

خوردن و آشامیدن

حفظ سلامتی و درمان با خوردنی‌ها و آشامیدنی‌های مناسب، از اهمیت خاصی برخوردار است. بسیاری از اصول ضروری برای زندگی، مانند تغییرات فصلی، خارج از اراده و خواست ما هستند ولی مصرف غذا کاملاً قابل برنامه‌ریزی است.

هر یک از مواد غذایی کیفیت و مزاج خاص خود را دارند. این مساله باعث می‌شود نوع و مقدار مواد غذایی که فرد مصرف می‌کند بر خصوصیات جسمی و روحی او تاثیر گذار باشد. بسیاری از بیماری‌ها به علت عدم توجه مردم به تغذیه صحیح و روش زندگی به وجود می‌آیند. از آنجا که مصرف خوراکی‌ها و آشامیدنی‌ها می‌تواند به راحتی تحت کنترل قرار گیرد، فرد می‌تواند به مقدار قابل توجهی با اصلاح تغذیه میزان سلامتی خود را کنترل کند.

توصیه‌های تغذیه‌ای بر اساس زودهضم بودن یا دیرهضم بودن غذاها

غذاهای زودهضم، بیشتر برای افرادی توصیه می‌شود که هضم قوی ندارند و یا به تازگی از بستر بیماری برخاسته‌اند. نمونه‌هایی از این غذاها عبارتند از: جوجه کباب و شوربای مرغ با نان گندمی که خوب پخته شده باشد.

غذاهای دیرهضم برای کسانی که فعالیت‌های بدنی سنگین انجام می‌دهند، مانند ورزشکاران حرفه‌ای، کشاورزان، کارگران ساختمانی و آهنگران مناسب است؛ چون این افراد اگر غذای زودهضم استفاده کنند، زود تحلیل می‌رود و باید از انرژی درونی بدن خود استفاده کنند. نمونه‌هایی از این غذاها عبارتند از: تخم مرغ آب‌پز یا نیمرو، حلیم، گوشت‌های دیرهضم، حلواهایی که با روغن و آرد و نشاسته و عسل یا شکر تهیه شده باشد. بهتر است افراد پشت میز نشین و کم‌تحرک مانند دانشجویان، کارمندان و مدیران، از این غذاهای دیرهضم استفاده نکنند.

توصیه‌های تغذیه‌ای بر اساس مغذی بودن غذاها

گاهی وقت‌ها باید غذا را از نظر کالری کاهش داد؛ یعنی از آن دسته مواد غذایی استفاده کرد که علی‌رغم مقدار و حجم زیاد، کالری کمی دارند؛ مانند کاهو و شلغم. این روش برای افرادی استفاده می‌شود که اشتهاى بسیار زیاد و هضم قوی دارند و نمی‌توانند کم غذا خوردن را تحمل کنند ولی از طرفی چاق هستند یا مواد نامناسب در بدنشان زیاد است (دچار انباشتگی مواد یا امتلا هستند). در این افراد از غذای حجیم اما کم کالری استفاده می‌شود. این مواد حجیم سبب اتساع معده شده و تا حدی گرسنگی را کاهش می‌دهند.

اما گاهی لازم می‌شود که غذا از لحاظ مقدار کم بوده ولی کیفیت بالایی داشته باشد؛ مانند زرده تخم مرغ نیم‌پز، آب‌گوشت گردن بره یا بزغاله و حریره بادام. این روش در افرادی استفاده می‌شود که توانایی خوردن غذا به مقدار زیاد ندارند ولی بدنشان نیازمند تقویت شدن با غذاست؛ مثلاً بیمار سرطانی را در نظر بگیرید. تقریباً تمامی سرطان‌ها سبب بی‌اشتهایی و لاغری مفرط می‌شوند. حال می‌خواهیم به بدن این فرد برای مقابله با بیماری غذا برسانیم. در اینجا، باید از مواد غذایی با ارزش و پرکیفیت به مقدار کم اما در دفعات زیاد استفاده کنیم تا بدن بتواند از همان مقدار کم که مریض قادر به خوردن آن است، بیشترین بهره را ببرد.

توصیه‌های تغذیه‌ای بر اساس تداخلات غذایی

از دیدگاه طب سنتی، مصرف برخی از غذاها همراه با هم، باعث تولید مواد نامناسب (اختلالات گوارشی یا متابولیک) در بدن شده و به سلامتی آسیب می‌زند؛ به همین دلیل دستوراتی در این باره در طب سنتی وجود دارد.

