

یادداشت/ هوای سرد و تغذیه مناسب به قلم علی زند اکبری



علی زند اکبری

کارشناس بهداشت مواد غذایی و عضو سازمان نظام مهندسی و نظام دامپزشکی

بدن انسان در کلیه فصول و شرایط هوایی به هر پنج گروه غذایی نیاز دارد اما با تغییر شرایط هوایی در نحوه تقدم و تأخر استفاده از این گروه ها و تنظیم مناسب آنها جهت استفاده از طیف گوناگون مواد غذایی باید دقت نمود. با فرا رسیدن فصل سرما متابولیسم بدن نیز همگام با تغییر فضای محیطی، واکنش های دفاعی و ساختاری خود را خواهد داشت. کم شدن دمای هوا، وزش باد سرد و افزایش رطوبت، زمینه مناسبی برای رشد و انتشار ویروسها و میکروبها را به وجود می آورد و مژک های مجاری تنفسی مقداری از توانائی خود را از دست می دهند و در مواجه با عوامل بیماری زا مقاومت لازم را نداشته و از دفع آنها عاجز می مانند برای همین در محیط های بسته که در روزهای سرد و برای حفظ گرمای هر محل تعدادشان نیز افزایش می یابد، امکان آلودگی بین فردی از یک فرد آلوده به دیگران بالا می رود. از اینرو تغییر برنامه غذایی امری اجتناب ناپذیر برای محافظت و ارتقاء سطح سلامتی هر فرد است که استفاده از مواد غذایی با کالری مناسب و ویتامین های مورد نیاز بدن در فصل سرما را ضروری می

نماید.

معمولا پائین بودن و یا بالا رفتن درجه حرارت بدن در روزهای سرد، همگام با پائین رفتن سطح مقاومت بدن است که نشانی از برهم خوردن شرایط عادی پیکره انسانی ماست. بی شک دقت در حفظ درجه حرارت طبیعی بدن با رعایت تغذیه مناسب و استراحت طبیعی بهترین شاخص در توازن شرایط طبیعی جسم در فصل سرما است. باید اذعان داشت تغذیه سالم همراه با تنوع مناسب آن یکی از شرایط لازم برای حفاظت از سیستم ایمنی بدن است که با استفاده از ویتامین ها و عناصر لازم میسر می گردد.

نکته مهم : مواظبت از مصرف آب

معمولا به خاطر بارشها در فصول سرد این ذهنیت اشتباه در عموم به وجود می آید که تشنگی کمتر و در نتیجه کاهش مصرف آب نیز در فصل سرما طبیعی است. در حالیکه بدن برای تنظیم درجه حرارت خود همواره به مقدار آب آشامیدنی متناسب برای هر شخص نیازمند است، حال اگر شخصی به علت روش یا شرایط زندگی خود باید مصرف آب خود را کنترل نماید، این مقدار نیز افزایش می یابد مثلاً به صورت طبیعی افراد ورزشکار به مصرف آب بیشتری طی روز احتیاج دارند. با خوردن میوه ها، آب میوه های طبیعی، شیر و ... نیز بخشی از آب بدن تأمین می شود اما بعضی از آنها دفع آب را نیز زیاد می نمایند مثل قهوه، چای پر رنگ و نوشابه های کولا دار.

ویتامین های تقویت کننده سیستم ایمنی

بدون هیچ شک ویتامین ها در حفظ سلامت و تشکیل ساختارهای جزئی و کلی بدن نقش ویژه ای دارند اما یکی از مهم ترین وظائف آنها حفظ سیستم ایمنی بدن است از اینرو به تعدادی از مهمترین آنها در این خصوص می پردازیم:

C

امروزه کمتر کسی است که به اهمیت ویتامین سی در تقویت سیستم ایمنی واقف نباشد. این ویتامین از بدن در برابر التهابات ناشی از سموم حفاظت می کند برای همین یک آنتی اکسیدان موثر تلقی می شود. بدن ما نمی تواند ویتامین سی تولید کند و یا آنرا ذخیره نموده و

در موقع نیاز مصرف نماید لذا باید این ویتامین مهم را به طور مرتب از موادغذائی دریافت کند.

ویتامین سی در انواع میوه جات و سبزیجات موجود است به خصوص در مرکبات نارنجی همچون پرتقال. از جمله مواد غذائی حاوی ویتامین سی می توان به گریپ فرود، توت فرنگی، کیوی، فلفل، انواع کلم (بروکلی، بروکسل)، نارنگی و... اشاره نمود.

B6

ویتامین بی شش، در ساخت گلبولهای سفید و سلولهای تی در بدن نقش داشته و همچنین در انجام فرآیندهای بیوشیمیائی در سیستم ایمنی بدن لازم می باشد. ویتامین بی شش در خوراکی هائی همچون انواع غلات، نخود، گوشت و جگر گاو، ماهی هائی همچون سالامون و تن، بلغور، پنیر، بو قلمون، سیب زمینی، سینه مرغ، موز و... وجود دارد.

