

آشپز

شماره ۱۱- اردیبهشت و خرداد ۱۳۹۵
ویژه نامه هفته خوابگاهها



در این شماره می خوانید:

آیا می دانستید که...؟

تاثیر ساعت های مختلف خواب شب بر سلامتی بدن

۱۲ روش درست غذا خوردن

اصول صحیح غذا خوردن از منظر طب سنتی

خوردن غذا های خیلی داغ و سرد ممنوع!





آیا می دانستید که...؟

- ✓ آیا می دانید تولید آلبیمو حتی یک عدد لیمو هم مصرف نمی شود و آلبیمو صنعتی از "آب کاه" بعلاوه برخی اسانس ها و جوهر نمک تولید می شود. که همین امر موجب ته نشین نشدن محتوای آب لیمو می باشد.
- ✓ آیا می دانید شلغم یکی از پاک کننده ها و سازنده های خون می باشد و دارای فسفر، منیزیم و ویتامین های A-B-C است.
- ✓ آیا می دانید مواد قندی موجود در نوشابه ها موجب پوسیدگی دندان ها می شود. (در یک آزمایش دندان ششکسته داخل نوشابه پس از ۷ ساعت حل می گردد)
- ✓ آیا می دانید سس مایونز از همه مواد غذایی مضرتر برای صدمه به پوست و جوش صورت است.
- ✓ آیا می دانید چسبندگی پفک براساس تحقیقات با ۷ بار مسواک هم تمیز نمی شود و موجب بی اشتهایی می شود. آمار مصرف پفک در ایران روزانه هر نفر ۲ عدد می باشد.
- ✓ آیا می دانید که میوه هایی مانند پرتغال که ویتامین C زیادی دارند، به التیام سریع تر زخم ها کمک می کند. آن ها همچنین دندان های شما را زیبا و محکم می سازد.
- ✓ آیا می دانید سس مایونز به دلیل ترکیب خاصی که دارد در کنفرانس های علمی به عنوان سم کبد شناخته می شود.
- ✓ آیا می دانید ساندیس ها، نوشابه ها، کیک ها و بیسکویت ها و... با قند مصنوعی چون ساخارین که ۱۰۰۰ برابر شیرین تر از قند معمولی است ساخته می شود که دشمن کبد و کلیه است.
- ✓ آیا می دانید رنگ های افزودنی در نوشابه ها، ساندیس، کیک ها، آدامس ها و... همه سرطانزا هستند.
- ✓ آیا می دانید خوردن پیاز برای افرادی که دچار بی خوابی هستند مفید است و در صورت مصرف، خواب زودتر به سراغشان می آید.

تاثیر ساعت های مختلف خواب شب بر سلامتی بدن

- | | |
|---|--|
| به موارد زیر دقت کنید تا اهمیت خواب برای شما روشن گردد: | صورت اثر منفی بر روی سلامت خود گذاشته اید. |
| ساعت ۹-۱۱ شب: زمانی است برای از بین بردن مواد سمی و غیر ضروری که این عمل توسط آنتی اکسیدان ها انجام می شود. در این ساعت بهتر است بدن در حالت آرامش باشد در غیر این صورت اثر منفی بر روی سلامت خود گذاشته اید. | ساعت ۱-۱۱ شب: عملیات از بین بردن مواد سمی در کبد ادامه دارد و شما باید در خواب عمیق باشید. |
| ساعت ۳-۱ نیمه شب: عملیات سم زدایی در کیسه صفرا، در طی یک | |



داشتن عادت غذایی صحیح و توجه به زمان خوابیدن و استراحت برای حفظ سلامتی بدن مهم است تا بتواند مواد غذایی را جذب و مواد زائد را دفع کند. برای سالم زیستن، باید خواب راحت و آرامی داشته باشیم.

خواب عمیق به طور مناسب انجام می شود. ساعت ۵-۳ صبح: عملیات از بین بردن سم در ریه اتفاق می افتد. بعضی مواقع دیده شده که افراد در این زمان، سرفه های شدید یا عطسه می کنند.

