

۵ نکته اصلی درباره رژیم غذایی سالم



آنچه که به عنوان مواد غذایی و آشامیدنی مصرف می‌شود بر توانایی بدن در مقابله با عفونت‌ها یا احتمال ابتلا به مشکلات جسمی از قبیل چاقی، بیماری‌های قلبی، دیابت و انواع مختلف سرطان تاثیر می‌گذارد.

اگر فودنیوز؛ ترکیبها و مواد غذایی موجود در یک رژیم غذایی سالم به فاکتورهای مختلفی همچون سن و میزان فعالیت جسمی و همچنین نوع مواد غذایی که در محل زندگی‌مان در دسترس است، بستگی دارد. هرچند در فرهنگ‌های مختلف توصیه‌های غذایی رایجی وجود دارد که به داشتن زندگی سالم و طولانی‌تر کمک می‌کند.

مرکز اطلاع رسانی سازمان جهانی بهداشت (WHO) در گزارشی در این باره آورده است از جمله نکات کلیدی که رعایت آنها به داشتن زندگی سالم کمک می‌کند، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

مصرف مواد غذایی متنوع

بدن انسان کاملاً پیچیده است و هیچ غذایی به تنهایی حاوی تمامی مواد مغذی که بدن برای داشتن بهترین عملکرد به آنها نیاز دارد، نیست. در نتیجه، رژیم غذایی باید شامل انواع مختلفی از مواد

غذایی سالم و تازه باشد که به حفظ قدرت بدنی و سلامت جسم و روان کمک کند.

کاهش میزان نمک مصرفی

مصرف بسیار زیاد نمک فشار خون را افزایش می دهد که فاکتور اصلی خطرزا در بروز بیماری های قلبی و سکته مغزی است. بسیاری از مردم سراسر جهان مقدار بسیار زیادی نمک مصرف می کنند و به طور میانگین مصرف روزانه نمک افراد دو برابر بیش از مقدار توصیه شده سازمان جهانی بهداشت (WHO) است. همچنین حتی در صورتیکه از افزودن نمک اضافی به غذا خودداری کنیم باید دقت داشته باشیم که خوراکی های فرآوری شده و آماده اغلب حاوی مقدار زیادی نمک هستند.

کاهش مصرف برخی از چربی ها و روغن ها

بدن به وجود چربی در رژیم غذایی نیاز دارد اما زیاده روی در مصرف این ترکیب ها خطر ابتلا به چاقی، بیماری قلبی و سکته مغزی را افزایش می دهد. چربی های ترانس خطرناک ترین نوع چربی ها برای سلامتی به حساب می آیند. رژیم غذایی سرشار از این نوع چربی می تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را نزدیک به ۳۰ درصد افزایش دهد.

محدود کردن مصرف مواد قندی

مصرف زیاد مواد قندی نه تنها برای سلامت دندان ها ضرر دارد بلکه خطر چاقی و اضافه وزن را نیز متوجه بیمار می کند که عامل مشکلات جسمی و مزمن است.

خودداری از مصرف الکل

مصرف الکل در هیچ رژیم غذایی سالمی توصیه نمی شود. مصرف الکل می تواند خطر مصدومیت را افزایش داده و تاثیرات آن در طولانی مدت با خطر مشکلات کبدی، سرطان، بیماری قلبی و روانی همراه است.

منبع: ایسنا