

از اثر تغذیه بر سلامت
چه می دانید؟

سفره هوشمند

اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

- رابطه معیشت و سلامت را بیان کنند.
- اثر تغذیه بر سلامت را توضیح دهند.
- جانشین های غذایی سالم و ارزان را نام ببرند.

آذر فرامرزیان

مدیر مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی کردستان



زهرا کوچکی

مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی کردستان



مریم جباریان

مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی کردستان





دانش امروز نشان داده است که بسیاری از بیماری‌های دوران بزرگسالی مانند بیماری‌های قلبی و عروقی، افزایش فشارخون و دیابت به نحوه تغذیه و عادت‌های غذایی در دوران کودکی مربوط است.



و ۲ سال اول زندگی کودک، آثار جبران‌ناپذیری در رشد و تکامل مغزی کودکان دارد و به میزان ۵ تا ۱۰ امتیاز سبب کاهش بهره‌هوشی می‌شود. دانش امروز نشان داده است که بسیاری از بیماری‌های دوران بزرگسالی مانند بیماری‌های قلبی و عروقی، افزایش فشارخون و دیابت به نحوه تغذیه و عادت‌های غذایی در دوران کودکی مربوط است. دریافت کافی کلسیم در سنین مدرسه و بلوغ برای حفظ تراکم طبیعی استخوانی و جلوگیری از استئوپروز در بزرگسالی حایز اهمیت است. تغذیه خوب ممکن است راه بهتر و باصرفه‌تری برای پیشگیری از این بیماری‌ها باشد. به عنوان مثال مصرف نان و غلات سبوس‌دار می‌تواند مانع از ابتلا به بیماری «بری‌بری» شود. مصرف نمک‌های یددار بیماری گواتر و اختلالات ناشی از کمبود ید را بشدت کاهش داده است. غذایی که عاقلانه انتخاب شده باشد می‌تواند حاوی همه مواد ضروری برای اعمال طبیعی بدن باشد.

مقدمه

وضعیت اقتصادی و اجتماعی شاید بیشترین تأثیر را بر سلامت داشته باشد. همواره یکی از دغدغه‌های اساسی سیاست‌گذاران و برنامه‌ریزان علوم بهداشتی اثرات متقابل سلامت بر فقر و فقر بر سلامت است. شکی نیست که ثروت موجب افزایش سلامت و سلامت موجب افزایش توان ذهنی و جسمی و کاهش فقر می‌شود. سلامت بنیادی است که تمام کوشش‌های انسانی در بستر آن انجام می‌پذیرد. امروزه نقش رژیم غذایی و نوع تغذیه در سلامتی یا پیشرفت بیماری‌ها بخوبی شناخته شده است. رژیم غذایی علاوه بر این که می‌تواند رشد و تکامل را در دوران کودکی و نوجوانی تحت تأثیر خود قرار دهد، در سلامت استخوان‌ها نیز نقش دارد و همچنین مشکلاتی چون پوسیدگی دندان‌ها، چاقی، یبوست، سوء تغذیه و کم‌خونی فقر آهن را تقلیل داده یا تشدید می‌کند.

تغذیه و سلامت

مطالعات انجام شده نشان داده‌اند که بسیاری از مشکلات دوران بارداری، ارتباط مستقیم با وضع تغذیه مادران، در زمان قبل از بارداری و سنین قبل از ازدواج دارند. به عنوان مثال در زنانی که دوران کودکی مبتلا به راشیتیزم شده‌اند، لگن تغییر شکل می‌دهد و این مسأله مانع از انجام زایمان طبیعی در آنان خواهد شد. بر اساس بررسی کشوری، شیوع کمبود آهن در دختران ۱۵ تا ۱۹ ساله زیاد است. کم‌خونی فقر آهن در دوران بارداری، نه تنها خطر مرگ و میر به علت خون‌ریزی هنگام زایمان را افزایش می‌دهد بلکه احتمال تولد نوزاد کم‌وزن یا نارس را نیز افزایش می‌دهد. مصرف مواد مغذی و کافی به شیردهی موفقیت‌آمیز کمک می‌کند و موجب حفظ و نگهداری ذخایر بدن مادر می‌شود. مقدار ویتامین موجود در شیرمادر، تقریباً برابر با مقدار ویتامین مصرفی توسط مادر است. میزان برخی از مواد معدنی مانند ید، فلور و منیزیم که از مواد مهم و ضروری هستند، اگر در رژیم غذایی مادر کم باشند، کمبود آن‌ها در شیرمادر هم مشاهده می‌شود. کم‌خونی فقر آهن در دوران بارداری

