

# چگونه تغذیه خود را سالم تر کنیم؟

گروه سلامت

چگونه تغذیه خود را می توانیم سالم تر کنیم و راهکارهای کاهش مصرف نمک، قند و غذاهای چرب چیست؟ رئیس گروه تغذیه و دارویی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به نقش تغذیه در پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر، گفت: یکی از شايع‌ترين علل مرگ و مير در دنيا و همچنين کشور ما بيماری قلبی عروقی است. «فرشته فزونی» نقش تغذیه را در پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر از جمله بیماری‌های قلبی عروقی بسیار مهم بیان کرد. وی الگوی غذایی نامناسب از جمله مصرف زیاد قند، نمک و چربی‌ها، مصرف کم میوه، سبزی، حبوبات و مصرف بی‌رویه فست فودها و تحرک بدنی کم را مهم‌ترین علل ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر از جمله بیماری‌های قلبی برشمرد.

#### نشانگرهای تغذیه‌ای

وی افزود: توجه به نشانگرهای رنگی تغذیه‌ای محصولات غذایی برای انتخاب محصولات مناسب‌تر کمک می‌کند، بنابراین همه افراد هنگام خرید باید به برچسب محصولات غذایی که با سه رنگ سبز، نارنجی و یا قرمز مشخص شدند دقت کنند. «فزونی» با تاکید بر انتخاب آگاهانه مواد غذایی گفت: برچسب محصولات حاوی مقادیر زیاد قند، نمک، چربی، اسید چرب ترانس و انرژی با رنگ قرمز مشخص شدند که باید مصرف این مواد غذایی محدود شود.

#### مصرف روزانه نمک

رئیس گروه تغذیه معاونت بهداشت معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به مصرف زیاد نمک در کشور و نقش آن به عنوان یکی از عوامل تاثیر گذار در پرفشاری خون و عوارض قلبی عروقی گفت: طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، حداکثر مقدار مصرف روزانه نمک در افراد زیر ۵۰ سال پنج گرم(یک قاشق چای خوری) و در افراد بالای ۵۰ سال و بیماران قلبی و عروقی و کودکان روزانه کمتر از ۳ گرم است. به گفته وی، این میزان نمک شامل نمک‌های پنهان در غذا مانند نان، پنیر، رب گوجه فرنگی و غیره نیز می‌شود که باید مورد توجه قرار گیرد. «فزونی» خاطرنشان کرد: اگر مقدار نمک افزوده شده به غذا به تدریج کاهش یابد در چند هفته ذائقه افراد به غذای کم نمک عادت می‌کند. وی با اشاره به آغاز سال تحصیلی جدید به والدین توصیه کرد از غذاهای تهیه شده در منزل و تنقلات سالم شامل میوه، آجیل خام و

بدون نمک، ساندویچ‌های خانگی به عنوان میان وعده کودکان و نوجوانان استفاده کنند و فرزندان خود را از کودکی به مصرف غذای کم نمک عادت دهند.

#### منابع فیبر

وی مصرف روزانه حداقل پنج واحد سبزی و میوه را یک فاکتور پیشگیری کننده از فشارخون بالا و بیماری‌های قلبی و عروقی بیان کرد. «فزونی» از سبزی‌ها و میوه‌های تازه، غلات کامل (پوست‌نگرفته)، حبوبات و مغزها به عنوان منابع فیبر نام برد و تاکید کرد: مصرف روزانه غذاهای حاوی فیبر در کاهش چربی و قند خون و تنظیم فشارخون نقش مهمی دارند و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد. وی پیشنهاد کرد برای افزایش ارزش غذایی برنج آن را به صورت مخلوط با سبزی و حبوبات مصرف کنند. وی به بیان راهکارهایی برای کاهش مصرف نمک، قند و غذاهای چرب به عنوان عوامل تاثیرگذار بر سلامت بدن به ویژه سلامت قلب و عروق پرداخت که به این شرح است:

- سرسره به غذا نمک زننید و نمکدان را از سفره و میز غذا حذف کنید.
- به میوه‌ها و سبزی‌های خام (گوجه سبز، خیار، گوجه فرنگی و غیره) نمک نپاشید.
- مواد غذایی نمک سود و دودی شده، انواع شور و ترشی، دسرها، سس‌های سالاد آماده، سوپا سس، زیتون و خردل و سوپ‌های آماده و تنقلات شور مانند چیپس سیب‌زمینی، چوب شور، چیپس ذرت، کراکر،