B1

تبدیل گلوکز به انرژی و متابولیسم اسیدهای آمینه بدون حضور این ویتامین امکان پذیر نیست. ضمن آنکه برای حفاظت از سیستم عصبی و افزایش عملکرد ذهن و حافظه نقش اصلی را ایفا می کند.

غذاهای دریائی، انواع گوشت، انواع غلات و میوه ها سرشار از این ویتامین هستند.

B12

انواع غذاهای دریائی، گوشت قرمز، لبنیات، ماهی، کله پاچه و... دارای این ویتامین هستند ویتامینی که در تولید انرژی داخل سلولی، و فعالیت مناسب سیستم عصبی نقش مهمی ایفا می کند.

A

اگر ویتامین ای را به عنوان "ویتامین خط مقدم" معرفی کنیم پربیراه نرفته ایم این ویتامین برای سلامت کلیه لایه های پوستی و غشاءهای مخاطی در بدن همچون چشم، مجاری تنفسی و ادراری و البته روده ها که در خط اول مبارزه با باکتری ها و ویروس ها هستند حیاتی می باشد.

سرما همواره پوست و مخاط ها را در معرض خطر خشکی و سختی قرار می

دهد، لذا رسیدن ویتامین ای در زمان مناسب و به مقدار کافی بسیار مهم می باشد. این ویتامین در گیاهان و به صورت بتاکاروتن در آنها وجود دارد در میوه هایی همچون زرد آلو، گرمک، انبه، هندوانه و... ویتامین ای به وفور یافت می شود و البته در سبزیجاتی همچون هویج و اسفناج. از موادغذائی حیوانی همچون زرده تخم مرغ، کره، جگر و روغن ماهی نیز این ویتامین را می توان دریافت نمود.

E

یکی از مهمترین ویتامین هایی که سطح ایمنی بدن را بالا می برد ویتامین ئی است. آنتی اکسیدانی قوی که از بدن ما در برابر میکروب ها و عفونت ها محافظت می کند. ویتامین ئی نقش موثری بر عملکرد سلول های تی بدن دارند.

یکی از مسائل مهم در خصوص ویتامین ئی آن است که این ویتامین را نباید به مقدار زیاد و از طریق مکمل های آن به بدن رساند چراکه بر طبق تحقیقات جدید نه تنها مقدار ویتامین ئی دریافتی از این مکمل ها چندان قابل توجه نیستند بلکه ممکن است مضراتی نیز داشته باشند لذا بهتر است این ویتامین را به صورت طبیعی دریافت نمائیم. ویتامین ئی در کیوی، انبه، گوجه فرنگی، اسفناج، بروکلی، روغن جوانه گندم به مقدار کافی وجود دارد. انواع آجیل مانند کره آجیل، بادام، فندق، بادام زمینی و انواع دانه ها همچون تخمه آفتابگردان نیز حاوی مقادیر قابل توجه ویتامین ئی هستند.

K

ویتامین کا نقش مهمی در استخوان و همچنین انعقاد خون دارد. وجود این ویتامین تاحدی الزام آور است که سلامت ریه ها به خصوص در فصل سرما به وجود این ویتامین ارتباط مستقیم دارد، چراکه بر بیماری آسم و بیماری های انسدادی تأثیر حیاتی داشته و کمبود این ویتامین در بدن باعث کاهش توانائی تنفسی می گردد.

ویتامین کا به دو دسته کا ۱ و کا ۲، تقسیم می گردد. که ویتامین کا ۱ در خوراکیهای گیاهی همچون جعفری، کلم پیچ، اسفناج، دانه های سویا و چای سبز و... وجود داشته و ویتامین کا ۲ که در خوراکیهای حیوانی مانند دل و جگر و انواع گوشت ها و... یافت می گردد.

D

در فصل‌هایی مثل تابستان که خورشید تابش مناسبی دارد انسان با قرار گرفتن در معرض این تابش‌ها به مدت زمان هشت تا ده دقیقه مقدار ویتامین دی مورد احتیاج خود را تأمین می‌کند اما در فصول سرد که سطح تابش مایل بوده و دسترسی بدن برای تأمین ویتامین دی بدن پائین می‌آید باید از غذاهای دریایی خصوصاً ماهی‌ها، زرده تخم مرغ، آب پرتغال، غلات کامل، گوشت قرمز، پنیر و... استفاده نمود.

