آب، بهترین نوشیدنی برای بدن

22 شهریور 1404

استادیار علوم تغذیه رعایت چند اصل ساده و کلیدی برای دستیابی افراد به سبک زندگی سالم را مورد تأکید قرار داد.

به گزارش وبدا، دکتر اسماء سالاری‌مقدم در توضیح تأثیر سبک زندگی بر سلامت، گفت: سبک زندگی سالم به مجموعه‌ای از عادات و رفتارهایی گفته می‌شود که می‌تواند سلامت جسم و نیز سلامت روان افراد را تضمین کند و کیفیت زندگی آن‌ها را بهبود ببخشد.

وی افزود: امروزه، با توجه به رشد روزافزون بیماری‌های غیرواگیر نظیر چاقی، دیابت، فشار خون و بیماری‌های قلبی عروقی، توجه به شیوه زندگی بیش از پیش حائز اهمیت است.

تغذیه درست نخستین گام در رعایت سبک زندگی سالم

دکتر سالاری‌مقدم به ذکر چند اصل ساده برای دستیابی به زندگی سالم‌تر پرداخت و تصریح کرد: نخستین اصل در رعایت سبک زندگی سالم، تغذیه درست است. بدن ما برای عملکرد صحیح به دریافت گروه‌های غذایی مختلف نیاز دارد؛ به طوری‌که مصرف غلات کامل، سبزیجات تازه، میوه‌ها، لبنیات کم‌چرب و منابع پروتئینی سالم مانند ماهی، مرغ، حبوبات و مغزیجات باید در برنامه غذایی روزانه گنجانده شود.

وی ادامه داد: در مقابل، مصرف غذاهای فرآوری شده، غذاهای پرنمک، پرچرب و شیرین باید محدود شود؛ به ویژه نوشابه‌ها، شیرینی‌جات و فست‌فودها که سهم زیادی در افزایش ابتلا به بیماری‌های مزمن دارند.

آب، بهترین نوشیدنی برای بدن است

وی با اشاره به فواید بی‌شمار نوشیدن آب، ادامه داد: آب بهترین نوشیدنی برای بدن است؛ به طوری‌که مصرف روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب توصیه می‌شود و جایگزینی نوشیدنی‌های شیرین با آب می‌تواند تأثیر منفی چشمگیری بر سلامت افراد داشته باشد.

میوه‌ها و سبزیجات، غنی از فیبر و ویتامین‌ها هستند

به گفته استادیار علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی ایلام، بایستی سهم بیشتری از بشقاب غذای روزانه به سبزیجات اختصاص یابد؛ چرا که سبزیجات سرشار از فیبر، انواع ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. همچنین مصرف میوه‌های تازه که منابع خوب و ارزشمندی از فیبر و انواع ویتامین‌ها هستند، در میان‌وعده توصیه می‌شود.

سالاری‌مقدم یادآور شد: مصرف منظم وعده‌های غذایی نیز بسیار مهم است و هیچکدام از وعده‌های

غذایی سه‌گانه نباید حذف شود.

فعالیت بدنی منظم و کاهش خطرات بیماری‌های مزمن

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایلام فعالیت بدنی منظم را اصل دیگری از سبک زندگی سالم برشمرد و خاطرنشان کرد: حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در اغلب روزهای هفته، خطر بسیاری از بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهد. افزون بر آن، فعالیت بدنی منظم به حفظ وزن بدن در محدوده طبیعی، بهبود خلق و خو و نیز افزایش سطح انرژی کمک می‌کند.

وی افزود: در کنار تغذیه مناسب و فعالیت بدنی، خواب کافی نیز مهم است. خواب ناکافی سبب بروز اختلال در عملکرد سیستم ایمنی، مشکلات هورمونی و کاهش تمرکز خواهد شد.

استرس زمینه‌ساز بروز بسیاری از بیماری‌های جسمی و روانی

دکتر اسماء سالاری‌مقدم به اهمیت مدیریت استرس هم پرداخت و بیان داشت: عامل دیگری که نباید نادیده گرفته شود، مدیریت استرس است. استرس مزمن می‌تواند بر سلامت بدن تأثیر منفی گذاشته و زمینه‌ساز بروز بیماری‌های جسمی و روانی شود.

این متخصص تغذیه در پایان، سبک زندگی سالم را یک سرمایه‌گذاری مادام‌العمر برای پیشگیری از بیماری‌ها و بهبود کیفیت زندگی دانست و متذکر شد: رسیدن به سبک زندگی سالم نیازمند پیوستگی و استمرار است. تغییرات کوچک و تدریجی مانند افزایش مصرف سبزیجات، کاهش مصرف نوشیدنی‌های شیرین یا افزودن ۱۵ دقیقه پیاده‌روی در روز، اگر به طور مداوم ادامه پیدا کند، اثرات مهمی بر سلامت خواهد داشت.