



حرکت به سوی سلامت؛ مصرف غذاهای سودمند و مغذی به جای غذاهای فراوری شده و کنسروی



یک توصیه بسیار مهم:

موضوع فرهنگی ناگواری که در این ارتباط ایجاد گردیده آن است که مرسوم شده هنگام عیادت از بیماران، انواع کمپوت‌ها و شیرینی‌ها به آن‌ها هدیه داده می‌شود، حال آن‌که با توجه به توضیحات فوق الذکر، این‌گونه فراورده‌های غذایی حتی برای افراد سالم نیز زیانبارند، چه رسد به بیماران که نیاز بیشتری به پرهیز از غذاهای مضر و مصرف غذاهای مفید و ارزشمند دارند. پس اگر سلامت عزیزان بیماران برایمان اهمیت دارد، باید از ارائه اقلام زیانباری مثل کمپوت‌ها، شیرینی‌ها و شکلات‌ها، آبمیوه‌های صنعتی و... به آن‌ها خودداری شود و به جای آن از غذاهای سالم و طبیعی و واجد ارزش تغذیه‌ای بالا، از جمله میوه‌های تازه استفاده گردد.



حفظ سلامت جسم و روان، خواسته‌ای همگانی است. تمامی انسان‌ها میلند زندگی خود را با بهترین کیفیت و به دور از هر گونه بیماری و ناتوانی سپری نمایند. امروزه بر همگان آشکار است که حفظ و ارتقاء سلامت، جز با اصلاح سبک زندگی (شامل تغذیه صحیح و مبادرت به فعالیت‌های بدنی) و پرهیز از رفتارهای پرخطر (چه بهداشتی و چه اجتماعی) میسر نخواهد شد. بنابراین، ضروری است که دانش و آگاهی خود نسبت به تغذیه صحیح را، البته از مجاری معتبر و رسمی، افزایش دهیم.

سه ماده زیانبار موجود در غذاها:

یکی از اصول اساسی تغذیه صحیح، پرهیز از مصرف سه ماده زیانباری است که متأسفانه امروزه جایگاهی ثابت در غذاهای مصرفی انسان‌ها یافته‌اند. این سه مورد عبارتند از:

- ۱) قند و شکر، و غذاهایی همچون انواع شیرینی‌ها و نوشیدنی‌های صنعتی که مستقیماً حاوی قند و شکر هستند.
- ۲) نمک و غذاهایی همچون انواع تنقلات بی‌ارزش (چیپس، پفک، چوب شور و...) که حاوی مقادیر زیادی نمک هستند.
- ۳) انواع چربی و روغن، به ویژه اقلام نامرغوب آن‌ها که علاوه بر ایجاد چاقی و بیماری‌های گوناگون ناشی از آن، افراد را در معرض ابتلا به انواع بدخیمی‌ها و سرطان‌ها نیز قرار می‌دهند.

بدیهی است که هر چه میزان مصرف قند، نمک و چربی در برنامه غذایی افراد کمتر باشد، احتمال ابتلا به بیماری‌های مختلف کاهش می‌یابد و بر عکس، هر چه مصرف آن‌ها بیشتر باشد، احتمال بروز بیماری‌ها و ناتوانی‌ها، به ویژه بیماری‌های غیرواگیری همچون چاقی، دیابت، پرفشاری خون، بیماری‌های قلبی-عروقی، بیماری‌های گوارشی، سرطان‌ها و... افزایش خواهد یافت. براین اساس، شایسته است که افراد، در تمامی گروه‌های سنی و جنسی و با هر شرایط فیزیولوژیکی، از مصرف مواد مزبور یعنی قند و شکر، نمک و چربی‌ها اجتناب نمایند.



منابع اصلی شکر، نمک و روغن:

منابع اصلی شکر، نمک و روغن، غذاهای فرآوری شده هستند؛ غذاهایی همچون انواع کنسروها و کمپوت‌ها، سوسیس و کالباس، نوشیدنی‌های صنعتی و انواع شیرینی‌هایی که در کارخانه‌های صنایع غذایی و طی اجرای فرایندهایی بر روی مواد غذایی خام تولید می‌شوند و از انواع افزودنی‌ها، اعم از شیمیایی و طبیعی (نظیر نگهدارنده‌ها، طعم دهنده‌ها و رنگ‌ها) نیز در تولید آن‌ها استفاده می‌شود. در واقع، هر کدام از غذاهای فرآوری شده، حاوی یک یا چند قلم از سه ماده زیانبار مذکور هستند. مثلاً انواع میوه‌ها که منابع غذایی بسیار سودمندی محسوب می‌شوند، طی فرایند کمپوت‌سازی و بر اثر حرارت پخت، تمامی ویتامین‌ها و فیبر با ارزش خود را از دست می‌دهند و صرفاً به یک شربت غلیظ قندی که فاقد هرگونه ارزش غذایی است، تبدیل می‌شوند. هم‌چنین، بسیاری از سبزی‌ها یا منابع پروتئینی نظیر گوشت، مرغ و ماهی، طی فرایند کنسروسازی مواد مغذی خود را از دست می‌دهند و ضمناً مقادیر زیادی نمک و روغن نیز به آن‌ها افزوده می‌شود.

در محصولات مثل سوسیس و کالباس، حتی اگر از مرغوب‌ترین مواد اولیه هم تهیه شده باشند، مقادیر زیادی نمک و چربی (آن هم از مضرترین انواع آن) وجود دارد که سلامت انسان را جدا به خطر می‌اندازد. علاوه بر مسائل ذکر شده، این نکته را نیز باید در نظر داشت که در تهیه این گونه غذاهای فرآوری شده، از مواد نگهدارنده شیمیایی نیز استفاده می‌شود که حتی انواع تایید شده و مجاز آن‌ها نیز مخاطراتی را برای سلامت افراد در پی دارند، چه رسد به انواع غیر مجاز که به خودی خود می‌توانند سبب بروز بسیاری از بیماری‌ها (که برخی سرطان‌ها نیز از جمله آن‌ها هستند) شوند.

بر اساس این توضیحات، ضروری است که برای دستیابی به سلامت و حفظ و ارتقاء آن، در انتخاب مواد غذایی مصرفی بیش از پیش دقت کنیم و ضمن پرهیز از مصرف قند و شکر، نمک و چربی‌ها، مواد غذایی سالم و طبیعی نظیر محصولات آردی تهیه شده از غلات کامل (سبوس دار)، گوشت‌های قرمز و سفید کم‌چرب، به ویژه ماهی، مقادیر مناسب از روغن‌های سالم، شامل روغن‌های گیاهی مایع همچون روغن آفتابگردان، ذرت، سویا، کنجد و زیتون، شیر و ماست کم‌چرب، پنیر و کشک کم‌نمک و میوه‌ها و سبزی‌های تازه را جایگزین مواد غذایی فرآوری شده‌ای نماییم که به سبب محتویات نامناسبشان، بسیار زیانبارند و سلامت افراد را به مخاطره می‌اندازند.



فرید نوبخت حقیقی - دفتر بهبود تغذیه جامعه