ساعت ۷-۵ صبح: این عملیات در روده بزرگ صورت می گیرد لذا می توانید آن را دفع کنید.

ساعت ۹-۷ صبح: جذب مواد مغذی صورت می گیرد، پس بهتر است صبحانه بخورید.

افرادى که بیمار می باشند، بهتر است صبحانه را در ساعت ۶:۳۰ دقیقه میل کنند. کسانی که می خواهند تناسب اندام داشته باشند بهترین زمان برای صرف صبحانه برای آن ها، ساعت ۷:۳۰ می باشد و کسانی که اصلا صبحانه نمی خورند بهتر است عادت خود را تغییر دهند و در ساعت ۹ تا ۱۰ صبح صبحانه بخورند.

بدن دفع نشوند. از نصفه های شب تا ساعت ۴ صبح، مغز انسان عملیات خون سازی را انجام می دهد.

در ایام تعطیل، بسیاری افراد تا دیر وقت بیدار می مانند و بعد از ایام تعطیلات، با خستگی به سر کار می روند، چون اعمال بدنشان دچار سردرگمی شده است و نمی داند چه باید انجام دهد.

پس همیشه زود بخوابید و خواب آرامی داشته باشید.

دیر خوابیدن و دیر بلند شدن از خواب، باعث می شود مواد سمی از

۱۲ روش درست غذا خوردن

- » بیش از نیاز بدنتان غذا نخورید تا کالری اضافی دریافت نکنید.
- » در تنظیم برنامه غذایی تان بکوشید تا مصرف میوه و سبزی های خام از قلم نیفتد.
- » تا حد امکان در خوردن غذاهای حاضری (FAST FOODS) خودداری کنید مگر اینکه دیگر چاره ای نباشد.
- » آهسته خوردن و جویدن کامل غذا را دست کم نگیرید به ویژه برای کسانی که چاق هستند و یا اضافه وزن دارند.
- » توصیه پنجم خوردن تا رفع گرسنگی است نه این که تا می توانید شکم خود را پُر نمایید.
- » گرچه وقت خوردن صبحانه و ناهار و شام تا حدود زیادی مشخص است اما در سایر ساعات نیز بهتر است غذا را با فواصل معین میل نمود.
- » کارشناسان تغذیه معتقدند میزان چربی وارده به بدن از طریق غذا نباید بیش از یک سوم انرژی مورد نیاز بدن باشد بنابراین ترجیحا مواد غذایی چربی دار را شناسایی کنید. » وقتی استرس دارید هرگز نخورید اما بیاشامید، یک لیوان آب خنک فشار روانی را از شما دور خواهد کرد.
- » از سالم بودن غذا در محیط های باز مطمئن شوید و این خود شاید تاکیدی باشد برای خوردن غذای خانگی.
- » بکوشید انواع ویتامین مانند ویتامین های A و B و C و ... و مواد معدنی مانند کلسیم، فسفر، سدیم، پتاسیم و ... را هر طور که شده روزانه به بدنتان برسانید، این مواد همیشه در دسترستان است مانند آب هویج، کلم، ماست، کشک، دوغ، هندوانه، تخمه کدو، سبزی های زرد و سبز، شلغم و ...
- » غذای مناسب و خوشمزه را با دود کردن سیگار بلافاصله پس از صرف آن حرام نکنید، دست کم نیم ساعت صبر کنید.
- » به هنگام سفر حتی به مدت یک روز از غذاهای مناسب سفر استفاده کنید، گاهی خوردن یک لقمه نان و پنیر و سبزی و یا گردو بسیار خوشمزه تر از غذاهای رنگین و پرمایه است.



