

## تحرک و تغذیه



### اهمیت تغذیه مناسب و تحرک در سلامت

بسیاری از بیماری‌های ما از نوع تغذیه است و در عین حال درمان بسیاری دردها نیز در غذاهاست. باید گفت تغذیه سالم ارتباط تنگاتنگی با سلامتی انسان دارد، هر چیزی که با سلامتی انسان ارتباط داشته باشد. دارای اهمیت است و درباره آن باید دقت و حساسیت کافی داشت.

امروزه تکنولوژی و زندگی ماشینی انسان را به سمت کم تحرک کردن سوق داده است. متأسفانه رژیم‌های غذایی نامناسب از یک طرف و از طرف دیگر عدم تحرک، به عنوان دو عامل اصلی، سلامت انسان را به خطر انداخته‌اند.

اکثر بیماری‌های مزمن مثل فشارخون بالا، بیماری‌های قلب و عروق و حتی سرطان و .. رابطه با عدم تحرک و تغذیه دارد و بیشترین عامل مرگ و میر در جامعه هستند. یک بخش مهمی از آن مربوط به تغذیه و بخش دیگری از آن هم عدم تحرک ارتباط دارد. (اضافه وزن و چاقی)

تغذیه باعث ذخیره سازی مواد در بدن و رساندن سوخت به بدن می‌شود و ورزش هم عاملی برای سوزاندن آن می‌گردد. پس ورزش با تغذیه رابطه مستقیم دارد و باعث سوختن موادمزاد بر نیاز بدن (چربی‌های ذخیره شده) و در نتیجه ورزش موجب سلامتی می‌شود.

در آخرین بررسی انجام شده مشخص شده ۴۵ درصد بزرگسالان ( جوانی و میانسالی ) ( جمعیت ۱۵ تا ۶۴ ساله ) مبتلا به اضافه وزن و چاقی بودند. در این دوره زمانی متاسفانه تعداد زیادی از کودکان هم به چاقی مبتلا شده اند اما آمار دقیقی در این زمینه وجود ندارد.

غذای سالم و به عبارت بهتر تغذیه سالم یکی از مهمترین و شاید اساسی ترین راه دستیابی به سلامت جسم است، تغذیه در سلامت جسم و هم در سلامت روان تاثیر دارد و درمان بسیاری از بیماری های مزمن نیز استفاده از تغذیه صحیح است.

طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی غذای سالم یا ایمن، غذایی است که از مواد اولیه سالم و ایمن تهیه شده باشد. به عبارتی، غذای سالم عاری از مواد زیانبخش و مضر و متشکل از اجزای مفید برای سلامت مصرف کنندگان است.



#### چهار نوع اصلی بیماری غیر واگیر ( بیماری های مزمن ) زاده تغذیه نادرست

- ۱- بیماری های قلبی - عروقی
- ۲- سرطان ها
- ۳- بیماری های مزمن تنفسی
- ۴- دیابت



## بیماری های قابل پیشگیری با بهبود تغذیه

چاقی، دیابت، سکتته های قلبی، بیماری ها و نارسایی های قلبی، افزایش فشار خون و عوارض زیاد آن، سکتته های مغزی و آسیب های ناشی از آن، بیماری های اسکلتی استخوانی، پوکی استخوان و سرطان های گوناگون عوارض و ناتوانی ناشی از این بیماری ها بار سنگینی به خانواده ها، جوامع و دولت ها تحمیل می کند. آمار نشان می دهد که امروزه بیماری های غیر واگیر با روندی نگران کننده بر کشورهای با درآمد پایین و متوسط تاثیر گذاشته به طوری که تقریباً ۷۰-۸۰ درصد تمامی مرگ و میرها ناشی از این بیماریها می باشد.

### فاکتورهای خطرزا در بروز بیماری های غیر واگیر (بیماری های مزمن)

- ۱- مصرف دخانیات
- ۲- کم تحرکی
- ۳- رژیم غذایی ناسالم (عدم مصرف مقادیر کافی میوه ها و سبزی ها)

### سایر عوامل خطرزا: مصرف مواد الکلی

سازمان بهداشت جهانی راه حل کنترل اپیدمی جهانی بیماری های غیر واگیر:

### پیشگیری اولیه

اساس آن شناسایی، پیشگیری و کنترل مهمترین و شایع ترین عوامل خطر: مصرف دخانیات و الکل، الگوی غذایی نامناسب و کم تحرکی وقتی که از بیماری های غیر واگیر صحبت می کنیم بحث تغذیه جایگاه ویژه ای را ایفا می کند، چرا که در پیشگیری از ب بیماری ها و حتی ایجاد آن، تغذیه نقش به سزایی را بازی می کند. بنابراین دانش تغذیه ای زن خانواده/ مرد خانواده نقش مهمی در سلامت افراد خانواده و مهم تر از آن، چگونگی شکل گیری ذائقه افراد خانواده دارد. انتخاب مواد غذایی که هر روز وارد سبد غذایی خانواده می شود. این انتخاب به عواملی چون بودجه خانواده و سهمی از بودجه که برای خرید غذا اختصاص می یابد، از طرف دیگر به سلیقه و ذائقه فردی که از انواع مواد غذایی موجود در بازار انتخاب می کند، بستگی دارد.