(جدول ۱)



۱۰۰ گرم میوه	ویتامین A	ویتامین C	کاروتن	ویتامین B۱
آناناس	۳ mg	۵ mg	۱۸ mg	۰٫۰۸ mg
آووکادو	۳ mg	۶ mg	۱۶ mg	۰٫۰۱ mg
پرتقال	۳ mg	۵۴ mg	۲۰ mg	۰٫۱۱ mg
طالبی	۱۶۵ mg	۲۶ mg	۱۰۰۰ mg	۰٫۰۴ mg

املاح، مواد معدنی و منابع آن‌ها

(جدول ۲)

نام	نقش آن در سلامت	منابع گیاهی	منابع حیوانی
کلسیم	استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها، تأثیر در انعقاد خون، فعال‌سازی آنزیم‌ها	کلم سفید، لوبیا سبز، نعنای، انجیر تازه و خشک، آناناس، کیوی، تمبر هندی، نان سبوس‌دار، سویا، لوبیا چیتی	شیر و لبنیات
فسفر	استحکام و قدرت استخوان و دندان، دخالت در واکنش‌های بیولوژیکی، فعال نمودن برخی از ویتامین‌ها	لوبیا چشم بلبلی، لوبیای سویا، سبوس گندم، کلم سفید، لوبیا سبز	گوشت، ماهی میگو و تخم مرغ
آهن	تأثیر در ساختمان هموگلوبین خون و حمل اکسیژن، تولید کلاژن، تولید پادتن و تقویت سیستم ایمنی	ترخون، اسفناج، گوجه فرنگی، کدو، باقلا، کلم بروکلی، برگه هلو، برگه زردآلو، کشمش و مویز، سویا و عدس	انواع گوشت، ماهی و تخم پرندگان
روی	تقویت سیستم ایمنی، شرکت در ساختمان آنزیم‌های گوارشی، تقویت حس چشایی، تأثیر بر تولید مثل	غلات سبوس‌دار، سویا، عدس، کلم، نخود فرنگی	انواع گوشت و جگر، تخم مرغ و شیر
منیزیم	استحکام و حفظ توده عضلانی بدن	سویا، سبوس گندم، نخود فرنگی، کلم، سیب، گریپ فروت، موز	ماهی، گوشت، زبان، جگر
مس*	پیشگیری از کم خونی، شرکت در ساختمان آنزیم‌ها، ساخت ملانین، سلامت قلب	بادام هندی، تخمه آفتابگردان، سویا، گوجه فرنگی	گوشت قرمز، جگر، صدف
ید**	شرکت در ساختمان تیروکسین، تنظیم رشد و نمو و میزان متابولیسم بدن	اسفناج، ذرت	آبزیان دریایی

* مقدار این عناصر در منابع گیاهی و حیوانی یک منطقه بستگی به مقدار این عناصر در ترکیبات خاک دارد.