اصول صحیح غذا خوردن از منظر طب سنتی



رعایت اصول و روش صحیح غذا خوردن از موضوعاتی است که نه تنها در متون طب سنتی، مورد توجه اطباء و حکما بوده است بلکه باستناد احادیث و روایاتی که از معصومین و ائمه اطهار (ع) نقل گردیده است، در آموزه های دینی هم مورد تاکید می باشد. رعایت این اصول، علاوه بر حفظ سلامتی فرد، در پیشگیری از بروز بسیاری از بیماریها و

همچنین لذت بردن از غذا خوردن نیز موثر است. امروزه ثابت شده است که بسیاری از بیماریها ریشه در عادات غذایی ناصحیح دارد. متأسفانه علیرغم اهمیت این موضوع، در طب جدید آنگونه که باید و شاید به آن اهتمام نگردیده و تاحدودی از آن غفلت گردیده است.

نیز گردد. بهتر است موقع غذا خوردن سر و شانه را کمی جلو بگیرید.

- غذا نباید خیلی داغ یا زیاد سرد باشد.

- موقع غذا خوردن بیش از آنکه به سفره و محتویات آن فکر کرده و ذهنتان به آنها مشغول گردد، به لقمه ای که در دهان گذاشته و آن را می جوید فکر کنید.

- حتماً لقمه غذا را کوچک گرفته و از برداشتن لقمه بزرگ اجتناب کنید. با لقمه بزرگ، فرآیند جویدن کامل نخواهد بود، طعم غذا بخوبی احساس نمی شود، استعداد به چاقی افزایش یافته و احتمال ابتلاء به بیماریهای گوارشی و سوء هاضمه بیشتر خواهد شد.

- پس از آنکه لقمه را داخل دهان گذاشته و مشغول جویدن شدید، قاشق را بر زمین بگذارید و به فکر تدارک و آماده سازی لقمه بعدی نباشید. با اینکار بدون تعجیل در فرو بردن لقمه غذا، آن را بطور کامل جویده و از غذا خوردن لذت بیشتری خواهید برد.

- وجود بزاق و مخلوط شدن کامل لقمه غذا با آن برای هضم کامل غذا ضروری است و اینکار تنها با جویدن کامل غذا امکانپذیر خواهد شد. اگر بهر دلیلی احساس

با رعایت نکات زیر میتوانید از سلامتی بیشتری برخوردار باشید:

- هرگز با شکم سیر غذا نخورید.

- دو وعده غذا در روز، ابتدای روز و ابتدای شب میل کنید و در فصل تابستان ناهار را سبک میل کنید.

- بهتر است غذا در ساعت خاص میل شود، صبحانه: ۷-۸ صبح، نهار: ۱۲-۱۳ ظهر، شام: ۶-۷ عصر

- در هنگام غلبه اشتها و گرسنگی، غذا خوردن را به تأخیر نیندازید؛ چون موجب ریختن صفرا و مواد ناپسند به معده شده و این امر موجب بروز برخی بیماریها می گردد و تأخیر در غذا بیش از نیم ساعت و نهایت یک ساعت مضر است. غذایی که شخص با میل و اشتها می خورد معده آن را بهتر در خود جای می دهد و هضم آن بهتر انجام می شود.

- غذاهای مختلف را در یک وعده میل ننمایند؛ زیرا که سبب سوء هضم می گردد.

- طرز نشستن سر سفره غذا و یا میز غذاخوری هم مهم است. نشستن ناصحیح علاوه بر ایجاد دردهای مزمن در ناحیه پشت و کمر، تشدید گودی کمر، افزایش قوز پشت، ایجاد خستگی و بالطبع کاهش لذت از غذا خوردن و... می تواند باعث بلع بی اختیار و زودهنگام لقمه غذا

-فاصله شام و خواب ۴ساعت باشد، سر شب خوابیدن و صبح زود بیدار شدن توصیه میشود.

-خوابیدن بلافاصله پس از مصرف غذا توصیه نمیشود. در صورت تمایل کمی قدم بزنید و حداقل نیم ساعت صبر نموده و سپس دراز بکشید. در ابتدا توصیه میشود که به پهلو راست بخوابید و سپس مدت بیشتری را به پهلو چپ دراز بکشید تا حرارت کبد روی معده قرار بگیرد و به هضم کمک کند. در انتها مجدد به پهلو راست بخوابید تا غذا از معده وارد روده کوچک شود.