## زن خانواده باید توجه داشته باشد که این سبد هر روز با چه موادی به خانه می آید؟

- چه روغنی را برای خانه خود می خریم؟ از چه نوع گوشتی بیشتر استفاده می کنیم؟
  - چه انواعی از سبزی و سیفی جات را با چه میزانی در سبد غذایی خود جا می دهیم؟
  - از لبنیات در سبد چه سهمی را اختصاص می دهیم؟
  - به چه میزان از غذاهای نیمه آماده ، سوسیس و کالباس، نوشابه های گازدار، تنقلات شور، شیرینی های تازه و کیک های خامه دار استفاده می کنیم؟
  - در این سبد هر روزه سهم نان های سفید بیشتر است یا نان سبوس دار؟
  - غلات و حبوبات به چه میزان در سبد جایگاهی دارند؟
  - ماهی ها چه جایگاهی در سبد دارند؟
  - آیا سبد جایی برای تخم مرغ روزانه برای همه بچه ها دارد یا پفک و یخمک جای آن را گرفته است؟
  - آیا بچه ها هر روز میوه و سبزی می خورند یا شکم خود را با شکلات و چیپس و نوشابه سیر می کنند؟
- اگر خواهیم الگوی سلامت مناسب را داشته باشیم لازم است از هر گروه اصلی غذایی به میزان متعادل استفاده نماییم.



## گروه های اصلی مختلفی غذایی که در برنامه غذایی انسان وجود دارد شامل:

### گروه اول نان و غلات:

این گروه انرژی کافی را به بدن می رساند ولی در عین حال اگر به میزان نامناسب دریافت شود عامل مهم افزایش وزن و چاقی است. لذا از نان سنتی که سبوس دار هستند استفاده گردد و نانی که از آردهای تصفیه شده درست شده باشد، می توان گفت بی ارزش و برای بدن صدمه زا می باشد.

### گروه دوم، گروه گوشت:

گروه گوشت به عنوان منابع پروتئینی برای بدن بسیار ضروری است، به خصوص برای گروه های آسیب پذیر که برخی در دوران رشد هستند مانند کودکان و برخی دیگر شامل زنان باردار، شیرده و سالمندان که باید در رژیم غذایی آنها از گوشت استفاده شود.

وقتی صحبت از گروه گوشت می کنیم تنها گوشت مد نظر نیست بلکه شامل " گوشت ، تخم مرغ ، انواع حبوبات " می شود گوشت های بدون چربی و پوست (بیشتر گوشت سفید) استفاده کنیم.

### گروه بعدی، گروه شیر و لبنیات:

این گروه برای بدن بسیار ضروری و مفید می باشد و در رژیم غذایی تمام گروه های سنی باید قرار گیرد، منتها تاکید بر این است که افراد دو سال به بالا از لبنیات کم چرب استفاده کنند در این صورت می تواند به سلامتی بیشتر کمک کرد.

گروه سبزی و میوه در کل به عنوان یک گروه تلقی می شوند ( اما در برخی موارد تفکیک می شوند )

الف ( سبزی جات را می توان مفیدترین گروه برای ایجاد سلامتی نام برد به دلیل اینکه بخش از آن شامل فیبر می شود و بخش دیگر مواد معدنی و ویتامین هستند که در این گروه وجود دارند و می توانند نیاز بدن را تامین کنند، علاوه بر همه اینها بحث وجود آنتی اکسیدان های موجود در آنها است که موجب به وجود آمدن مواد شیمیایی گیاهی شناخته شده است که می تواند در پیشگیری از بیماری های مزمن و حتی بعضا در کمک به درمان بیماری های مزمن موثر هستند.

این گروه کم کالری ترین گروه اما پرمغذی ترین گروه هستند که توصیه می شود حتما حداقل سه واحد در رژیم غذایی افراد گنجانده شود و هر یک معادل نیم لیوان سبزی خوردن که در هر وعده غذایی باید در مجموعه مواد غذایی مان باشد را شامل می شود .

### گروه سوم سیفی جات و میوه ها:

این گروه نیز پر از آنتی اکسیدان می باشند و برای بدن بسیار مفید هستند اما به دلیل داشتن قند مصرف آنها محدود باشد زیرا موجب چاقی می گردند.