** استفاده از نمک‌های یددار می‌تواند ید مورد نیاز بدن را تأمین کند.

تغذیه مناسب با هزینه کمتر

- بسیاری از افراد فکر می‌کنند برای این‌که رژیم غذایی سالمی داشته باشند باید پول زیادی خرج کنند. در حالی که معمولاً برعکس است و هزینه‌هایی که برای خرید غذاهای فست فودی، غذاهای نیمه‌آماده، خوراکی‌های غیرسالم و نوشیدنی‌های مضر می‌پردازیم شاید در نگاه اول کم به نظر برسد ولی به مرور زمان، مبلغ قابل توجهی می‌شود. با به کارگیری نکات و توصیه‌های زیر هزینه‌های خورد و خوراک را کاهش دهید و در عین حال مواد غذایی سالم را در رژیم غذایی خود بگنجانید و در طولانی‌مدت، سلامت بدن خود را تضمین کنید:
- محصولات محلی و فصلی زمانی که کاملاً رسیده باشند، آماده یا چیده می‌شوند و مسافت‌های طولانی را برای رسیدن به دست شما طی نمی‌کنند. اگر بتوانید از بازارچه‌های محلی خرید کنید، محصولاتی که می‌خرید ارزان‌تر و تازه‌تر هستند و از نظر سلامتی هم ارزش غذایی بیشتری دارند.
- اگر در رژیم غذایی خود گوشت مصرف می‌کنید، می‌توانید چند وعده را در طول هفته با پروتئین‌های گیاهی جایگزین کنید. با این کار، نه تنها مقدار زیادی در هزینه‌های خود صرفه‌جویی می‌کنید، بلکه مصرف گوشت را هم کاهش می‌دهید که باعث سلامتی شما می‌شود. نخود، لوبیا، عدس و سویا جایگزین‌های مناسبی برای گوشت هستند. مصرف ترکیبی حبوبات با هم می‌تواند املاح، پروتئین‌های ضروری و مورد نیاز بدن را تأمین کند.
- مصرف همزمان حبوبات با سبزی‌های تازه به خاطر وجود ویتامین C، در یک وعده غذایی به جذب آهن و پیشگیری از کم‌خونی کمک می‌کند. گنجاندن سبزی در وعده‌های غذایی علاوه بر تأمین فیبر و املاح، موجب می‌شود زودتر احساس

سیری کنیم و مانع از پرخوری و چاقی می‌شود.

- قیمت بالای بعضی از مواد غذایی به معنای کیفیت و ارزش غذایی بالای آن‌ها نیست. به عنوان مثال در جدول (۱) می‌توانیم ارزش غذایی آناناس و آووکادو را با پرتقال و طالبی مقایسه کنیم.
- سبزی بکارید. کاشتن بسیاری از سبزی‌ها در خانه امکان‌پذیر است. علاوه بر این می‌توانید به محصولات غذایی تازه و ارگانیک با قیمت کم دسترسی پیدا کنید.
- به جای فست فودها و مواد غذایی فرآوری شده‌ای مانند سوسیس و کالباس از مواد غذایی تازه استفاده کنید. تخم مرغ در مقایسه با فست فودها سالم‌تر، با ارزش‌تر و ارزان‌تر است.
- سعی کنید غذا را در منزل تهیه کنید. مصرف غذای خانگی و محلی علاوه بر سالم‌تر بودن از نظر هزینه نیز مقرون به صرفه است.
- زمانی را به خرید کردن اختصاص دهید که گرسنه نباشید. تجربه نشان داده است افراد زمانی که گرسنه هستند در انتخاب مواد غذایی دقت کافی نداشته و پول خود را صرف خرید تنقلات و مواد بی‌ارزش می‌کنند. قبل از مراجعه به فروشگاه فهرست خرید خود را آماده کرده و فقط اقلام مورد نیاز را تهیه کنید. با استفاده از جداول (۲) و (۳) می‌توانید با نقش و اثر املاح و ویتامین‌ها در سلامت آشنا شده و منابع ارزان و در دسترس را در برنامه غذایی خود جایگزین کنید.



