

به نام خدا

عادات غذا خوردن

کتاب الکترونیکی

سبک زندگی سالم

نازیلا نجاتی

۱۳۹۸

عنوان: "عادات غذایی سالم"

نازیلا نجاتی

صفحه آرایی: هنگامه سلطانی

[Sabk.zendegii.salem@gmail.com](mailto:Sabk.zendegii.salem@gmail.com)

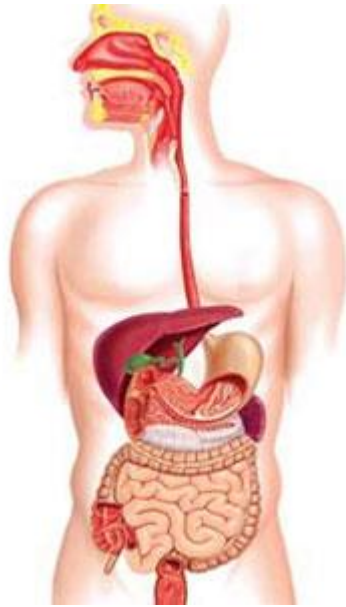
حق نشر برای نویسنده محفوظ است

نویسنده: نازیلا نجاتی

تلگرام: sabk-zendegii-salem

اینستاگرام: سبک زندگی سالم

آدرس الکترونیکی: [sabkzendegisalem.com](http://sabkzendegisalem.com)



## عادات غذا خوردن

نکات بسیار مهم و ضروری در زمینه آداب غذا خوردن وجود دارد که به شکل عام برای همه ی مردم در هر اقلیمی قابل اجرا می باشد که خانواده ها با رعایت این آداب می توانند بخش بسیار زیادی به سلامت دستگاه گوارش در نتیجه سلامت بدن خود کمک کنند. افراد باید بدانند هر چه غذای بسیار عالی استفاده کنند ولی با رعایت سبک درست خوردن نباشد تاثیر مطلوبی از آن غذا دریافت نخواهند کرد. این آداب عبارتند از :

### • توجه به عادات غذایی فرد:

در طب سنتی گفته می شود عادت طبیعت دوم هر فرد است. از این اصل این برداشت می شود که عادات غلط باید به تدریج ترک شوند و نه ناگهانی، که موجب بیماری های مضمّن در طولانی مدت نشود لذا هر فردی لازم است لیستی از عادات غذایی خود در مرحله اول تهیه کرده سپس عادات غلط را جدا کرده و برای تغییر آنها از متخصص مشاوره بگیرد.

- **الگوی تغذیه هر فرد با توجه به افزایش سن، تغییرات مزاجی و اقلیم زندگی اش تغییر می کند:**

ممکن است فردی به راحتی غذایی را تا چند وقت پیش خوب هضم می کرده ولی الان صعب هضم پیدا کرده و با مصرف همان غذا دچار مسئله ی گوارشی می شود لذا نباید اصرار به مصرف آن غذا داشته باشد .

- **کمی فعالیت پیش از غذا مفید است:**

حرکات سبک قبل از غذا علاوه بر گرم کردن کل بدن ، ناحیه گوارش نیز گرم می شود و اشتهای واقعی ایجاد می شود و بدن برای هضم غذای تازه آماده می شود

- **پرهیز زیاد، کاهش شدید حجم غذا در زمان تندرستی لازم نیست:**

افرادی که دارای سلامت نسبی هستند پرهیز داشتن زیاد خصوصا بعد از کاهش وزن شدید منجر به کاهش حرارت غریزی (نیروی حیاتی) و افزایش سردی و رطوبت بدن می شود که تصورشان این است که به افزایش وزن دچار شدند. در بیماری ها کاهش حجم غذا لازم و ضروری است. به عنوان مثال در سرما خوردگی اگر این نکته رعایت نشود باعث طولانی شدن و سخت تر شدن بیماری می شود.

