

چقدر و چگونه غذا بخوریم؟

دکتر محبوبه رئیس زاده، متخصص داروسازی سنتی دانشکده طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی کرمان گفت: فراموش نکنید که غذا خوردن هم مانند هر امر دیگری در زندگی، آداب و اصول خود را دارد.

رعایت این نکات و اصول ساده در زمان سلامتی، باعث پیشگیری از بیماری‌ها و در زمان بیماری، موجب بازگشت سلامتی و تسریع روند درمان می‌شود.

فاصله شام و خواب سه ساعت باشد؛ سر شب خوابیدن و صبح زود بیدار شدن نیز توصیه می‌شود.

در حالی که خوردن غذای زیاد در شبها مضر است، خوابیدن در شب با شکم گرسنه به هیچ وجه توصیه نشده و ممکن است فرد را به پیری زودرس دچار کند.

در عین اینکه می‌بایست از مصرف غذاهای متنوع در یک وعده غذایی پرهیز کرد، مصرف دائمی یک نوع غذا در روزهای مختلف توصیه نمی‌شود.

عادت به مصرف ترش‌جات موجب ضعف و لاغری می‌شود و برای اعصاب مضر است و غذاهای بی‌مزه موجب کاهش اشتها و خستگی می‌شوند و غذاهای شیرین و چرب، اشتها را از بین می‌برند و بدن را گرم می‌کنند و غذاهای شور، لاغری و خشکی می‌آورند و برای چشم مضر هستند.

از خوردن غذا (به خصوص شیر، هندوانه و خربزه) بعد از ورزش شدید و عصبانیت اجتناب کنید.

در هنگام غلبه اشتها و گرسنگی، غذا خوردن را به تأخیر نیندازید؛ چون موجب ریختن صفرا و مواد ناپسند به معده و بروز برخی بیماری‌ها می‌شود. البته، بدون اشتهای واقعی هم نباید اقدام به غذا خوردن کرد.

حتماً لقمه غذا را کوچک بگیرید و از برداشتن لقمه بزرگ اجتناب کنید. با لقمه بزرگ، فرآیند جویدن کامل نخواهد شد و طعم غذا به خوبی احساس نمی‌شود؛ استعداد به چاقی افزایش می‌یابد و احتمال ابتلا به بیماری‌های گوارشی و سوء هاضمه بیشتر می‌شود.

در زمستان بهتر است که غذاهایی با طبع گرم خورده شود که هضم

مناسبتی در این فصل دارند.

استمرار در پرهیز غذایی و گرفتن رژیم‌های سخت بدن را ضعیف می‌کند. همراه با غذا سالاد، ماست و مایعات نخورید.



هنگام صرف غذا از تماشای تلویزیون و صحبت کردن زیاد پرهیز کنید.

نیم ساعت قبل از غذا و دو ساعت بعد از آن، مصرف آب و هر نوع مایعات توصیه نمی‌شود.

یادتان نرود با احساس سیری و حتی چند لقمه قبل از آن، دست از غذا خوردن کشیده و ادامه ندهید. بیشتر غذا خوردن، باری اضافی به معده و سیستم گوارش تحمیل می‌کند.

غذاهای مرطوب مانند خورش کدو، سوپ جو و افزودنی‌هایی مانند تمر هندی و نارنج و غوره برای افراد با مزاج گرم و خشک و غذاهای سردی بخش کم رطوبت مانند غذاهای ترش برای افراد با مزاج گرم و تر مناسب تر است.

افراد سرد و تر به غذای گرم و لطیف مثل گوشت گنجشک و کبک با دارچین و زیره احتیاج دارند و بهتر است افراد با مزاج سرد و خشک

غذاهای رطوبت بخش معتدل مانند گوشت بره و زرده تخم مرغ استفاده کنند.

صبحانه نخوردن، گرسنه ماندن، غذا خوردن پیش از خواب، انجام کاری دیگر در حین غذا خوردن، سریع غذا خوردن و خوردن تنقلات هنگام گرسنگی از عادات بد غذایی هستند که باید از آن ها پرهیز کرد.