

# عادت‌های غذایی خانواده، کلید پیشگیری از بیماری‌ها

26 مهر 1404

**والدین باید الگوی سالم باشند تا فرزندانشان سالم رشد کنند؛ پزشک طب سنتی هشدار می‌دهد که عادت‌های غذایی خانواده‌ها کلید پیشگیری از بیماری‌هاست.**

دکتر سعید صانعی، پزشک و متخصص طب سنتی می‌گوید: «هیچ کس دلسوزتر از خود شما برای سلامتی‌تان نیست. اگر می‌خواهید از بیماری‌ها پیشگیری کنید و فرزندانتان را سالم بزرگ کنید، باید خودتان انتخاب‌های غذایی سالم داشته باشید. تا مادامی که والدین به مصرف فست فودها و مصرف غذاهای زیان‌آور عادت دارند، نمی‌توانند از فرزندشان انتظار تغذیه سالم داشته باشند، بنابراین خانواده‌ها باید خودشان الگوی تغذیه سالم باشند و کودکان‌شان را در تهیه غذاهای خانگی مشارکت دهند. مشارکت کودک در آماده‌سازی غذا و گفت‌وگو درباره خواص مواد غذایی سالم و مضرات غذاهای ناسالم، علاقه او به خوردن غذای سالم را افزایش می‌دهد و رفتار غذایی منطقی را شکل می‌دهد.» در ادامه متن مصاحبه با این پزشک آمده است.

## **مهم‌ترین عادت‌های غذایی که در خانواده‌ها رواج ولی نیاز به اصلاح دارد، چیست؟**

یکی از موضوعات مهم در اصلاح تغذیه، چربی‌ها هستند. بسیاری از شیرینی‌ها حاوی کره مارگارین هستند که طعم خوشایندی دارد، اما مصرف آن می‌تواند باعث گرفتگی عروق، به ویژه عروق کرونر قلب شود و حتی در کودکان نیز دیده می‌شود. وضعیت قند و نمک نیز مشابه است. غذاهای آماده و فست فودها و حتی سس‌ها، مقادیر زیادی قند و نمک دارند. مصرف زیاد نمک به افزایش فشار خون و قند پنهان در غذاها به افزایش وزن و دیابت منجر می‌شود، همچنین آرد سفید به کار رفته در نان‌های فست فودی بسیار مضر است. باید الگوی تغذیه سالم برای فرزندانشان باشیم، یعنی مصرف میوه و سبزیجات را افزایش دهیم. سبزیجات برگ‌دار (مانند اسفناج و کاهو) و خوراکی‌هایی مثل هویج، بامیه، کدو و بادمجان بسیار مفید هستند.

عادت دادن نائقه کودکان به فست فودها باعث دور شدن آنها از خوراکی‌های سالم می‌شود. تنظیم خواب و خوراک اهمیت زیادی دارد. دیر خوابیدن و حذف صبحانه باعث سردرگمی متابولیسم بدن و افزایش خطر چاقی و دیابت می‌شود.

مصرف نوشیدنی‌ها به جای آب اشتباه رایج است. چای و قهوه جایگزین آب نمی‌شوند. آب به شویندگی و دفع سموم بدن کمک می‌کند و کمبود آن باعث یبوست، تجمع سموم و مشکلات متابولیکی می‌شود. اسیدهای غذایی موجود در خوراکی‌های روزمره از دشمنان سلامتی هستند و می‌توانند به پوسیدگی دندان، پیری پوست و بیماری‌های جدی‌تر منجر شوند.

غذاهای نیمه آماده مانند ناگت و سایر محصولات نیم پخته حاوی مواد نگهدارنده هستند که باعث افزایش مدت ماندگاری می‌شوند، اما سرطان زا هستند و مصرف مداوم آنها به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود.

**پس والدین مهم‌ترین الگوی سفره سلامت در خانه هستند. آنها چگونه می‌توانند نقش خود را برای فرزندان‌شان در سبک تغذیه سالم بازی کنند؟**



بله درست است، اما تا مادامی که والدین به مصرف فست فود عادت دارند، نمی‌توانند از فرزندشان انتظار داشته باشند این نوع غذاها را نخورد. والدینی که کمتر در خانه آشپزی می‌کنند و بیشتر به غذاهای بیرون وابسته‌اند، عملاً ذائقه فرزندشان را نیز به همان سمت سوق می‌دهند، بنابراین خانواده‌ها ابتدا باید خودشان الگوی تغذیه سالم باشند سپس کودکان را در تهیه غذاهای خانگی مشارکت دهند. وقتی کودک در آماده‌سازی غذا نقش داشته باشد به خوردن آن علاقه‌مند می‌شود و از نتیجه تلاش خودش لذت می‌برد، همچنین والدین هنگام صرف غذا، درباره خواص علمی و تغذیه‌ای مواد تازه و سالم با کودک صحبت کنند تا او قانع شود. کودکان درک بالایی دارند و اگر با زبان منطقی و محبت آمیز با آنها گفت‌وگو شود، به راحتی حرف را می‌پذیرند. علاوه بر این، لازم است مضرات غذاهای ناسالم و آماده نیز برای‌شان توضیح داده شود تا دلیل پرهیز از آنها را بدانند.