- **رعایت ترتیب غذاها:**

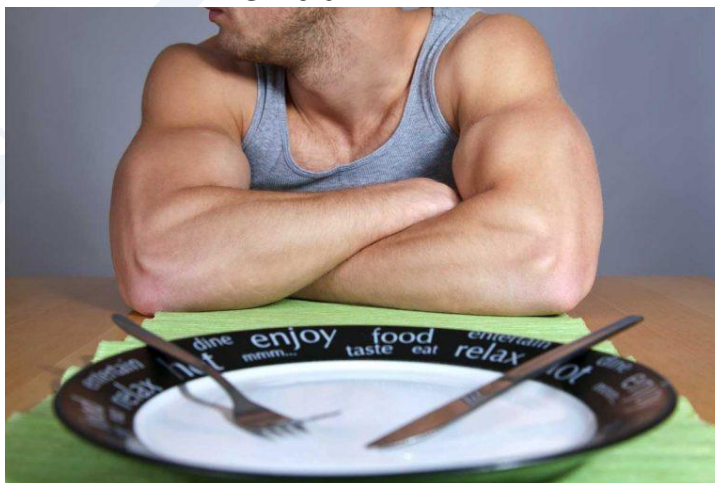
در اول تأکید می کنیم بهترین کار برای حفظ قدرت هاضمه و سلامتی پرهیز از مصرف همزمان دو یا چند غذا با هم است. اگر در شرایطی میل به این کار بود این اصل را باید بدانیم که در هنگام گرسنگی حتما اول غذای اصلی مانند خورش

و برنج میل شود سپس سالاد. اگر گرسنگی حاکم نبود اول سالاد و بعد غذای اصلی میل شود.

### • در هنگام اشتهای واقعی غذا میل شود:

اشتهای واقعی در هنگام پر بودن معده و سیری به وجود نمی آید بلکه در زمان گرسنگی واقعی به وجود می آید و علائم آن شامل ایجاد سبکی در معده و شکم، عدم آروغ، با بوی غذای قبلی یا بد بو، احساس سبکی در حرکات و افزایش حواس ۵ گانه مانند بویایی است. به یاد نزدیک افطار یا زمانی که از مدرسه به منزل بر می گشتید و می توانستید بگویید که در هر خانه چه غذایی طبخ شده، این اتفاق در زمان سیری نمی افتاد. در اشتهای کاذب و ریزه خواری حتما باید معده بررسی شود و یا مشکلات ناشی از مسائل روحی و روانی که منجر به اشتهای کاذب یا ریزه خواری شده حتما بررسی و درمان شود.

### • به اعتدال غذا خوردن:



برای اینکه به این مهم برسیم فقط کافی است یک تمرین کوچک انجام دهیم. در هر وعده ۳ لقمه از حجم غذا خوردن را کاهش دهیم با اینکار یا با احساس سبکی مواجه می شویم که بیانگر زیاد بودن حجم غذای قبلی ما بوده و الان که کمتر می خوریم احساس سبکی می کنیم. گاهی لازم است چند

مرحله این کار را تکرار کنیم تا به حد مورد نیاز بدنمان برسیم. مقدار کم غذا هم موجب ضعفو کاهش انرژی می شود پس به دست آوردن حجم لازم غذای بدنمان نکته بسیار مهمی است. پیام عصبی سیری مدتی پس از ورود مواد غذایی از معده به مغز ارسال می شود برای همین اگر برای دست کشیدن از غذا منتظر پیام سیری باشیم مطمئنا بیشتر از اندازه غذا خورده ایم!!!

با انجام این تکنیک کسانی که بعد از خوردن غذا همیشه دچار درد شکم، حالت تهوع و استفراغ، احساس سنگینی زیاد، آروغ زیاد و بدبو می شدند رهایی پیدا می کنند. این مواردی که ذکر شد علائم فساد هضم است که ارتباط مستقیم با زیاد تر از میزان نیاز بدن به غذا خوردن در فرد به وجود می آید.

#### • در یک وعده چند غذای مختلف میل نشود:



مواد غذایی از نظر ویژگی ها با هم متفاوتند در نتیجه هضم آنها نیز با هم متفاوت است در این صورت وقتی با هم خورده می شوند دستگاه گوارش نمی تواند آنها را به نهایت هضم خود برساند در نتیجه فساد هضم صورت می گیرد. پس در سفره های رنگارنگ یک مدل غذا را انتخاب می کنیم.

نکته قابل توجه این است که دستورات غذایی سنتی توسط حکما بوده و ترکیبات با درایت خاص کنار هم چیده شده اند که هضم مشابه داشته باشند یا عوارض یکدیگر را داشته باشند بر خلاف دستورات جدید آشپزی امروز که به این نکته اهمیت داده نمی شود.