# عوارض کم تحرکی روی سلامت روان

یک متخصص روان پزشکی با اشاره به این که کم تحرک بودن در زندگی روزمره علاوه بر تاثیراتی که بر جسم می‌گذارد عوارض زیادی هم روی سلامت روان دارد، اظهار کرد: کم تحرکی در طولانی مدت یکی از دلایل مرگ زودرس است و علاوه بر اثرات طولانی مدت، عوارض نامطلوبی دارد که می‌توانید روزانه آن‌ها را احساس کنید. دکتر «میثم پورغلامی» مرگه» با اشاره به این که بیرون آمدن از رختخواب در بیشتر روزها می‌تواند ناخوشایند به نظر برسد، گفت: مغز انسان بی تحرکی را به رفتارهای پویاتر ترجیح می‌دهد. وی ادامه داد: هر چه زمان بیشتری را صرف بی تحرکی کنید، مغز تلاش بیشتری می‌کند تا در همین وضعیت باقی بماند. به گفته این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، اگر چه بسیاری از افراد به سلامت مغز خود فکر نمی‌کنند اما، حقیقت این است که سلامت مغز به دلیل کم تحرکی می‌تواند آسیب ببیند. دکتر «پورغلامی» خاطرنشان کرد: با وجود این که زوال قفل و دیگر مشکلات حافظه به شدت با عوامل ژنتیکی مرتبط هستند، ولی مطالعات نشان داده اند ورزش نکردن می‌تواند تأثیر مشابهی داشته باشد. وی گفت: ورزش نکردن خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش می‌دهد. وی توضیح داد: بخشی از مغز که در ساختن خاطرات جدید نقش دارد با کم تحرکی نازک می‌شود و همین مسئله، در درازمدت باعث ناتوانی در به خاطر سپردن خاطرات و تغییرات



## ۷ علت احساس تشنگی مکرر

بدن شما زمانی کم آب می‌شود که آب دفع شده از بدن بیشتر از مقدار جذب آن باشد. آب به طور معمول به دلیل تنفس، تعریق، ادرار و مدفوع از دست می‌رود. کم آب شدن بدن با علائم مختلفی شامل سردرد، خستگی، کاهش اشتها، سبکی سر و کاهش کشیدگی طبیعی پوست همراه است. آب عملکردهای مهمی در بدن دارد، به طور مثال آب بخش اساسی در تمام بافت‌های بدن محسوب می‌شود و بسیاری از مواد حل‌شده در آن برای کارهای سلول در دسترس قرار می‌گیرند و معمولاً در تمام واکنش‌های بدن مورد نیاز است. همچنین برای اعمال فیزیولوژیک مثل هضم، جذب و دفع مواد نیز عاملی ضروری است، آب در ساختمان و عملکرد سیستم

آجیل و مغزهای شور از منابع عمده سدیم هستند، مصرف آن‌ها را محدود کنید.

برچسب‌های تغذیه‌ای را مطالعه کنید و غذاهایی را که مقدار سدیم کمتری دارند انتخاب کنید.

از ادویه‌هایی استفاده کنید که در تهیه آن‌ها از نمک استفاده نشده است.

مصرف گوشت‌های فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس را که حاوی نمک زیادی است به حداقل برسانید.

غذاهای کنسروی حاوی نمک زیادی هستند؛ مصرف آن‌ها را کاهش دهید.

چربی و قند خون و تنظیم فشارخون نقش مهمی دارند خام بدهید.

به جای نمک از چاشنی‌هایی مانند سبزی‌های معطر تازه یا خشک مانند (نعناع، مرزه، ترخون، ریحان و غیره) به یاد داشته باشید که نمک تصفیه شده پدیدار طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده کنید.

نمک مصرفی را از نوع تصفیه شده پدیدار انتخاب کنید و به یاد داشته باشید که نمک تصفیه شده پدیدار نیز به اندازه سایر نمک‌ها موجب افزایش فشار خون می‌شود.

مصرف غذاهای پرچرب را کاهش دهید.