**وقتی درباره سبک غذایی سالم صحبت می‌شود، خانواده‌ها دلایلی مثل گرانی بعضی مواد غذایی یا کمبود وقت را می‌آورند. چه توصیه‌های غذایی دارید تا با تغذیه سالم و کم‌هزینه سلامت اهل خانه حفظ شود؟**

بسیاری از مواد غذایی، هم سریع آماده می‌شوند و هم هزینه کمتری دارند که می‌توان آنها را جایگزین مواد غذایی گران کرد. مثلاً حبوباتی مانند عدس، ماش و نخود از نظر پروتئین و ویتامین بسیار غنی هستند و می‌توانند بخش مهمی از تغذیه خانواده را تشکیل دهند. این مواد غذایی را می‌توان به شکل‌های مختلف پخت و در وعده‌های روزانه استفاده کرد، همچنین سبزیجاتی مانند هویج، اسفناج و بامیه از جمله خوراکی‌های مفید و مغذی هستند که مصرف منظم آنها به سلامت بدن کمک می‌کند.

خانواده‌ها بهتر است تا حد امکان از غذاهای تازه و خانگی استفاده و از مواد بسته بندی شده و آماده مصرف پرهیز کنند، زیرا علاوه بر قیمت بالا، ارزش غذایی پایینی دارند. برای مثال، اگر قیمت گوشت بالا باشد، سوسیس و کالباس‌هایی که از گوشت تهیه می‌شوند (در صورت استفاده از گوشت خالص)

قیمت بسیار بیشتری خواهند داشت.



در حالی که می‌توان به جای آنها از مواد غذایی ارزان‌تر و سالم‌تر استفاده کرد. تخم‌مرغ یکی از بهترین جایگزین‌هاست. این ماده غذایی سرشار از پروتئین است و می‌توان با آن انواع غذاهای ساده، سالم و کم‌هزینه تهیه کرد.

برخلاف تصور رایج، مصرف متعادل تخم‌مرغ نه تنها کلسترول بدن را افزایش نمی‌دهد، بلکه می‌تواند به کاهش کلسترول بد، پاکسازی رگ‌های قلب و بهبود عملکرد کبد نیز کمک کند.

**متأسفانه بیشتر افراد برای درمان بیماری بیشتر هزینه می‌کنند تا پیشگیری. به نظر شما چه تغییری در این فرهنگ باید ایجاد شود تا به موضوع مهم پیشگیری توجه بیشتری شود؟**

متأسفانه بیش‌تر خانواده‌ها به پیشگیری و حتی در بعضی موارد به رعایت بهداشت اهمیت کمتری می‌دهند، غافل از اینکه عدم‌رعایت هر دوی آنها عامل بسیاری از بیماری‌هاست، این در حالی است که بسیاری از بیماری‌ها اگر در همان مراحل اولیه شناخته شوند، درمان‌شان بسیار ساده‌تر، سریع‌تر و کم‌هزینه‌تر خواهد بود، از این رو پیشگیری و رعایت بهداشت اهمیت زیادی دارد، به ویژه در زمینه بهداشت عمومی و بهداشت مواد غذایی. متأسفانه هرازگاهی خبر کشف کارگاه‌های زیرزمینی تولید مواد غذایی ناسالم، فاسد و تقلبی منتشر می‌شود.

برای دور ماندن از آسیب‌های ناشی از این محصولات، بهتر است از مصرف غذاهای آماده مانند

سوسیس، کالباس و سایر غذاهای نیمه آماده خودداری و تا حد امکان غذاها را با مواد اولیه سالم در خانه تهیه کنیم. این کار هم به کاهش هزینه‌های خانواده کمک می‌کند و هم از بروز بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری خواهد کرد. در کنار این موضوع، لازم است نهادهای نظارتی نیز با دقت و جدیت بیشتری عمل کنند تا سلامت مواد غذایی تضمین شود، هرچند نمی‌توان به طور کامل بر عملکرد آنها تکیه کرد. از سوی دیگر، چکاپ و کنترل دوره‌ای سلامت نیز نقش مهمی در پیشگیری دارد.

