

وگوی چار دیواری با دکتر امان... قرائی مقدم

ن سر سفره پدر و مادر

شکم های سیروس لول های گرسنه

شاید شما هم وقتی بایک

کودک یا بزرگسال چاق و

تپل مواجه می شوید

تصور کنید چنین آدمی به هر عارضه ای که مبتلا

باشد به طور یقین دچار سوء تغذیه نیست!

اصلا اغلب اوقات وقتی از سوء تغذیه صحبت

می شود به یاد افراد بسیار لاغر و نحیف می افتیم

و به هیچ عنوان ذهنمان به سمت افراد فربه و

چاق نمی رود. این در حالی است که گاهی وقت ها

ممکن است شکم ما سیر باشد، اما سلول هایمان

احساس گرسنگی کنند چون مواد مغذی کافی

مهديه نيك بين

نویسنده

تبدیل نمی رسد.

بر همین اساس بانک جهانی اعلام کرده

چاقی به یکی از چالش های اقتصاد جهانی

تبدیل شده و از سویی چاقی در کشورهای فقیر

رو به رشد است.

این مساله نشان می دهد در کشورهای فقیر،

مردم به واسطه کاهش قدرت خرید، نمی توانند

مواد مغذی کافی را تهیه کنند و به همین دلیل سراغ

تهیه خوراکی های ارزان و شکم پرکن می روند. این

مواد، همان کربوهیدرات ها مانند نان هستند. شکر،

مواد قندی و چربی ها سه عامل و منبع عمده کالری

دریافتی هستند.

این مواد ارزان هستند و افراد دنبال سیر کردن

شکم خود هستند. وقتی مواد انرژی زا وارد بدن

می شود، برای این که بسوزد و تولید انرژی کند،

باید موادی مثل ویتامین های گروه ب را که در

سوخت و ساز انرژی و متابولیسم پروتئین نیاز

دارد بسوزاند، ولی در کربوهیدرات ها این مواد

نیست. بنابراین وقتی برای سوختن کافی نیست،

تبدیل به چربی می شود و اضافه وزن و چاقی را

به وجود می آورد.

تغذیه سالم یعنی داشتن رژیم غذایی که سرشار از

مواد غذایی مفید و مغذی باشد تا علاوه بر سلامت

بدن به تناسب اندام و جلوگیری از بیماری های

خطرناک نیز کمک کند.

تهیه یک بشقاب غذایی سالم که بتواند هم شکم

ما و هم سلول هایمان را سیر کند، چندان کار

سختی نیست. کافی است بشقاب غذایمان را به

چهار قسمت مساوی تقسیم کنید. دو قسمت

از این بشقاب باید با سبزیجات پر شود و دو

قسمت دیگر یک قسمت پروتئین و قسمت دیگر

کربوهیدرات باشد. خلاصه کلام این که آن قدر که

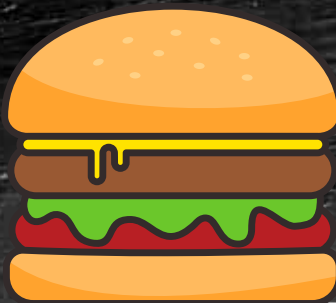
حواسمان به سیری شکم خودمان و فرزندانمان

هست باید گرسنگی سلول هایمان را هم فراموش

نکنیم. این سلول های بیچاره زبانی برای بیان

گرسنگی شان ندارند و زمانی متوجه این ماجرا

می شویم که بیمار شویم.



ضرورت اقتدار مادر در خانه

قرائی مقدم صحبت هایش را اینگونه جمع بندی می کند و می گوید: «زندگی صنعتی یا فناوری ایجاب می کند که به فست فود روی بیاوریم. این تکنوکراسی و تکنیک و فناوری است که جامعه امروز را به اینجا کشانده است. با قیمه و قرمه سبزی نمی توان به کوه رفت یا رانندگی کرد. اما نباید درون و بیرون خانواده را با هم خلط کرد.» از نگاه این جامعه شناس در درون خانواده مادر باید اوتولیتنه و اقتدار داشته باشد و نگذارد کسی از اعضای خانواده سفره را ترک کند و به اتاق خودش برود. این دو تا از هم جداست و باید در خانه همه سر سفره حضور داشته باشند. این حضور اعضای خانواده در کنار هم می تواند به صمیمت و تخلیه هیجانات عاطفی و درد دل ها منجر شود. همچنین موجب می شود فرد احساس تنهایی و بی کسی نداشته باشد.

شکل گیری جامعه بی تفاوت

از نگاه این جامعه شناس فرهنگ فست فود خواری می تواند ما را از نشستن دور هم و غذا خوردن دور کند و در واقع آن مهر و محبتی که با حضور پدر، مادر، خواهر و برادر بر سر سفره شکل می گیرد از بین می رود. این پدیده در کشور ما گسترش پیدا کرده و متأسفانه ما به آن بی توجه هستیم. همین مسائل باعث شده در جامعه با بی تفاوتی مواجه شویم و این بدترین ضربه ای است که ما از بی توجهی به حضور اعضای خانواده سر سفره غذا با آن مواجه می شویم.

دوری افراد از یکدیگر

قرائی مقدم می گوید: «حتی در جوامع غربی تلاش می کنند با ساخت فیلم ها و نمایش صحنه جمع شدن خانواده سر میز و دعا خواندن قبل از شروع غذا، چنین رویکردی را فرهنگ سازی کنند و اینگونه نیست که هرکس سینی غذا را بردارد و به اتاقش برود اما این پدیده متأسفانه در کشور ما با وجود فضای مجازی گسترش پیدا کرده که این مسأله می تواند زبان های جبران ناپذیری به روابط خانوادگی و روابط فرد با جامعه وارد کند و همدلی، محبت و یکپارگی در جامعه را تحت تاثیر قرار داده، باعث می شود افراد از هم دور شوند.»