-سکون و آرامش بعد از غذا موجب تسریع هضم می شود البته قدم زدن آهسته با کمک به انتقال غذا به قعر معده سبب کمک به هضم غذا می شود. چنانچه در حدیث نبوی صلی الله علیه و آله وارد شده: «سِرِّ بَعْدَ الْعِشَاءِ وَكَلِّ بِقَدَمَيْهِ» -درحالی که خوردن غذای زیاد در شبها مضر محسوب میشود، خوابیدن شب با شکم گرسنه به هیچ وجه توصیه نشده و فرد را مستعد پیری زودرس می کند.

-در عین اینکه می بایست از مصرف غذاهای متنوع در یک وعده غذایی پرهیز کرد، مصرف دایمی یک نوع غذا در روزهای مختلف توصیه نمیشود.

-عادت به ترشیجات موجب ضعف و لاغری و مضر اعصاب است و غذاهای بی مزه موجب کاهش اشتها و خستگی می شوند و غذاهای شیرین و چرب اشتها را از بین می برند و بدن را گرم می کنند و غذاهای شور لاغری و خشکی می آورند و برای چشم مضر هستند.

-ضرر غذاهای شیرین و چرب را با غذاهای ترش می توان رفع کرد و بالعکس و همچنین مشکل غذاهای بی مزه با شوری و تندی قابل رفع است.

-از خوردن غذا (بخصوص شیر، هندوانه و خربزه) بعد از ورزش شدید و عصبانیت اجتناب کنید.

-هر میوه را در فصلش میل نمایید مثلاً مصرف خیار و گوجه فرنگی در فصل زمستان توصیه نمیشود و منجر به بیماری می گردد.

می کنید میزان بزاق دهان شما کافی نیست، حتماً آن را با پزشکتان در میان بگذارید.

-بهترین زمان برای قورت دادن لقمه غذا، زمانی است که آن را بطور کامل جویده و با بزاق کافی مخلوط کرده و به مایعی نسبتاً رقیق تبدیل شده باشد و بلع آن آسان باشد.

-موقع خوردن غذاهای رقیق و آبکی، حتماً از قاشق کوچکتری استفاده کنید و قبل از قورت دادن، آنها را خوب در دهان بچرخانید تا علاوه بر مخلوط شدن با بزاق، دمای آن نیز تعدیل و به دمای دهان و لوله گوارش نزدیک گردد.

-اگر با گرسنگی کامل به غذا خوردن مشغول شده و اصول بالا را رعایت کنید، معمولاً ۳۰-۲۰ دقیقه برای سیری کافی خواهد بود و احساس لذت بخشی از غذا خوردن و سیر شدن به شما دست خواهد داد. این درحالی است که از نظر کمیت و میزان، با رعایت اصول صحیح غذا خوردن، غذای خورده شده، بسیار کمتر (گاه تا یک چهارم) از زمانی است که این اصول رعایت نمی شوند.

این موضوع در افراد چاق و پرخور، مهم است!!

-یادتان نرود با احساس سیری و حتی چند لقمه قبل از آن، دست از غذا خوردن کشیده و ادامه ندهید. بیشتر خوردن، باری اضافی است برای معده و سیستم گوارش شما که باید منتظر عواقب ناگوار آن باشید.

-با آرامش و به آهستگی غذا بخورید. اهمیت این موضوع به حدی است که طبق فرمایش امام رضا (ع) مدت زمانی که سر سفره بمانید جزو عمر محسوب نمیشود. غذا را باید خیلی خوب جوید، غذا خوردن حداقل ۲۰ دقیقه طول بکشد.

-مشغول کردن ذهن به مسایل متفرقه (تماشای تلویزیون، گوش دادن به موسیقی، مطالعه کردن و ...) در حین غذا خوردن باعث عدم تمرکز و به دنبال آن هضم بد غذا میشود.



خوردن غذا های خیلی داغ و سرد ممنوع!