اندازه‌گیری فشار خون و قند خون، به ویژه در سنین بالاتر، می‌تواند از بروز مشکلات جدی جلوگیری کند. انجام آزمایش‌های سالانه یا دو سال یکبار برای افراد در معرض خطر، به خصوص کسانی که بالای ۵۰ سال دارند، ضروری است.

بررسی مواردی مانند سلامت پروستات در آقایان، چربی خون، کلسترول، آنزیم‌های کبدی و قلبی، اوره و کراتینین به ما کمک می‌کند در صورت وجود هرگونه زنگ خطر، بموقع متوجه شویم و با اقدام بموقع، از پیشرفت بیماری جلوگیری کنیم.

**بعضاً شاهد توصیه‌هایی درباره طب سنتی در فضای مجازی هستیم. به نظر شما چطور می‌توان درست و علمی بودن این توصیه‌ها را تشخیص داد؟**

امروزه در فضای مجازی افرادی با ظاهر دلسوزانه و لحنی خیرخواهانه، بدون پشتوانه علمی یا تجربه کافی، خود را متخصص یا حکیم معرفی و داروهای ناشناخته و بدون مجوز تبلیغ می‌کنند. ابتدا مطالبی به ظاهر علمی منتشر و سپس محصولی را معرفی می‌کنند که منشأ و ترکیبات آن مشخص نیست. بیماران در امید به درمان، گاهی با پرداخت هزینه‌های سنگین آن را تهیه می‌کنند، بدون اینکه نتیجه‌ای بگیرند و هیچ مرجع رسمی برای پیگیری وجود ندارد.

بسیاری از این افراد حتی در سنین حدود ۲۰ سالگی با عنوان‌هایی مانند استاد یا حکیم توصیه‌های پزشکی ارائه می‌دهند و داروهای پیشنهاد می‌کنند که تأثیر مشخصی ندارند و ممکن است خطرناک باشند. بیماران به دلیل زمانبر بودن داروهای گیاهی و طعم ناخوشایند آنها، به دنبال داروهای تبلیغ شده سریع‌تر و قوی‌تر می‌روند، در حالی که هیچ پشتوانه علمی ندارند. نباید تصور کرد هر داروی گیاهی بی‌ضرر است.



برخی داروهای گیاهی می‌توانند باعث حساسیت شدید، آسیب به کلیه‌ها و فشار خون یا اختلالات هورمونی شوند، همچنین برای اثر فوری، گاهی مواد شیمیایی مانند کورتون یا داروهای ضدالتهاب به داروهای گیاهی اضافه می‌کنند که باعث بهبود موقتی می‌شود، اما به بدن آسیب جدی وارد می‌کند. نمونه شایع، داروهای چاق کننده تبلیغی است که حاوی کورتون هستند و ظاهر فرد را موقتاً چاق‌تر نشان می‌دهند، اما عوارض شدید و دیرپه دارند، بنابراین مصرف هر داروی گیاهی باید تنها زیر نظر پزشک متخصص یا طبیب با تجربه انجام شود و نباید صرفاً به دلیل گیاهی بودن به آن اعتماد کرد؛ و در آخر توصیه‌هایی به خانواده‌ها برای داشتن روزهایی پر از سلامت داشته باشید.

تا حد امکان از مواد خام و طبیعی استفاده و از مصرف غذاهای آماده پرهیز کنید.

بهتر است مواد اولیه را خودتان تهیه کنید و در منزل بپزید، با این کار هم در هزینه صرفه جویی می‌شود و هم اطمینان دارید از چه مواد و ترکیباتی استفاده می‌کنید. در نهایت، هیچ‌کس دلسوزتر از خود شما برای سلامت‌تان نیست. از روغن‌های گیاهی ناسالم مانند مارگارین و کره‌های صنعتی استفاده نکنید. قند و نمک را تا حد امکان کاهش دهید یا حذف کنید.

نکته بسیار مهم دیگر، پرهیز از تولید اسید در بدن است. بسیاری از غذاهایی که در طول این گفت‌وگو به آنها اشاره شد، موجب افزایش اسید در بدن می‌شوند و این اسید دشمن اصلی سلامت انسان است.

می‌توان گفت بیش از ۸۰ درصد بیماری‌ها، به نوعی با افزایش اسید در بدن ارتباط دارند، بنابراین رعایت تغذیه سالم، مصرف غذاهای طبیعی و دوری از خوراکی‌های آماده و مضر، مهم‌ترین گام در حفظ سلامت است.