برای حفظ سلامتی توصیه می‌شود از موارد زیر پرهیز کنید:

- ✓ خوردن لبنیات با ترشی‌ها
- ✓ خوردن گوشت همراه با شیر
- ✓ خوردن ماست و باقلا
- ✓ خوردن خربزه با عسل، مویز یا انبه
- ✓ خوردن تخم مرغ با ماهی
- ✓ خوردن سرکه با حلیم
- ✓ خوردن ترب با ماست
- ✓ خوردن سرکه با عدس یا ماش
- ✓ خوردن سرکه یا آبلیمو با ماست
- ✓ خوردن ماهی با شیر یا هندوانه

توصیه‌های غذایی در دوران‌های مختلف زندگی

جدول: مواد غذایی مفید و مضر در دوران‌های مختلف زندگی در افراد سالم

غذاهای مضر	غذاهای مفید	دوران‌های زندگی
غذاهای سنگین و دیرهضم (مانند لازانیا، پیتزا، الویه پر سس و ...)، ترشی جات (سرکه)، کافئین (چای پر رنگ ^۱ ، قهوه و نوشابه‌های کولا)، خوراکی‌های مصنوعی و صنعتی، آبمیوه‌های بسته‌بندی شده، تنقلات ناسالم، رنگ‌های خوراکی، فست‌فودها، آب یخ، کبر، ملین‌هایی مانند بنفشه، خطمی و پنیرک ^۲	غذاهای آب‌پز، شورباها، گوشت گوسفند، مرغ، ماهی، زرده تخم‌مرغ، روغن زیتون، شیر، کره طبیعی، عسل، بادام، پسته، مویز، فندق، گردو، خرما، سبزیجات خام و پخته و غلات میوه‌های رسیده از قبیل سیب، به، انگور، گلابی، انار، زردآلو، آلو و انجیر، رب سیب یا به در دوران بارداری باید از یبوست جلوگیری شود و در صورت بروز آن، باید با خوردن برخی مواد غذایی مانند آلوبخارا و انجیر خیس‌کرده، به طور متناوب آن را برطرف کرد.	دوران بارداری
غذاهای ترش، شور و غذاهای خمیری مانند ماکارونی ^۳ ، غذاهای کارخانه‌ای و یخ‌زده، قهوه، کاکائو و آب یخ	غذاهای مقوی که هضم آسانی دارند، از جمله زرده تخم‌مرغ عسلی و عصاره گوشت با ادویه‌جات خوشبو مانند انیسون، دارچین و سماق، آب سیب، آب هویج، رب سیب و به، شیر انگور، سوپ جو، آب سیب با گلاب و عسل، فالوده سیب	دوران بعد از زایمان (از روز بعد از زایمان تا سه هفته اول بعد از آن)

1- استفاده از چای کمرنگ تازه دم بدون اسانس ایرادی ندارد.

6- مواد غذایی مضر ذکر شده در قسمت دوران بارداری، هر چند ممنوعیت مطلق ندارند، اما بهتر است در این دوران مصرف نشوند.

3- در شرایطی که ناگزیر از مصرف ماکارونی هستید؛ برای هضم بهتر همراه با ادویه مصلح آن از جمله آویشن پخته و مصرف کنید.

غذاهای مضر	غذاهای مفید	دوران‌های زندگی
غذاهای نفاخ ^۴ ، مانده و نمک‌سود، غذاهای تند، تلخ، ترش و سبزیجاتی مانند شاهی، نعنا، ترب، سیر و پیاز خام ^۵	شیربرنج، فرنی، نان گندم، برنج، ذرت، حریره بادام، کباب با گوشت گوسفند، گوشت بزغاله، ماهی، جوجه کباب، آبگوشت، آش یا سوپی که با مرغ یا بلدرچین درست شده باشد، آشی که با نخود و جو پخته شده باشد، خوراکی‌های حاوی گوشت، آش جو، سیرابی و شیردان، ماست و دوغ شیرین، خربزه، انگور، بادام و فندق، انجیر، کاهو، اسفناج، هویج، شیره انگور، چغندر	دوران شیردهی مادر
هر چیزی به غیر از شیر مادر	شیر مادر	دوران نوزادی و ابتدای شیرخوارگی تا پایان شش ماهگی (0-6 ماهگی)
غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پرادویه، چیپس و پفک، غذاهای کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست‌فودها و نوشابه‌های گازدار، انواع سس‌ها، آبمیوه‌های صنعتی و ...	شیر مادر به عنوان غذای اصلی شروع تغذیه تکمیلی در پایان شش ماهگی با: حریره بادام، شیربادام، سوپ‌های ساده وقتی کودک دندان درآورد، یکی از بهترین غذاها برای او حلیم با گوشت گوسفند یا مرغ با نان خوب پخته شده و حلوای طبعی با آرد یا نشاسته و شکر و روغن همراه با مغز خشکبار مانند بادام، پسته و گردو به صورت پودر شده است.	دوران شیرخوارگی (پایان شش ماهگی تا 1 سالگی)

8- زیاد خوردن غذاهای نفاخ در دوران شیردهی توصیه نمی‌شود؛ بنابراین توصیه می‌شود که این غذاها به مقدار کم و همراه با مصلحات آن‌ها در شیردهی مصرف شوند.