خوردن غذا در برنامه همه افراد وجود دارد اما اینکه چه نوع غذا بی و چگونه مصرف شود در سلامتی انسان ها تاثیر فراوان دارد. پزشکان خوردن غذا های خیلی داغ و خیلی سرد را مضر می دانند.

مضرات مصرف غذا های خیلی داغ و سرد:

تبادل در همه قسمت های زندگی توصیه شده است این تبادل در خوردن غذا هم باید رعایت شود. یعنی هم مقدار غذایی که می خوریم زیاد و کم نباشد و هم اینکه غذایی که می خوریم نه خیلی داغ باشد و نه خیلی سرد باشد، چون خوردن غذای سرد یا داغ به بدن ضربه می زند و بر سلامتی تاثیر منفی دارد.

عوارض مصرف غذاهای خیلی داغ



پیام فرح بخش متخصص تغذیه در گفتگو با ما، گفت: غذای بسیار داغ می تواند باعث سوختگی در جوارحه های چشایی شده و به عملکرد آن ها آسیب وارد کند. وی افزود: اگر سوختگی جوارحه های چشایی اتفاق بیفتد فرد توانایی تشخیص طعم غذا را از دست داده، این در حالی است که حس چشایی ما را از مانده و یا مسموم بودن غذا آگاه میکند.

این متخصص اضافه کرد: برای حفظ سلامتی در دراز مدت توصیه می شود غذای بسیار داغ مصرف نشود.

مضرات مصرف غذاهای خیلی سرد

وی افزود: استفاده از غذاهای خیلی سرد نیز می تواند با آسیب های دندانی همراه و در برخی اوقات اسپاسم های ناگهانی و شدید عروقی در سر و صورت را برای فرد ایجاد کند.

فرح بخش، اذعان داشت: بهتر است، غذای طبخ شده در همان وعده مصرف شود و مقدار



Namnak.com

Namnak.com

نشریه سرآشپز

اردیبهشت و خرداد ۱۳۹۵

صاحب امتیاز:

واحد تغذیه دانشگاه علوم پزشکی گناباد

مدیر مسؤول:

علی اکرامی

سر دبیر: مهندس سالاری

طراحی و صفحه آرایی:

مهندس سید مهدی متولی شهری

ترتیب شماره: دو ماه نامه

هیأت تحریریه: مهندس سالاری،

مصطفی محدثی، فریده اشرفی

ناشر: انتشارات دانشگاه علوم پزشکی گناباد

نشانی مرکزی:

حاشیه جاده آسیایی، معاونت آموزشی

دانشگاه علوم پزشکی گناباد، واحد تغذیه

کدپستی: ۹۶۹۱۷۹۳۷۱۸

صندوق پستی: ۳۹۷

باقیمانده آن، به محض متعادل شدن دمایی در یخچال نگهداری شود، تا از رشد باکتری، میکروب و قاج روی آن جلوگیری شود. اگر غذای نگهداری شده در یخچال ۳ تا ۴ بار گرم و نگهداری شود ضمن از دست دادن املاح و مواد معدنی آلودگی های میکروبی نیز خواهد داشت .

مسلمای غذای مانده ارزش غذایی کمتری دارد، یعنی میزان ویتامین ها در آن تا حد زیادی کاهش یافته و همچنین کیفیت و بهداشت غذای مانده پایین تر از غذای تازه است. به همین دلیل محققان اصرار دارند که تا حد ممکن غذای هر روز، همان روز پخته و تازه مصرف شود زیرا خوردن غذای مانده نه تنها کیفیت بهداشتی و ارزش غذایی پایینی دارد که ممکن است باعث مسمومیت شود، بنابراین خوردن غذای مانده به هیچ وجه توصیه نمی شود. تازه مصرف کردن غذا هم به این معنی است که هر خوراکی در همان وعده ای که پخته می شود، خورده شود .

منبع : باشگاه خبرنگاران - ن.م



دانشجوی مبارک بار
هفته خواجگاه

دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی گکاد
خواجگاه دانشجویی فجر یک