جدول نقش ویتامین‌ها در سلامت و منابع آن‌ها

(جدول ۳)

نام ویتامین	نقش آن در سلامت	منابع گیاهی	منابع حیوانی
A	سلامت بافت پوششی بدن، تقویت سیستم ایمنی، سلامت بینایی	هویج، اسفناج، کلم بروکلی، گوجه فرنگی، کدو حلوائی	شیر و لبنیات، جگر، تخم مرغ
*D	جذب و ذخیره کلسیم در استخوان‌ها، تقویت سیستم ایمنی	ناچیز	ماهی ساردین
**K	شرکت در انعقاد خون و کاهش خونریزی	سبزی‌های با برگ سبز تیره	شیر، جگر، تخم مرغ
E	سلامت قلب، تأثیر بر تولید مثل، ساخته شدن آنزیم‌ها و تقویت غشاء گلبول‌های قرمز	زیتون، آفتابگردان، ذرت، انبه، اسفناج، جعفری و کلم بروکلی	شیر، دل و جگر
C	سلامت بافت پوششی ولته، تقویت سیستم ایمنی، کمک به جذب آهن گیاهی، ترمیم استخوان‌های شکسته و بافت‌های آسیب‌دیده	انواع سبزی‌های تازه، مرکبات، گوجه فرنگی	ناچیز
B۱ یا تیامین	آزاد کردن انرژی کربوهیدرات‌ها، سلامت اعصاب	غلات کامل، کلم، جعفری، تمرهندی	گوشت، لبنیات، تخم مرغ
B۲ یا ریبوفلاوین	رشد و ترمیم بافت‌های بدن، آزاد کردن انرژی چربی‌ها، تولید گلبول‌های قرمز، شرکت در ساختمان آنزیم‌ها، سلامت اعصاب	انواع میوه‌ها و سبزی‌ها، جوانه‌گندم	شیر و لبنیات، دل و جگر و... گاو
B۳ یا نیاسین	آزاد کردن انرژی از مواد غذایی، سلامت پوست	مرکبات، اسفناج، کره بادام زمینی	جگر گاو، شیر کامل، بوقلمون، تخم مرغ
B۶ یا پیرویدوکسین	شرکت در متابولیسم کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها، تقویت سیستم ایمنی و تولید آنتی بادی، سلامت اعصاب	غلات و سبزی‌ها، مرکبات	جگر، ماهی، شیر و لبنیات
B۱۲ یا کوبالامین	رشد طبیعی، نگهداری و سلامت بافت‌های عصبی، تشکیل خون	ناچیز ****	جگر، قلوه، شیر و گوشت
اسید فولیک	پیشگیری از کم‌خونی، تکثیر سلول‌ها، متابولیسم مواد	اسفناج، باقلا، بروکلی، لیمو، موز، توت فرنگی	جگر، تخم مرغ ***
بیوتین	متابولیسم مواد، ساخته شدن پادتن و تقویت سیستم ایمنی	گل کلم، حبوبات، آجیل، مخمر	شیر، تخم مرغ، جگر، قلوه

* مقدار ویتامین D در منابع غذایی بسیار کم است ولی بدن انسان قادر است در برابر تابش مستقیم نور آفتاب به پوست، ویتامین D مورد نیاز را بسازد.

** این ویتامین توسط باکتری‌های موجود در روده ساخته می‌شود.

*** پخت مواد غذایی در حرارت بالا موجب از بین رفتن اسید فولیک می‌شود.

**** میکروارگانیسم‌های موجود در دستگاه گوارش قادر به سنتز این ویتامین هستند.

نتیجه گیری

هوشمندانه مواد غذایی تازه، سالم و ارزان قیمت علاوه بر حفظ تندرستی و ارتقای سلامت، به کاهش هزینه‌ها و اقتصاد خانواده کمک کنند.

تغذیه خوب و متناسب می‌تواند در برقراری سلامت تأثیر بسزایی داشته باشد. افراد می‌توانند با انتخاب



منابع

- دکتر ماهر، علی، بررسی رابطه فقر و سلامت در ایران، فصلنامه علمی پژوهشی رفاه اجتماعی، فصل پنجم، شماره ۱۸
- پارسای، سوسن، زنوزی، آزاده، کتاب بهداشت مادر و کودک، چاپ دوم ۱۴۰۰
- دکتر ه. ا. گتری، مبانی تغذیه، چاپ اول ۱۳۶۳
- درستی، احمدرضا، طباطبایی، مینا، جدول ترکیبات مواد غذایی، چاپ دوم ۱۳۸۹