

اصول صحیح غذا خوردن

رعایت این اصول علاوه بر حفظ سلامتی فرد، در پیشگیری از بروز بسیاری از بیماریها و همچنین لذت بردن از غذا خوردن نیز موثر است چرا که بسیاری از بیماریها ریشه در عادات غذایی ناصحیح دارد.

۱- هرگز با شکم سیر غذا نخورید!! برخلاف عادات غلط و رایجی که بار سیدن وقت غذا باید غذا خورد، بهترین زمان برای غذا خوردن، زمانی است که فرد احساس گرسنگی و میل به غذا خوردن داشته باشد.

۲- قورت دادن لقمه غذا با آب و مایعات کاملاً اشتباه است. باید ضمن اعتدال در مصرف آب و نوشیدنی همراه غذا، حتی الامکان از خوردن آنها از نیم ساعت قبل از غذا و تا دو ساعت پس از غذا خودداری نمود. فراموش نکنید که صرف نوشیدنی های غیرطبیعی و غیربهداشتی مانند انواع نوشابه های گازدار اکیداً ممنوع است.

۳- حتماً لقمه غذا را کوچک گرفته و از برداشتن لقمه بزرگ اجتناب کنید. با لقمه بزرگ، فرآیند جویدن کامل نخواهد بود، طعم غذا بخوبی احساس نمی شود، استعداد به چاقی افزایش یافته و احتمال ابتلاء به بیماریهای گوارشی و سوء هاضمه بیشتر خواهد شد.

۴- وجود بزاق و مخلوط شدن کامل لقمه غذا با آن برای هضم کامل غذا ضروری است و اینکار تنها با جویدن کامل غذا امکانپذیر خواهد شد. اگر بهر دلیلی احساس می کنید میزان بزاق دهان شما کافی نیست، حتماً آن را با یز شکتان در میان بگذارید.

۵- پس از آنکه لقمه را داخل دهان گذاشته و مشغول جویدن شدید، قاشق را بر زمین بگذارید و به فکر تدارک و آماده سازی لقمه بعدی نباشید!! با اینکار بدون تعجیل در فروبردن لقمه غذا، آن را بطور کامل جویده و از غذا خوردن لذت بیشتری خواهید برد.

۶- موقع غذا خوردن بیش از آنکه به سفره و محتویات آن فکر کرده و ذهنتان به

مشغول گردد، به لقمه ای که در دهان گذاشته و آن را می جوید فکر کنید!!

۷- بهترین زمان برای قورت دادن لقمه غذا، زمانی است که آن را بطور کامل جویده و با بزاق کافی مخلوط کرده و به مایعی نسبتاً رقیق تبدیل شده باشد و بلع آن آسان باشد.

۸- طرز نشستن سر سفره غذا و یا میز غذاخوری هم مهم است. نشستن ناصحیح علاوه بر ایجاد دردهای مزمن در ناحیه پشت و کمر، تشدید گودی کمر، افزایش قوز پشت، ایجاد خستگی و بالطبع کاهش لذت از غذا خوردن و... می تواند باعث بلع بی اختیار و زود هنگام لقمه غذا نیز گردد. بهتر است موقع غذا خوردن سر و شانه را کمی جلو بگیرید.

۹- موقع خوردن غذاهای رقیق و آبکی، حتماً از قاشق کوچکتری استفاده کنید و قبل از قورت دادن، آنها را خوب در دهان بچرخانید تا علاوه بر مخلوط شدن با بزاق، دمای آن نیز تعدیل و به دمای دهان و لوله گوارش نزدیک گردد.

۱۰- اگر با گرسنگی کامل به غذا خوردن مشغول شده و اصول بالا را رعایت کنید، معمولاً ۳۰-۲۰ دقیقه برای سیری کافی خواهد بود و احساس لذت بخشی از غذا خوردن و سیر شدن به شما دست خواهد داد. این در حالی است که از نظر کمیت و میزان، بارعایت اصول صحیح غذا خوردن، غذای خورده شده، بسیار

کمتر (گاه تا یک چهارم) از زمانی است که این اصول رعایت نمی شوند. این موضوع در افراد چاق و پرخور، مهم است!!

۱۱- یادتان نرود با احساس سیری و حتی چند لقمه قبل از آن، دست از غذا خوردن کشیده و ادامه ندهید. بیشتر خوردن، باری اضافی است برای معده و سیستم گوارش شما که باید منتظر عواقب ناگوار آن باشید.

دکتر مهرزاد مهربانی
متخصص طب سنتی ایرانی و عضو هیات علمی
دانشگاه علوم پزشکی کرمان