتخاذ سبک زندگی سالم و رژیم غذایی مناسب، می‌توان به طور قابل توجهی خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش داد و کیفیت زندگی را بهبود بخشید.