مصرف زیاد آن برای بدن مفید نیست که بتوان به مقدار زیاد از آنها استفاده کرد، باید تحت کنترل باشد و میوه باید حتماً در بین وعده های غذایی مصرف شوند و مقدار دقیق مصرف میوه برای هر فرد باید جداگانه محاسبه شود اما به طور متوسط حدود ۳ واحد میوه را در طول روز توصیه می کنیم که ۲ واحد در میان وعده صبح و یک واحد هم در میان وعده عصر باید استفاده شود و این گروه ( میوه ) حتماً در کنار سبزیجات به عنوان یک گروه اصلی به افراد توصیه می شود که باید مورد مصرف قرار بگیرند.

### **در کنار همه اینها بحث آب و مایعات بسیار مهم و حیاتی می باشد:**

به خصوص اینکه افراد با افزایش سن، حس تشنگی شان کاهش پیدا می کند که به نوبه خود خطرناک می باشد و سلامتی فرد را به خطر می اندازد زیرا وجود آب و مایعات در رژیم غذایی افراد بسیار ضروری است و میزان استفاده از آن برحسب وزن و کالری بدن تنظیم و محاسبه می شود اما به طور متوسط استفاده از ۸ تا ۱۰ لیوان مایعات ( چای، شیر، آب) را در طول روز توصیه می شود.

ولی در مورد چای به دلیل ترکیبات کافئین داری که در چای وجود دارد و از طرف دیگر مدر است و باعث دفع الکترولیت های بدن می شود، محدود ( ۳-۴ لیوان چای ) در طول روز تا عصر استفاده شود زیرا چای و قهوه از عواملی هستند که موجب اختلال در خواب نیز می شوند.

در کنار همه اینها در تکمیل انرژی بحث چربی ها هم وجود دارد که حضورشان در رژیم غذایی بسیار ضروری می باشد و مواد لازم برای مغز و اعصاب را تامین می کنند اما در کنار همه فواید باید بسیار محدود مصرف شوند زیرا عدم محدودیت و نامناسب مصرف کردن چربی ها یکی از مهم ترین عوامل افزایش وزن و چاقی به حساب می آید.

( به طوری که اگر فرد در طول روز به اندازه دو قاشق غذاخوری روغن مازاد استفاده کند، شاید در طول سال ۴,۵ کیلو به وزن اضافه می شود. لذا روغن را با قاشق اندازه گیری کنند تا متوجه شوند که چند قاشق روغن استفاده کرده اید.)

به طور متوسط حدود ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری در طول روز مصرف روغن را به افراد توصیه می کنیم زیرا از این بیشتر برای سلامتی فرد ضرر دارد و ترجیحاً باید از روغن های مایع استفاده شود و آن هم به صورت ترکیبی و قسمت عمده آن از روغن زیتون باشد و بقیه آن را سایر روغن ها ( سویا، آفتابگردان و...) که در جامعه وجود دارد.

حتی المقدور از غذاهای سرخ شده در روغن کمتر استفاده کنیم.





## نقش ورزش در سلامتی

ورزش پیاده روی دارای تاثیرات مفیدی در زمینه پیشگیری از بیماری های مزمن و غیر واگیر است. در دنیای امروز پیاده روی بهترین فعالیت و طبیعی ترین ورزش برای کسب آمادگی جسمانی و روانی است. پیاده روی ورزش لذت بخش و کم خطر است که در دسترس همگان است و همه جا و همه وقت امکان اجرای آن وجود دارد. میزان پیاده روی می تواند از شکل آرام یعنی راه رفتن متفاوت باشد. برنامه براساس میزان آمادگی جسمانی افراد با هدف نهایی طی ۳ هزار و ۲۰۰ متر در مدت نیم ساعت و با افزایش ضربان قلب ۱۲۰-۱۳۰ بار در دقیقه می تواند متفاوت باشد.



## فواید ورزش پیاده روی

ورزش پیاده روی بر سلامت انسان از ابعاد مختلف موثر است. این آثار سودمند که در زمینه پیشگیری و

کنترل بیماری ها می باشد شامل :

- کاهش روند پوکی استخوان به ویژه در بانوان
- کنترل اختلالات چربی خون
- کنترل فشار خون
- کاهش عوارض چاقی و درمان آن

- کنترل دیابت و کاهش بروز ابتلا به دیابت تیپ ۲ ( مرض قند )
- کاهش عوارض بیماری های مفصلی و استئوآرتریت ها ( آرتروز )
- کاهش عوارض حاملگی
- تقویت سیستم ایمنی بدن
- تقویت وضعیت تنفسی
- کاهش علایم بیماری های روده ای
- تقویت روانی افراد با کاهش استرس ، بی خوابی و اضطراب
- تقویت ایجاد حس شادابی
- پیشگیری و درمان اعتیاد

واحد آموزش همگانی

مرکز فوق تخصصی جراحی پلاستیک ۱۵ خرداد  
15Khoradad Plastic Surgery Hospital