ویتامین دی به جذب کلسیم و فسفر کمک نموده و موجب استحکام استخوان‌ها می‌شود علاوه بر آن عملکرد مغز را بهتر نموده و موجب کاهش التهابات مختلف می‌شود. اما باید به یاد داشت که مصرف زیاد این ویتامین موجب بروز علائم خطرناک ناشی از مسمومیت همچون خستگی، ضعف، استفراغ، درد، یبوست و... شود.

عناصر مهم در تغذیه زمستانی

آهن

آدنوزین تری فسفات اولین منبع انرژی بدن است که برای ساخت به آهن وابسته است. آهن برای جلوگیری از سردردها، سرگیجه‌ها، خستگی و به خصوص در زنان باردار و بانوان جوان که کم خونی ناشی از کمبود آهن شیوع بیشتری دارد... به شدت به کار بدن می‌آید. این نکته ضروری است که بدانیم بدن نمی‌تواند آهن تولید کند و نیاز به دریافت آن از طریق مواد خوراکی دارد. آهن در گوشت بوقلمون، حبوبات، گوشت قرمز، انواع غذاهای دریایی، کله پاچه و ... یافت می‌شود.

روی

نقش روی در کاهش شدت بیماری‌هایی همچون سرماخوردگی و آنفولانزا و حتی پیشگیری از آنها اثبات شده است. این عنصر یک ضد التهاب و آنتی اکسیدان قوی نیز هست.

روی که با نام زینک نیز شناخته شده است در تمام سلولهای بدن وجود دارد. روی در مواد غذایی همچون عدس، کنجد، شیر، ماست یونانی، پنیر چدار، گوشت گاو، صدف، میگو، ماهی ساردین کنسرو شده، سینه بوقلمون و جگر گوساله یافت می‌شود.

سلنیوم

سلنیوم در بالا بردن سیستم ایمنی بدن نقش عمده ای دارد که این مهم در پیشگیری از بیماریهای ویروسی و میکروبی بدن حائز اهمیت است این عنصر یکی از آنتی اکسیدان های قوی نیز می باشد از اینرو با توجه به سوخت و ساز بدن در ایام زمستان، مصرف سلنیوم به طور مستقیم بر عملکرد سیستم اعصاب تأثیر گذاشته و موجب افسردگی، اضطراب، فراموشی و خلق و خوی بد افراد می گردد از اینرو همواره باید به تأمین این عنصر در بدن توجه کافی مبذول گردد. انواع کلم خصوصاً کلم بروکلی، سیر و پیاز، آجیل، گردو، اسفناج، کاهو، کرفس، گریپ فرود و همینطور موز، هلو، هندوانه، خربزه، کنجاله ها، غلات (گندم و جو) و همچنین غذاهائی همچون ماهی تن، برنج قهوه ای پخته شده، تخم مرغ و نان سفید تن حاوی مقادیر کافی سلنیوم می باشند.

تغذیه مناسب و ساده برای کودکان در فصل سرما

مادران بهتر است در فصل سرما پنج ماده غذائی را در برنامه غذائی کودکان خود در نظر گیرند.

-سبزیجات ریشه دار، بلغور، جوی دو سر

-انواع ماهی ها، خصوصاً ماهی سالامون

-انواع قارچ ها که مملو از مواد معدنی و ویتامین هائی همچون ویتامین بی پنج، نیاسین، پتاسیم، فسفر، مس و سلنیوم و ... می باشد.

-کدو حلوائی که مملو از ویتامین ها می باشد.

-گل کلم و کلم بروکلی که خاصیت ضد سرطانی و ضد التهابی دارند.

تغذیه مناسب و ساده برای بزرگسالان در فصل سرما

بزرگسالان بالطبع هوای سرد به خارج شدن از محیط های بسته علاقه ندارند و همین امر موجب می شود که به علت مجاورت در برابر یکدیگر به میکروب ها و بیماری های مختلف مبتلا گردند. تغذیه مناسب در این مقطع موجبات جلوگیری از بسیاری از این بیماری ها می شود. از

اینرو مواد غذایی ذیل در این خصوص توصیه می شود:

- استفاده از انواع آجیل

- استفاده از انواع غذاهای دریائی خصوصاً ماهی ها

- استفاده از چای سبز

- مصرف رازیانه، سیب زمینی، سیر

- مصرف انواع میوه های خشک

- استفاده از زنجبیل

- استفاده از ماست در وعده های غذایی

توصیه برای استفاده از گروه های خاصی از مواد غذایی

اکثر مواد غذایی به صورت طبیعی دارای خواص منحصر به فرد خود هستند اما بعضی از مواد همچون مواد غذایی ذیل در فصل زمستان کارآئی بیشتری دارند:

مواد غذایی غنی از آهن:

آهن نقش اصلی در انتقال اکسیژن به سراسر بدن دارد به همین دلیل کمبود آن در بدن موجب سرد شدن دست و پاها می گردد لذا توصیه می گردد برای رفع کمبود آهن از گوشت قرمز، مرغ، غلات، لوبیای سیاه، عدس و... استفاده گردد.

