



### مورد عجیب کالری روزانه

حتما شما هم روی بسته‌بندی مواد غذایی را دیده‌اید؛ آن بخش را که میزان قند و چربی را در یک جدول نمایش داده و یک عدد را به عنوان کالری نشان می‌دهد. کالری میزان انرژی‌ای است که سلول‌های بدن‌تان برای حرکت دادن سلول‌های خون، تنفس، خوابیدن، راه رفتن و همه کارهایی که در روز نیاز دارید، لازم دارند و با هر ماده غذایی که مصرف می‌کنید این کالری یا انرژی را تامین می‌کنید.

هر ماده غذایی که مصرف می‌کنید به یک میزان انرژی به بدن‌تان می‌رساند و اگر این انرژی بیشتر یا کمتر باشد به ترتیب چاق یا لاغر می‌شوید. شما اما بسته به جنس، سن، قد و وزن‌تان نیاز به یک میزان کالری ثابت دارید. میزان انرژی پایه برای بانوان از ۱۴۰۰ و برای آقایان از ۲۰۰۰ کالری شروع می‌شود.

توجه به این مهم نه تنها می‌تواند شما را در داشتن یک اندام متوازن کمک کند بلکه سلامت شما را هم تضمین کند. به عنوان مثال اگر در بازه سنی ۳۱ تا ۵۰ سال هستید هر روز ورزش می‌کنید و آقا هستید، ۲۸۰۰ تا ۳۰۰۰ کالری و اگر بانو هستید ۲۲۰۰ کالری در روز به طور متوسط باید مصرف کنید. هرچند که بسته به فعالیت و قد و وزن این عدد می‌تواند در شما و دوست‌تان که هم‌سن هستید متغیر باشد اما توجه به میزان کالری روزانه می‌تواند یک برنامه کلی برای مصرف روزانه هرم غذایی بهتان بدهد و به شما برای برنامه‌ریزی مناسب غذایی کمک کند. برنامه‌ریزی که می‌تواند بسته به انتخاب شما به چاق شدن، لاغر شدن یا تثبیت وزن‌تان کمک کند.

### آب به موقع

همه می‌دانند که در روز باید هشت لیوان آب بنوشید اما نوشیدن آب در زمان‌هایی می‌تواند برای بدن شما خطرناک باشد. به عنوان مثال همه پزشکان تاکید دارند که ناشتا زمانی که هنوز صبحانه میل نکرده‌اید، یک لیوان آب ولرم بنوشید تا عمر طولانی داشته باشید. بعد از صبحانه، ناهار و شام اما نباید آب بنوشید.

بعد از صرف هر وعده غذایی حداقل دو ساعت آب ننوشید. نفخ، هضم نشدن غذا، سوءهاضمه، سوزش معده، بالا رفتن انسولین خون، احساس سنگینی و احتمال ابتلا به کبد چرب از عوارضی است که به دلیل نوشیدن آب بی‌موقع به آن دچار می‌شوید. بعد از خوردن برخی میوه‌ها مانند پرتقال، خیار، خربزه، زردآلو، توت‌فرنگی و موز آب ننوشید، چراکه این میوه‌ها درون خود قند و مخمر دارند که با مصرف آب محیطی درون معده شما ایجاد می‌شود که دی‌اکسید آزاد می‌کند و باعث دل درد، نفخ و گاز معده می‌شود. پس از مسواک زدن بهتر است آب ننوشید چون تحقیقاتی منتشر شده که در آن به سمی بودن فلورایدی که در خمیرهای دندان استفاده می‌شود، اشاره دارد. قبل از خواب هم بهتر است آب ننوشید تا با تکرر ادرار و کاهش کیفیت خواب مواجه نشوید.

در عوض یک ساعت قبل از خواب آب بنوشید تا از سکتة قلبی در امان باشید. بهتر است ۳۰ دقیقه قبل از صرف غذا آب بنوشید. قبل از ورزش کردن، قبل از استحمام و زمانی که احساس خستگی می‌کنید هم نوشیدن یک لیوان آب می‌تواند برایتان مفید باشد. نوشیدن آب و لیموی تازه می‌تواند به افزایش ایمنی بدن، کمک به هضم غذا، کمک به کاهش وزن و کاهش سموم کمک کند.

### چای‌ت‌ر بنوش

چای نوشیدنی مورد علاقه ایرانی‌هاست و وابستگی به آن به قدری است که بسیاری بدون نوشیدن چای حتی نمی‌توانند کار کنند. درست است که چای حاوی آنتی‌اکسیدان است و ضد چربی است و در صورتی که با زعفران یا دارچین دم بکشید، ضد باکتری و ضد عفونت است اما همین نوشیدنی جذاب هم می‌تواند خطرات زیادی برای سلامت داشته باشد.

چای باعث آزاد شدن اسید معده می‌شود و این می‌تواند باعث دل‌درد شود، به مینای دندان صدمه بزند و باعث رنگ گرفتن دندان‌تان شود بنابراین تا می‌توانید چای کم‌رنگ بنوشید. مصرف بیش از حد چای برای افرادی که به رماتیسم مبتلا هستند یا برای بانوان باردار توصیه نمی‌شود، چراکه چای کافئین دارد و می‌تواند برای این گروه از افراد خطرناک باشد. چای آهن موجود در مواد غذایی را هم از بین می‌برد. به همین دلیل پس از صرف غذا چای ننوشید. حداقل دو ساعت پس از صرف غذا سراغ چای بروید که کم‌خونی سراغ‌تان نیاید. مطالعات نشان داده چای برای بانوان پرخطر است، چراکه مصرف چای بیش از اندازه می‌تواند خطر ابتلا به سرطان پستان را در آنها بیشتر کند. همه این موارد نشان می‌دهد در مصرف چای نباید زیاده‌روی کنید. اگر از عشاق چای هستید و لیوان چای از دست‌تان نمی‌افتد، مصرف روزانه‌تان را به سه لیوان چای برسانید.