- **در هنگام ایجاد اشتهای راستین، حتما یک ماده ی غذایی میل شود و غذا را به تاخیر نیندازیم:**  
اگر گرسنگی از نیم ساعت الی ۱ ساعت تا غذا خوردن طول کشید، حتما ابتدا کمی سکنجبین ملس یا انار ملس میل شود سپس غذا را میل کنید.

- **جویدن خوب غذا عامل اصلی هضم خوب:**  
برای رسیدن به این مهم ابتدا اندازه ی لقمه ها را کوچک تر از همیشه کنید و در این مسیر چندین بار لقمه ها را از دفعه ی قبل کوچک تر کنید با این کار تعداد جویدن لقمه ها افزایش می یابد.

این تکنیک برای کسانی که در شب آب دهانشان روی بالش میریزد نیز کارساز است.

- **عدم مداومت در یک نوع غذا:**  
توجه داشته باشد مصرف دائمی هیچ غذایی با توجه به نیازهای بدن به مواد غذایی مختلف، مناسب نیست

- **از مصرف غذای بی مزه پرهیز شود:**  
استفاده از غذای بی مزه ، باعث از بین رفتن اشتها می شود و در نهایت باعث ضعف عمومی بدن می شود

### • به دمای غذا توجه شود:

در تابستان بهتر است دقت شود غذا به صورت سرد و در زمستان به شکل گرم میل شود. زیرا در تابستان خوردن غذاهای گرم هضم را ضعیف می کند و در زمستان خوردن غذای سرد باعث کاهش حرارت غلیظی می شود، غذاهای حاضری مانند نان و پنیر و سبزی خوردن برای تابستان مناسب است. در بهار و پاییز از لحاظ دمایی، غذا باید به اعتدال باشد.

نکته مهم: مصرف غذای داغ یا بسیار سرد یه هیچ وجه توصیه نمی شود. غذای داغ باعث آسیب به دستگاه گوارش فوقانی می شود و احتمال بروز سرطان گوارشی را افزایش می دهد و باعث سستی معده و ضعف هضم می شود.

غذای بسیار سرد از لحاظ دمایی باعث ضعف هضم و ضعیف شدن قلب و مغز می شود در ضمن مواد هضم نشده در بدن تولید می شوند که عامل بیماری هستند.

### • سکون و آرامش بعد از غذا خوردن لازم است:

باید ۱ الی ۲ ساعت بعد از غذا از حرکات سنگین پرهیز شود اما حرکت کم در حد چند قدم راه رفتن باعث انتقال غذا به بخش انتهایی معده و بهبود هضم می شود.

### غذا بعد از ورزش شدید یا در حال عصبانیت

خوردن غذا بعد از ورزش سنگین یا در حال عصبانیت باعث فساد هضم می شود.





- **گرسنه خوابیدن ممنوع!!!!**  
درست است که خوردن غذای سنگین در شب یا باید در حد کم باشد یا اصلا میل نشود، ولی حتما یک ماده غذایی سبک میل شود.



**نکته مهم:**  
هر فرد باید برنامه غذایی منظم قابل اجرا برای خود داشته باشد

تکلیف ما یک چیز است:

به دانسته هایمان عمل کنیم

## فهرست

- ۳..... عادات غذا خوردن  
۳..... توجه به عادات غذایی فرد  
۴..... الگوی تغذیه هر فرد  
۴..... کمی فعالیت پیش از غذا  
۴..... رعایت ترتیب غذا  
۴..... پرهیز زیاد  
۵..... هنگام اشتهای صادق غذا بخورید  
۵..... به اعتدال غذا خوردن  
۶..... در یک وعده چند غذا میل نشود  
۶..... هنگام ایجاد اشتهای صادق غذا میل شود  
۷..... جویدن خوب غذا  
۷..... عدم مداومت در یک نوع غذا  
۷..... از مصرف غذا های بیمزه دوری کنید  
۸..... به دمای غذا توجه شود  
۸..... سکون و آرامش  
۸..... غذا بعد از ورزش  
۹..... گرسنه خوابیدن ممنوع

نازیلا نجاتی

1398