استفاده از ادویه جات:

از جمله ادویه هائی که می توان در زمستان به استفاده از آنها توصیه نمود دارچین، زیره، فلفل، زردچوبه و دانه کنجد است.

دارچین متابولیسم بدن را افزایش داده و باعث گرم شدن بدن می گردد. ضمن آنکه می توان آنرا به مواد غذایی مختلف افزود. فلفل از بروز شدید آنفولانزای زمستانی جلوگیری می کند و کنجد نیز از بروز بیماری هائی همچون برونشیت، آسم و یا ذات الریه ممانعت به عمل می آورد.

سبزیجات ریشه دار:

سبزیجات ریشه دار مانند تربچه، لپو، سیب زمینی، شلغم و... موجب پدیده ای به نام ترموژنز می گردند. در این پدیده مواد غذایی هضم طولانی داشته و بدین سبب باعث بالا رفتن متابولیسم و سوخت و ساز بدن شده لذا به گرم شدن طولانی بدن کمک می نمایند.

کربوهیدرات های پیچیده:

کربوهیدرات های پیچیده با هضم طولانی خود باعث ایجاد گرما در بدن می گردند این کربوهیدراتها در غلات سبوس دار، سیب زمینی، عدس، بلغور، جو دوسر وجود دارند. به یاد داشته باشید چون هوا سرد است احساس گرسنگی با فواصل کوتاه به سراغتان می آید در این حال ممکن است ترجیح دهید از میان وعده های کوچک همچون اسنک، بیسکویت، شکلات و یا کیک استفاده کنید که کربوهیدرات ساده داشته و سریع هضم می گردند و در فصل زمستان چندان برایتان موثر نیستند.

نوشیدنی های کافئین دار و چای زنجبیل:

چای و قهوه با دارا بودن کافئین موجب بالا رفتن سوخت و ساز بدن گشته و بدن را گرم نگه می دارند که از اثر کافئین موجود در آنها بر بدن است. ممکن است بعضی افراد به علت محدودیت غذایی امکان استفاده از نوشیدنی های کافئین دار را نداشته باشند که استفاده از چای زنجبیل به آنها توصیه می گردد.

زنجبیل متابولیسم را تقویت کرده، به هضم غذا کمک می کند و باعث افزایش جریان خون می گردد که باعث گرم شدن دست و پا می گردد.

میوه ها و آجیل های خشک:

آجیل ها و میوه های خشک پدیده ترموژنز را در حد بالائی موجب می شوند از اینرو در بدن تولید حرارت نموده و با متابولیسم طولانی خود بدن را در مدت زمان طولانی تری گرم نگه می دارند ضمن آنکه استفاده مناسب از آنها باعث تأمین آهن مورد نیاز بدن نیز می شود. از جمله آجیل های مناسب بادام هندی، بادام، فندق، گردو، پسته و ... و میوه های خشک همچون کشمش، کیوی، موز، پرتغال و... می باشد.

تخم مرغ:

استفاده از تخم مرغ به عنوان یک منبع سرشار از انرژی همواره

توصیه می گردد، این منبع انرژی از به وجود آمدن عفونتها و یا از بین بردن آنها بسیار موثر است و در عین حال مملو از پروتئین ها و ویتامین ها هستند و موجب افزایش حرارت بدن نیز می گردند.

عسل:

یکی از تضامین قوی ماندن سیستم ایمنی بدن حل نمودن یک قاشق عسل در آب گرم و نوشدن آن است. عسل ماهیتی گرم دارد لذا استفاده از آن باعث گرم نگه داشتن بدن می گردد. این ماده غذائی سنتی و طبیعی دارای خواص زیادی است از جمله آنکه با فعالیت های خود میکروب ها و ویروس های سطحی را به سرعت از بین برده و از سرماخوردگی و سرفه جلوگیری می نماید.

موز:

میوه های طبیعی برحسب آفرینش خود دارای خواص مخصوص به خود نیز هستند. میوه موز اثر مطلوبی بر غدد فوق کلیوی و تیروئید دارد چراکه با منیزیم و ویتامین بی موجود در خود موجبات عملکرد مطلوب این غدد را فراهم می آورد.

در این یادداشت سعی بر این شد تا به حداقل موادغذائی مناسب انسان در فصل زمستان پرداخته شود. اما قطعاً موادغذائی مناسب دیگری برای این فصل زیبای الهی وجود دارد که در این مطلب کوتاه نمی گنجد. در همی جا باید تأکید نمایم اصل بر سلامت بدن بر اساس استفاده از مواد طبیعی است و نه مواد غذائی اصلاح شده صنعتی.