به جای سرخ کردن غذا از روش‌های دیگر پخت مانند بخارپز، آب‌پز و تنوری استفاده کنید.

از حرارت دادن زیاد روغن و غوطه‌وری ماده غذایی در مقدار زیاد روغن خودداری کنید.

پیش از پختن گوشت چربی‌های قابل رویت آن را



جدا کنید.

مصرف ماهی را در برنامه غذایی هفتگی بگنجانید.

از مصرف لبنیات پرچرب، شیرینی‌های خامه‌ای، روغن حیوانی، روغن نباتات جامد و فست فود پرهیز کنید.

مصرف چربی‌های اشباع و ترانس را کاهش دهید.

برای کاهش دریافت اسید چرب ترانس (اسید های چرب مضری که به دلیل جامد بودن در دمای محیط و بدن خطرانی چون گرفتگی رگ ها

و امراض قلبی را ایجاد می‌کند) از مصرف روغن نباتی جامد، غذاهای سرخ کرده و فست فود اجتناب کنید.

از روغن‌های غیر اشباع مانند کانولا، زیتون و کنجد به میزان مناسب و نه خیلی زیاد استفاده کنید.

چند پیشنهاد برای کاهش مصرف مواد قندی

مصرف بیش از حد مواد قندی باعث بالا رفتن فشار خون و چربی خون می‌شود.

به جای انواع شیرینی از میوه‌های با طعم شیرین (خرما و انواع میوه‌های خشک) به میزان کم استفاده کنید.

در مصرف کشمش و خرما هم اگر زیاده‌روی

شود منجر به افزایش کالری دریافتی و چاقی می‌شود.

آب بهترین نوشیدنی برای تامین مایعات است.

مصرف نوشیدنی‌های شیرین را کاهش دهید.

چای و قهوه را بدون اضافه کردن قند و شکر مصرف کنید.

کشید، احتمال ترشح سروتونین در مغز کاهش می‌یابد. این متخصص روان پزشکی ادامه داد: هنگامی که غیر فعال هستید، سروتونین ترشح نمی‌کند بنابراین، افسرده می‌شوید و هنگامی که افراد احساس اضطراب یا افسردگی می‌کنند کمتر به فعالیت بدنی می‌پردازند زیرا قدرت انجام این کار را پیدا نمی‌کنند و این یک چرخه معیوب ایجاد می‌کند که تنها با فعالیت بدنی می‌توان آن را تغییر داد. دکتر «پورغلامی» با اشاره به این که محققان پیش بینی می‌کنند که با افزایش پشت میز نشینی، نداشتن تحرک کافی، استفاده از برنامه‌های سرگرمی و تفکر نکردن روزانه، دیابت و فشارخون در جامعه شهرنشین زمینه ابتلا به آلزایمر نیز فراهم شود. وی با بیان این که آلزایمر یک پدیده چند وجهی و چند عاملی است، ادامه داد: بر همین اساس شاید به تنهایی نتوان به یک علت اشاره کرد بلکه فاکتورهای متعددی از جمله بالا رفتن سن، دیابت، افزایش چربی خون و بیماری‌های عصبی و مسئله وراثت، در ابتلا به بیماری آلزایمر موثر هستند. وی هشدار داد: پیش بینی می‌شود با افزایش پشت میز نشینی، نداشتن تحرک کافی، استفاده از برنامه‌های سرگرمی و نداشتن تفکر روزانه، دیابت و فشارخون در جامعه شهرنشین، باید برای پیشگیری از آلزایمر در آینده نزدیک کاری کرد.

مشورت با پزشک را دارد.

**۵ کم خونی:** بدن شما متکی به سلول‌های سالم برای حمل خون به سراسر بدن است. کم خونی خفیف در این میان معمولاً با احساس تشنگی بیش از حد همراه می‌شود. در مورد راه‌های تشخیص و درمان کم خونی با پزشک تان مشورت کنید.