اگر هم روزی ۷ تا ۸ لیوان چای می‌نوشید و ترک عادت برایتان سخت است به جای نوشیدن چای سیاه از چای‌های دیگر مثل چای بابونه، چای سبز، چای به و گل‌گاوزبان بنوشید که هر کدام آنها اثرات خوبی بر بدن شما دارند. البته در نوشیدن هیچ نوع چای زیاده‌روی نکنید.

### برنج یا نان؛ مساله این است

گروه کربوهیدرات که شامل برنج، غلات و نان است در کف هرم غذایی وجود دارد و در مصرف روزانه هم بیشترین واحد غذایی را به خود اختصاص داده است اما زیاده‌روی در هیچ ماده غذایی حتی اگر مفید باشد توصیه نمی‌شود.

درست است که نان و برنج قوت غالب خیلی از ماست اما این دلیل نمی‌شود برای هر وعده غذایی‌تان برنامه‌ریزی نکنید. مصرف یک تا دو واحد نان در هر روز توصیه می‌شود. مصرف بیش از حد برنج هم در طول هفته کار اشتباهی است. برنج طبع خشک و سرد دارد و مصرف آن در هر وعده غذایی به خصوص در شام باعث اضافه وزن و چاقی می‌شود.

از سوی دیگر مصرف نکردن برنج هم توصیه نمی‌شود، چراکه برنج حاوی ویتامین B و املاح است و حذف آن از وعده‌های غذایی باعث ریزش مو می‌شود. اگر مبتلا به دیابت هستید، بهتر است کنترل شده و با نظر پزشک نان و برنج مصرف کنید. هیچ پزشکی به شما نمی‌گوید نان و برنج را حذف کنید، چون دیابت دارید.

بهتر است در طول هفته دو سه بار هم برنج مصرف کنید تا از ویتامین‌های گروه B، E، پتاسیم، آهن، فسفر و کلسیم بی‌بهره نمانید. کاهش فشار خون، کمک به عملکرد سیستم گوارشی می‌کند و تقویت سیستم عصبی از فواید برنج است.

### استاندارد غذایی

چقدر زمان می‌برد که یک بشقاب برنج و خورش قورمه‌سبزی، سالاد و دوغ بخورید؟ اگر کمتر از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه زمان می‌برد تا وعده غذایی‌تان را تمام کنید، باید بدانید شما سریع غذا می‌خورید. سریع غذا خوردن و درست نجویدن غذا صدمات زیادی را به سلامت وارد می‌کند. اگر کمتر از ۲۰ دقیقه غذایتان را میل می‌کنید حس لذت بردن از آن را از خود دریغ می‌کنید و بعد از تمام شدن غذا احساس سیری بیش از اندازه می‌کنید.

این یعنی که شما عصب‌های سیری را که در بدن‌تان وجود دارد، سردرگم کرده‌اید و بیش از حد غذا خورده‌اید پس احساس سیری بیش از اندازه می‌کنید و البته چاق می‌شوید. نجویدن درست غذا باعث اختلال در هضم غذا می‌شود و سوءهاضمه یکی از نتایج است. حرف مادر بزرگ‌های‌تان را گوش کنید زمانی که می‌گفتند: «غذا خوردن جزو عمر به حساب نمی‌آید.» پس تا می‌توانید با جویدن غذا، این عمر را طولانی‌تر کنید. دندان‌های شما برای این در دهان‌تان هستند که به خرد شدن غذایی که میل می‌کنید، کمک کنند پس به دندان‌هایتان این اجازه را بدهید. باخوب جویدن، جذب غذا را راحت‌تر کنند. با این کار احساس پری پس از غذا از بین می‌رود، دستگاه گوارشی‌تان عملکرد بهتری دارد و وزن‌تان هم کاهش پیدا می‌کند.

### میان وعده مهم

مصرف میان‌وعده بسیار مهم است. وعده‌ای که به شما کمک می‌کند تا همه مواد غذایی را که در هر وعده غذایی وجود دارد، مصرف کنید و هم در وزن مناسبی بمانید. با این همه اگر در میان‌وعده‌های خود تنقلات مصرف می‌کنید، باید بدانید به سلامت شما ضربه بزرگی می‌زند. میان‌وعده بهترین زمان است که شما میوه و سبزیجات مصرف کنید. با مصرف تنقلاتی مانند چیپس و پفک، شربینی‌جات، شکلات، کیک‌ها و بیسکویت‌ها میزان قابل توجهی شیرینی و چربی به خورد خود می‌دهید. طبق تحقیقاتی که اخیراً به انجام رسیده، مصرف بالای چربی و قند در روز مانند مصرف مواد مخدر، اعتیادآور است. به جز اعتیادآور بودن، مصرف مواد غذایی پرکالری مانند چیپس، پفک و کیک در میان‌وعده باعث افزایش وزن می‌شود، بنابراین بهتر است در میان‌وعده از ماست، میوه و سبزیجات پخته که عموماً کم‌کالری هستند و برای سلامت مفیدند، استفاده کنید.