9- سبزیجات یاد شده ممکن است شیر را بدبو و بدطعم کنند و باعث شوند که شیرخوار از خوردن شیر امتناع کند.

دوران‌های زندگی	غذاهای مفید	غذاهای مضر
دوران شیرخوارگی (1 تا 2 سالگی)	غذای اصلی کودک غذای خانواده است اما تغذیه با شیر مادر تا پایان دوسالگی تداوم دارد. حریره‌بادام، شیربادام، سوپ‌های ساده وقتی کودک دندان درآورد، یکی از بهترین غذاها برای او حلیم با گوشت گوسفند یا مرغ با نان خوب پخته شده و حلوای طبعی با آرد یا نشاسته و شکر و روغن همراه با مغز خشکبار مانند بادام، پسته و گردو به صورت پودر شده است.	غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پرادویه، چیپس و پفک، غذاهای کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست‌فودها و نوشابه‌های گازدار، انواع سس‌ها، آبمیوه‌های صنعتی و ...
دوران کودکی (2-8 سالگی)	انواع گروه‌های غذایی شامل غلات، حبوبات، گوشت‌ها، سبزیجات و میوه‌های تازه، سنجد، مویز، انجیر خشک و مغزها شامل بادام، پسته، فندق و گردو	غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پرادویه، چیپس و پفک، غذاهای کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست‌فودها و نوشابه‌های گازدار، انواع سس‌ها، آبمیوه‌های صنعتی و ...
دوران نوجوانی (8-18 سالگی)	انواع گروه‌های غذایی شامل غلات، حبوبات، گوشت‌ها، سبزیجات و میوه‌های تازه، سنجد، مویز، انجیر خشک، مغزها شامل بادام، پسته، فندق و گردو، شیربادام، و شیرفندق (مانند شیربادام)	غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پرادویه، چیپس و پفک، غذاهای کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست‌فودها و نوشابه‌های گازدار، انواع سس‌ها، آبمیوه‌های صنعتی و ...

غذاهای مضر	غذاهای مفید	دوران های زندگی
غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پرادویه، چیپس و پفک، غذاهای کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست‌فودها و نوشابه‌های گازدار، انواع سس‌ها، آبمیوه‌های صنعتی و ... زیاده‌روی در مصرف مواد غذایی گرم و خشک مانند ادویه‌جات تند، سیر، پیاز و خردل	انواع گروه‌های غذایی شامل غلات، حبوبات، گوشت‌ها، سبزیجات و میوه‌های تازه مانند لنانر، به، سیب، گلابی، آلو، شفتالو، مویز، انجیر خشک، مغزها شامل بادام، پسته، فندق و گردو، شیربادام و شیرفندق (مانند شیربادام)	دوران جوانی (18-30 سالگی)
غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پر ادویه، غذاهای کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست‌فودها و نوشابه‌های گازدار، انواع سس‌ها، آبمیوه‌های صنعتی	گوشت بره و گوسفند، مرغ محلی، بلدرچین، کبک، بادام، پسته، فندق، گردو، مویز، توت، کشمش	دوران میان‌سالی (30-59 سالگی)
غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پر ادویه، غذاهای سرخ‌شده با چربی زیاد، غذاهای کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست‌فودها و نوشابه‌های گازدار، ماکارونی ⁶ ، انواع سس‌ها، آبمیوه‌های صنعتی	گوشت بره و گوسفند، مرغ محلی، زرده تخم مرغ، آبگوشت نخود، حبوبات، نان و عسل، شیر و عسل و زنجبیل، آب چغندر، کرفس، کاهو با ادویه‌جات گرم، انجیر، مویز، بادام و میوه‌هایی مانند سیب و گلابی، انگور شیرین، توت سفید تازه و خشک	دوران سالمندی (بالای 60 سالگی)

آداب صحیح غذا خوردن از دیدگاه طب سنتی

- برای کمک به هضم مناسب غذا در دستگاه گوارش، بهتر است وعده‌های غذایی را در ساعات مشخصی از روز بخورید و قبل از احساس سیری کامل، دست از غذا خوردن بکشید.
- در غذا خوردن حد اعتدال را رعایت کنید؛ یعنی نه آنقدر زیاد غذا بخورید که باعث سنگینی معده، احساس ناراحتی، حالت تهوع و ... شود و نه آنقدر کم غذا بخورید که باعث ضعف و لاغری و از دست رفتن قوت بدن شود.