**۶ دیابت بی‌مزه:** اگرچه دیابت بی‌مزه با آن دیابتی که ما می‌شناسیم مرتبط نیست، اما دیابت بی‌مزه نیز برخی از نشانه‌ها و علائم مشابه دیابت از قبیل از دست دادن آب و مشغولیت مثانه را دارد. دیابت بی‌مزه یک عدم تعادل هورمونی در بدن است که جذب آب را تحت تاثیر قرار می‌دهد. در این اختلال، از آن‌جا که شما مقدار زیادی آب از طریق ادرار از دست می‌دهید، بدن شما تلاش می‌کند که مایعات از دست داده را جبران کند. از آن‌جا که انواع مختلفی دیابت بی‌مزه وجود دارد و دیابت بی‌مزه می‌تواند با شرایط دیگری نیز ایجاد شود، پزشک شما انواع آزمایش‌ها را برای تعیین این که کدام گزینه درمانی برای شما بهتر است، در خواست می‌کند.

**۷ مصرف داروها:** برخی از داروها می‌توانند منجر به احساس تشنگی دائمی شوند، از جمله داروهای آنتی کولینرژیک و دیورتیک‌ها برای درمان فشار خون. در صورت ادامه دار بودن تشنگی ناشی از مصرف این داروها، حتماً با پزشک تان برای معرفی درمان‌های جایگزین در تماس باشید.

سلامت نامه

## افزایش فشار خون با آلودگی هوا



کافمن»، سردبیر مسئول پژوهش و استاد دانشگاه واشنگتن، همه گیری شناس و کارشناس بهداشت محیط، گفت: آلودگی هوای ناشی از ترافیک حتی در سطوح کم به نظر می‌رسد که سبب افزایش قابل توجه فشارخون می‌شود. دکتر «جان هیگنز»، متخصص قلب و عروق ورزشی در دانشکده پزشکی مک گاورن در UTHHealth در هیوستون، گفت: یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد مسافران وسایل نقلیه روزانه یافته‌های یک پژوهش جدید، آلودگی هوا به ویژه در ترافیک می‌تواند منجر به افزایش شدید و پایدار فشارخون در افراد شود. این پژوهش که ۲۸ نوامبر ۲۰۲۳ منتشر شده است، گزارش می‌دهد بودن در ترافیک و تنفس هوای آلوده، با افزایش ۴/۵ میلی متر جیوه در فشار خون در ارتباط است. به گفته پژوهشگران دانشگاه واشنگتن، افزایش فشارخون ناشی از مواجهه با آلودگی هوای مرتبط با ترافیک (TRAP) طی ۶۰ دقیقه به اوج خود می‌رسد و تا ۲۴ ساعت ادامه می‌یابد. دکتر «جول» طراحی شده است.



### رژیم «کتوژنیک» برای کاهش وزن

موجود در پروتئین را می‌توان به گلوکز تبدیل کرد بنابراین یک رژیم کتوژنیک پروتئین کافی برای حفظ توده بدون چربی بدن از جمله عضلات از مشخص می‌کند، اما همچنان باعث کتوز می‌شود.

نسخه‌های زیادی از رژیم‌های کتوژنیک وجود دارد، اما همه، غذاهای غنی از کربوهیدرات را ممنوع می‌کنند. این غذاها شامل نشاسته از غلات تصفیه شده و غلات کامل مانند نان، غلات، پاستا، برنج و کلوچه، سبب زمینی، ذرت و سایر سبزیجات نشاسته‌ای و آب میوه‌ها، لوبیا، حبوبات و بیشتر میوه ها هستند. اکثر برنامه‌های کتوژنیک غذاهای حاوی چر بی اشباع بالا مانند تکه‌های چرب گوشت، گوشت‌های فرآوری شده، کره و همچنین منابع چربی‌های غیر اشباع مانند آجیل، دانه‌ها، آووکادو، روغن‌های گیاهی و ماهی‌های روغنی را در بر می‌گیرند.

