

# چای سبز اثرات خوبی در آرامش روح و روان دارد

▪ مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت به برخی پرسش‌های تغذیه‌ای و کاربردی پاسخ گفت.

دکتر احمد اسماعیلزاده در توصیه‌هایی برای تقویت مفاصل زانو گفت: اولین گام برای تقویت مفاصل زانو، کاهش وزن است؛ گام دوم گنجاندن منابع غذایی حاوی امگا ۳ مانند ماهی و استفاده از روغن کانولا یا کلزا بوده و استفاده از خرفه و گردو، انواع آجیل، تخم مرغ و گوشت نیز در برنامه غذایی موثر است.

وی با بیان اینکه چای سبز تاثیر چندانی در کاهش وزن ندارد، افزود: چای سبز اثرات خوبی در کاهش فشارخون و آرامش روح و روان و مقابله با استرس و اضطراب دارد. در کاهش وزن استفاده از انواع سبزیجات به صورت خام یا پخته مانند گوجه فرنگی، کدو، خیار، کاهو و بروکلی مهم است.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به اینکه چرا برخی افراد با وجود مصرف شام اما در زمان بیدار شدن در صبح، دچار ضعف و تعریق می‌شوند، گفت: چون فاصله بین وعده شام و صبحانه بسیار زیاد است و در این شرایط فرد دچار افت قند خون می‌شود.

اسماعیلزاده تصریح کرد: بهتر است در کنار وعده شام، از مواد غذایی حاوی فیبر مانند نان سبوس‌دار، سبوس برنج، کاهو و سبزی خوردن استفاده شود تا نوسانات قند به حداقل ممکن برسد. همچنین بهتر است این افراد قبل از خواب یک لیوان شیر و دو خرماي زرد زاهدی مصرف کنند.

اسماعیلزاده مقدار مصرف فیبر به طور متوسط برای تمام آقایان را بین ۳۵ تا ۳۸ گرم در روز دانست و گفت: انجام ورزش‌های سبک و سنگین از جمله پرورش اندام ارتباط چندانی با فیبر مصرفی بیشتر یا کمتر ندارد؛ البته ورزشکاران به ویژه در رشته پرورش اندام نیاز به پروتئین بیشتری نسبت به دیگر افراد دارند.

به گفته وی، به غیر از بیماران دارای نارسایی قلبی و کلیوی مزمن، در افراد سالم میزان توصیه شده مصرف آب (نه هر گونه نوشیدنی) ۶

تا ۸ لیوان به عبارت دیگر بین ۱.۵ تا ۲ لیتر آب در طول شبانه روز است.

اسماعیلزاده در خصوص توصیه‌های تغذیه‌ای به بیماران مبتلا به کم کاری تیروئید، اظهار داشت: مهمترین نکته در بیماران مبتلا به کم کاری تیروئید، مصرف منظم دارو متناسب با دُز تجویز شده از سوی پزشک معالج است.

وی ادامه داد: این بیماران باید کالری دریافتی کمتری داشته باشند؛ چون اکثر این افراد دچار اضافه وزن هستند و نباید مواد غذایی پرکالری مصرف کنند. برخی از مواد غذایی مانند کلم، گل گلم، سویا و بروکلی، دریافت یُد توسط غده تیروئید را دچار مشکل می‌کنند؛ اما این در صورتی است که افراد در مصرف آنها زیاده‌روی کنند. این بیماران می‌توانند سبزیجات از جمله انواع کلم‌ها را به اندازه مناسب مصرف کنند.