

نسیم سلامتی



امام رضا (ع) فرمودند:

هر کس می‌خواهد در همه زمستان از زکام ایمن بماند، هرروز، سه لقمه عسل با موم آن بخورد. (۱)

۱. بحار الأنوار، جلد ۶۲، صفحه ۳۲۴



عشق و علاقه من به

دانشجو، بخش عمده‌اش ناشی از صفا و صداقت دانشجو است.

مقدمه:

دانشجو معلمان گرامی نسیم سلامتی قصد دارد تا در جملاتی کوتاه، حاوی پیام‌های مهمی برای شما باشد.

هرسال ۲۴ مهرماه روز جهانی غذا نامیده می‌شود. با توجه به این روز و همان‌طور که می‌دانید تغذیه صحیح یکی از مؤلفه‌های اساسی تندرستی است. علاوه بر این اهمیت تغذیه دوران جوانی (دانشجویی)؛ همچنین اثرات تغذیه بر تمرکز، حافظه و مطالعه، ما را بر آن داشت که مطالبی مفید هرچند مختصر را باهدف **ترویج فرهنگ صحیح تغذیه** برایتان تهیه کنیم.

روز خود را حتماً با صبحانه شروع کنید

صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی به حساب می‌آید و کسانی که این وعده غذایی را در برنامه روزانه خود می‌گنجانند، از سلامت بیشتری در طول زندگی خود برخوردارند.

اگر شما روز را با خوردن صبحانه کامل شروع کنید، بیشتر احساس سرزندگی می‌کنید، انرژی بیشتری برای حرکت و فعالیت دارید و این یعنی اینکه انرژی بیشتری می‌سوزانید.

اداره برنامه‌ریزی خدمات رفاهی و دانشجویی سازمان مرکزی دانشگاه فرهنگیان

صبحانه‌ای که از غلات کامل با فیبر غذایی کافی تشکیل شده باشد می‌تواند از نوسانات قند خون در طول روز جلوگیری کند و به‌این‌ترتیب مانع از آسیب‌های ناشی از بالا بودن قند خون گردد. مصرف صبحانه‌ای کامل موجب می‌شود تا حداقل تا ده ساعت قند خون در حد طبیعی باقی بماند. از مهم‌ترین دلایلی که متخصصان تغذیه بر خوردن صبحانه تأکید می‌کنند، مطالعاتی است که نشان می‌دهد صبحانه موجب افزایش توانایی حل مسئله، تمرکز بیشتر و داشتن تفکری خلاق در فرد می‌شود.

طبق تحقیقات انجام‌شده افرادی که صبحانه را از برنامه غذایی خود حذف می‌کنند، به‌احتمال بیشتری دچار اضافه‌وزن می‌شوند. نخوردن صبحانه باعث کاهش متابولیسم بدن می‌شود یعنی سوخت‌وساز بدن کاهش می‌یابد. پس به‌هیچ‌وجه وعده صبحانه را حذف نکنید.



قند و شکر خوب یا بد

مواد غذایی حاوی قند و شکر ساده مثل شیرینی، شکلات، نوشیدنی‌های حاوی شکر ارزش غذایی ندارند و فقط منجر به ورود مقدار زیادی کالری به بدن و چاقی و عوارض متعاقب با آن می‌گردند.

اخیراً تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف زیاد مواد حاوی قند و شکر در بروز بیماری آلزایمر دخیل است. به علاوه این مواد منجر به افزایش خطر ابتلا به بیماری دیابت می‌شود. دیابت یا بیماری افزایش قند خون یک بیماری مزمن است که شیوع آن به شدت در جهان در حال افزایش است. در گذشته این بیماری بیشتر در افراد بالای ۳۰ سال بروز می‌کرد اما امروزه آمار بالایی از میزان ابتلا در سنین کمتر و حتی در کودکان گزارش شده است



کسب وزن ایده آل و حفظ آن

مشخص شده است اکثر بیماری‌های مزمن مثل دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی مثل انواع سکته‌ها، پرفشاری خون و حتی انواع سرطان‌ها با اضافه وزن و چاقی و میزان چربی بدن در ارتباط مستقیم می‌باشد. میزان وزن مطلوب از طریق فرمول شاخص توده بدن BMI محاسبه می‌شود. BMI از تقسیم وزن (به کیلو گرم) بر مجذور قد (به متر) به دست می‌آید. BMI در بازه ۱۸/۵ - ۲۴/۹ مطلوب در نظر گرفته می‌شود.

$$BMI = \frac{\text{وزن (kg)}}{\text{قد}^2 \text{ (m)}} \text{ kg/m}^2$$

برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های ذکر شده سعی کنید، وزن خود را در محدوده نرمال حفظ کنید و از افزایش و کاهش بی‌مورد وزن اجتناب نمایید.



فست فودها نه

بر طبق گفته متخصصان انجمن گیاه خوران مصرف بیش از یک‌بار در هفته فست فود سبب ایجاد چاقی به خصوص در نواحی شکم و پهلوها می‌شود. این مواد به دلیل داشتن اسیدهای چرب اشباع و ترانس (چربی‌های مضر) باعث گرفتگی و بسته شدن رگ‌ها و افزایش خطر بیماری قلبی و عروقی به بیش از ۲/۶ برابر و دیابت به بیش از ۲ برابر سایر افراد می‌گردد. ضمن اینکه ارزش غذایی چندانی ندارند و بدن را به کمبودهای غذایی مواجه می‌کند. اغلب فراورده‌های گوشتی (سوسیس و کالباس) که در فست فودها استفاده می‌شوند، اگرچه پروانه بهداشتی دارند اما در ترکیبات این فراورده‌ها موادی استفاده می‌شوند (نیترات و نیتريت) که بالقوه سرطان‌زا می‌باشند.

منابع:

- Euro peon Journal of Epidemiology
- Krause ۲۰۱۲
- Human Nutrition ۲۰۰۹