تحقیقات تاکنون نشان داده است که رژیم کتوژنیک در کوتاه مدت تغییرات متابولیکی مفیدی مانند مقاومت به انسولین، فشارخون بالا و کلسترول و تری گلیسرید بالا همراه با کاهش وزن ایجاد می‌کند. اثر سیر کننده رژیم کتوژنیک همراه با کاهش میل به غذا به دلیل محتوای چربی زیاد رژیم و کاهش هورمون‌های محرک اشتها، مانند انسولین و گرلین، هنگام خوردن مقادیر محدود کربوهیدرات است. برخی از عوارض جانبی منفی رژیم کتوژنیک طولانی مدت، از جمله افزایش خطر ابتلا به سنگ کلیه و یوکی استخوان و افزایش سطح اسید اوریک خون (یک عامل خطر برای نقرس) دیده شده است. اگر انواع غذاهای توصیه شده در رژیم کتوژنیک گنجانده نشود، ممکن است کمبود مواد مغذی احتمالی ایجاد شود. باید روزانه انواع گوشت، ماهی، سبزیجات، میوه‌ها، آجیل و دانه‌های مجاز را برای اطمینان از دریافت کافی فیبر، ویتامین B۱۲ و مواد معدنی (آهن، منیزیم و روی) که معمولاً در غذاهایی مانند غلات کامل یافت می‌شوند توسط فرد مصرف شود. تحقیقات موجود در مورد رژیم‌های کتوژنیک برای کاهش وزن هنوز محدود است. اکثر مطالعات تاکنون تعداد کمی از شرکت کنندگان داشته و کوتاه مدت (۱۲ هفته یا کمتر) بوده‌اند. رژیم کتوژنیک فواید کوتاه مدتی از جمله کاهش وزن و بهبود کلسترول، اما در بلندمدت و فشارخون در برخی افراد داشته؛ با این حال، این اثرات پس از یک سال در مقایسه با اثرات رژیم‌های کاهش وزن معمولی تفاوت معنی‌داری ندارند. حذف چندین گروه غذایی و احتمال بروز علائم ناخوشایند ممکن است پیروی از آن‌ها را دشوار کند. تاکید بر غذاهای سرشار از چربی اشباع شده ممکن است اثرات نامطلوبی بر کلسترول LDL خون داشته باشد. با این حال، می‌توان رژیم غذایی را با تاکید بر غذاهای کم چربی اشباع شده مانند روغن زیتون، آووکادو، آجیل، دانه ها و ماهی‌های چرب اصلاح کرد. رژیم کتوژنیک ممکن است برای برخی از افرادی که در کاهش وزن با روش‌های دیگر با شکست مواجه شده‌اند، گزینه‌ای مناسبی باشد. نسبت دقیق چربی، کربوهیدرات و پروتئین برای دستیابی به مزایای سلامتی در بین افراد به دلیل ساختار ژنتیکی و ترکیب بدن آن‌ها متفاوت است؛ بنابراین اگر فردی تصمیم به شروع رژیم کتوژنیک دارد، توصیه می‌شود با پزشک و متخصص تغذیه مشورت کند تا یک رژیم شروع رژیم، هرگونه تغییر بیوشیمیایی را از نزدیک تحت نظر داشته باشد و از یک برنامه غذایی متناسب با شرایط سلامتی موجود پیروی کند. یک متخصص تغذیه همچنین ممکن است راهنما یی‌هایی را در مورد معرفی مجدد کربوهیدرات‌ها به رژیم غذایی پس از کاهش وزن ارائه دهد. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، به طور کلی رژیم غذایی کربوهیدرات اصلاح شده با پیروی از بشقاب غذای سالم ممکن است فواید سلامتی و کاهش وزن کافی را در جمعیت عمومی ایجاد کند.

به گفته پژوهشگران، آلودگی هوای ناشی از ترافیک سنگین می‌تواند فشار خون افراد را افزایش دهد. به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، افرادی که هنگام رانندگی تنها هستند و در اتومبیل خود ماسک می‌زنند، کار بی‌هوده‌ای نمی‌کنند. ممکن است ماسک N۹۵ منبع مورد اعتمادی برای فیلتر کردن آلودگی هوا، به ویژه در هنگام ترافیک باشد. بر اساس یافته‌های یک پژوهش جدید، آلودگی هوا به ویژه در ترافیک می‌تواند منجر به افزایش شدید و پایدار فشارخون در افراد شود. این پژوهش که ۲۸ نوامبر ۲۰۲۳ منتشر شده است، گزارش می‌دهد بودن در ترافیک و تنفس هوای آلوده، با افزایش ۴/۵ میلی متر جیوه در فشار خون در ارتباط است. به گفته پژوهشگران دانشگاه واشنگتن، افزایش فشارخون ناشی از مواجهه با آلودگی هوای مرتبط با ترافیک (TRAP) طی ۶۰ دقیقه به اوج خود می‌رسد و تا ۲۴ ساعت ادامه می‌یابد. دکتر «جول» طراحی شده است.