



۸ عادت اشتباه غذایی که می تواند سلامت مان را تهدید کند

می خواهیم زنده بمانم

متخصصان معتقدند عادات غذایی شما می تواند در کیفیت غذا، چاقی، لاغری، سلامت و بهتر عمل کردن ارگان های بدن تاثیر داشته باشد. در ادامه درباره هشت عادت غذایی بد که می تواند سلامت شما را به خطر بیندازد گفته ایم؛ عادت هایی که با ترک آنها می توانید کیفیت زندگی خود را بالا ببرید.

سبک غذایی رابطه مستقیمی با سلامت دارد. درست است که مشغله کاری و مسائل اقتصادی می توانند تعیین کنند چه ماده غذایی را در چه مدت زمان و چگونه مصرف کنید اما این شما هستید که تعیین می کنید چطور با مصرف هر ماده، غذایی سالم بمانید. مثلاً این که هر روز هشت لیوان آب بنوشید خوب است اما زمان هایی هم هست که بهتر است آب ننوشید. به همین دلیل

لیلا شوقی

روزنامه نگار

🌿 ناهارت روبه موقع بخور

شما هم از آن دسته افراد هستید که شب ها بیدارید و روز می خوابید؟ یا نصفه شب ساعت ۳ صبح صبحانه میل می کنید؟ اگر این سبک زندگی شماست خوب است بدانید که این سبک زندگی به سلامت تان آسیب می رساند. برای صرف زمان صبحانه، ناهار و شام استانداردهایی وجود دارد که باید آن را رعایت کنید. زمان مناسب صرف صبحانه ۸:۳۰ و ۳ دقیقه صبح است. پس اگر ساعت ۱۰ صبح تازه از خواب بیدار می شوید و به فکر صرف صبحانه اید اشتباه می کنید. میوه، غلات و لبنیات بهترین انتخاب ها برای صبحانه و شروع روز است. ساعت ۱۱ تا ۱۲ بهترین زمان است تا میان وعده اول را میل کنید. یک واحد میوه یا ماست می تواند بهترین میان وعده برای جلوگیری از گرسنگی قبل از ناهار باشد. زمان صرف ناهار که قرار است شما سبزیجات، کربوهیدرات و پروتئین مصرف کنید باید بین ۱۲:۳۰ تا ۱۴ باشد. ساعت ۱۷ تا ۱۹ بهترین زمان برای صرف یک واحد میوه یا آجیل است تا برای زمان شام که ۱۹ تا ۲۱ است، آماده شوید. وعده ای که با سبزیجات پخته، سوپ سبزیجات، مرغ یا ماهی می تواند سبک شود. هیچ گاه ساعت ۲۲ تا ۲۳ شب شام نخورید. با دیرتر غذا خوردن مجبور می شوید دیرتر بخوابید. هیچ وقت هم بعد از صرف شام نخوابید و حداقل دو ساعت بعد از صرف غذا بخوابید. با این کار به دستگاه گوارش خود فرصت استراحت می دهید تا در زمان خواب که زمان پاکسازی است، بهتر عمل کند.

🌿 هرم غذایی را دریاب

تا به حال هرم غذایی را دیده اید؟ هرمی که در واقع یک مثلث است و در آن گروه های مختلف غذایی مصرف می شود. گروه هایی که برای سالم ماندن باید روزانه مقداری از آن را در هر وعده غذایی مصرف کنید. اولین گروه در این هرم که در رتبه بیشترین مصرف قرار دارد گروه کربوهیدرات هاست؛ نان، برنج و غلات شامل این گروه می شوند که برای شما که سالمید باید ۶ تا ۱۱ واحد در روز مصرف کنید. نصف لیوان ماکارونی یا برنج یک واحد و یک برش کف دست نان هم یک واحد به حساب می آید. با مصرف کافی کربوهیدرات و غلات قلب تان را سالم نگه می دارید و از ابتلا به دیابت در امان می مانید. در ردیف دوم میوه ها و سبزیجات قرار دارند که در روز ۲ تا ۴ واحد میوه و ۳ تا ۵ واحد سبزیجات باید مصرف کنید. کاهش فشارخون، کاهش حملات قلبی و مغزی و پیشگیری از بیماری های گوارشی نتیجه مصرف میوه و سبزیجات است. گروه بعدی لبنیات است که باید روزانه ۲ تا ۳ واحد از موادی مثل شیر، پنیر، کره و ماست مصرف کنید. افزایش کلسیم و کلسترول نتیجه مصرف لبنیات کم چرب است. گروه بعدی که میزان مصرف آن هم کمتر است گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغز هاست که از این گروه باید ۲ تا ۳ واحد مصرف کنید. کاهش تری گلیسیرید خون و نیز کاهش حملات قلبی از اثرات مصرف کافی این گروه است. گروه فرعی چربی و قند هم در این هرم وجود دارد که همه متخصصان توصیه می کنند کمتر مصرف شود تا سالم تر بمانید.