6- در شرایطی که ناگزیر از مصرف ماکارونی هستید؛ برای هضم بهتر همراه با ادویه مصلح آن از جمله آویشن پخته و مصرف کنید.

- رعایت ترتیب خوردن غذاها و پرهیز از درهم‌خوری، از دستورات حفظ سلامتی است. غذاهای زودهضم را نباید همراه با غذاهای دیرهضم استفاده کرد؛ مثلاً عادت استفاده از سالاد به همراه غذا و یا خوردن سوپ بلافاصله قبل یا بعد از یک غذای سنگین، بسیار نادرست بوده و باید به تدریج ترک شود. سوپ یا سالاد را می‌توانید به عنوان یک وعده غذای مجزا یا میان وعده، با فاصله از غذای اصلی بخورید.
- سعی کنید به همراه غذا از نوشیدنی استفاده نکنید.
- غذا را خوب بجوید. پس از آنکه لقمه را داخل دهان گذاشته و مشغول جویدن شدید، به فکر آماده‌سازی لقمه بعدی نباشید؛ حتی می‌توانید بعد از هر لقمه قاشق را در بشقاب بگذارید و بدون عجله در بلع غذا، آن را بطور کامل بجوید. بهترین زمان برای قورت دادن غذا، زمانی است که کامل جویده شده و در حدی با بزاق مخلوط شود که به شکل خمیری یا مایعی نسبتاً رقیق در آید و بلع آن آسان باشد. بدین ترتیب هر لقمه دست کم 30 بار جویدن نیاز دارد؛ پس به طور میانگین هر وعده غذاخوردن حدود 20 دقیقه طول می‌کشد.
- محیطی آرام و با نشاط در حین غذا خوردن ایجاد کنید و در هنگام عصبانیت غذا نخورید.
- با آرامش و به آهستگی غذا بخورید و در هنگام غذاخوردن صحبت نکنید.
- در حین غذاخوردن ذهنتان را به مسائل متفرقه مانند تماشای تلویزیون، گوش دادن به موسیقی، مطالعه کردن و ... مشغول نکنید.
- غذا را خیلی داغ یا خیلی سرد نخورید.
- به صورت ایستاده یا در حال حرکت غذا نخورید.
- بلافاصله بعد از خوردن غذا، ورزش نکنید و فعالیت سنگین انجام ندهید.
- از خوردن میوه یا نوشیدنی، بلافاصله بعد از غذا پرهیز کنید.
- بلافاصله بعد از غذا، نخوابید.

آداب صحیح آشامیدن آب و نوشیدنی‌ها از دیدگاه طب سنتی

- از دیدگاه طب سنتی، نوشیدن آب و سایر نوشیدنی‌ها نیز قوانینی دارد که اگر رعایت نشود، در بدن ایجاد بیماری می‌کند. بنابراین برای حفظ سلامتی به توصیه‌های زیر توجه کنید:
- از نوشیدن آب یا هر نوشیدنی یخ، به‌خصوص نوشیدنی‌هایی که برای خنک شدن آن‌ها از یخ استفاده شده، خودداری کنید. در صورت تمایل به مصرف آب سرد، بهتر است از آب خنک‌شده در یخچال استفاده کنند.
 - آب یا نوشیدنی را به همراه یا بلافاصله بعد غذا نخورید.
 - آب را در لیوان یا ظرفی که لبه آن شکسته باشد، نخورید.

- در بین خواب یا بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب و در حالت ناشتا، آب سرد نخورید؛ بنابراین اگر جزو کسانی هستید که شب موقع خواب یک پارچ آب بالای سر خود می‌گذارید، این عادت را کم‌کم ترک کنید.
- بلافاصله بعد از ورزش کردن و انجام حرکات سنگین، در حالی که بدن هنوز گرم است، آب خیلی سرد ننوشید. متأسفانه اغلب در باشگاه‌های ورزشی مشاهده می‌شود که ورزشکاران یک بطری آب یخ به همراه داشته و در حین انجام ورزش از آن می‌نوشند؛ این کار بسیار مضر است. اگر مدت‌زمان ورزش کوتاه است و با تعریق چندانی همراه نیست، آب را نیم‌ساعت بعد از ورزش که بدن خنک شد، بنوشید و اگر مدت‌زمان ورزش طولانی و با عرق زیاد همراه است، در حین ورزش، از آب با دمای معمولی استفاده کنید.
- در حمام یا بلافاصله بعد از خروج از حمام، آب (به‌خصوص آب سرد) ننوشید.
- بعد از غذاهای شور، ترش یا چرب، آب ننوشید.
- آب و مایعات را به یکباره سر نکشید و آن را جرعه‌جرعه بنوشید.
- در حالت خوابیده آب ننوشید.