

# رژیم غذایی مناسب برای جسم و روان

این روزها هر جا میروید و هر مجله و روزنامه را باز میکنید و یا به تلویزیون نگاه میکنید از رژیم غذایی و لاغر شدن صحبت می کنند. تلویزیون با انواع تبلیغات رنگارنگ، با ارائه انواع قرص ها و شربت ها و مواد لاغر کننده و نه چندان مفید در برنامه هایشان پر است. در واقع شرکتهای تهیه مواد غذایی می کوشند از چاق کننده ترین مواد مثل شکر، روغن و مواد مختلف شیمیائی برای خوشمزه کردن غذاهای کنسروی و غیره استفاده نمایند از طرفی دیگر شرکتهای طماع دیگر با ارائه مواد مختلف و داروها برای کاهش وزن داد سخن میدهند. یک فرد عادی بخوبی میتواند با هشیاری موادی را برای تندرست ماندن و لذت بردن و دوری از چاقی زیاد استفاده نماید. هوشیاری در خوردن و اینکه چه موادی را در درون بدن خود میفرستید عامل مهمی است. تناسب در کم خوردن و بجا خوردن و شناخت بدن خود شما و متابولیسم بدن شما را به مصرف صحیح مواد غذایی راهنمایی مینماید. هوشیاری در مصرف مواد غذایی و بیداری در نوع مواد غذایی که ما میخوریم دو عامل مهم در این زمینه میباشد. چگونگی و نوع غذا خوردن، سرعت و دقت و تامل عوامل مهمی در مصرف غذا است. خوب جویدن قبل از فروبردن لقمه، نگاه کردن و توجه به لقمه ای که در دهان گذاشته میشود عامل مهمی است. در زیر به یک رژیم ساده و موفق اشاره مینمائیم شاید با استفاده از آن وضعیت مناسبی پیدا کنید.

الف: کوشش کنید که میزان سوخت و ساز بدن خود را در طول روز با مصرف 5 وعده غذا در یک سطح ثابت نگهدارید. فراموش نکنید که صبحانه مهمترین وعده غذایی است. زیرا با صرف صبحانه مناسب سوخت و ساز بدن شما و نیز جریان خون و سطح انرژی مناسب برای تمام روز شروع میشود. دقت نمائید از مواد پروتئینی با کیفیت عالی مثل ( گوشت بدون چربی، پنیر کم چربی، تخم مرغ و یا پروتئین محلول در صبحانه شما باشد.) در واقع میتوانید مواد پروتئینی را در هر وعده از غذا مصرف نمائید. لقمه های کوچک پروتئین در طول روز مفید میباشد زیرا باعث میشود که شما انرژی خوب خود را نگهدارید و نیز تمرکز مناسبی داشته باشید. مثلا یک تکه گوشت، کالباس، ماست، پنیر کم چربی در طول روز مصرف نمائید. پروتئین حاوی مونواسیدی است که نروترانز میترها را در مغز میسازد

Amino Acid Building Blocks پس داشتن رژیم غذایی پروتئینی از موارد ضروری است.

ب: از ترکیب کاربو هیدراتها مثل سبزیجات و غلات بجای غذاهای شیرین و کاربو هیدراتهای ساده در رژیم غذایی خود استفاده نمائید. کاربو هیدراتهای ترکیبی (مرکب) در بدن بسیار آهسته و آرام تر از کاربو هیدراتهای ساده مثل کیک و شیرینی و غیره شکسته میشود. بعلاوه این کار بو هیدراتها برای تغذیه فایبر و یا الیاف بیشتری دارند. البته اینها نیز در جریان خون به قند تبدیل میشوند. بخاطر داشته باشید فقط مقدار پیشنهاد شده از این مواد را مصرف نمائید. بعضی سبزیجات قند بیشتری دارند بنابراین به لیستی که در زیر آمده توجه نمائید:

پ: مواظب میوه و آرمیوه ای که میخورید باشید. بعضی از افراد فکر میکنند میتوانند هر چه دلشان خواست میوه و آب میوه بخورند. بسیاری از میوه ها قند طبیعی زیادی دارند که میتوانند همان اثر را در جریان خون داشته باشند که شکر و یا قند معمولی که از جعبه بیرون می آورید. میوه بخاطر داشتن ویتامین های اضافی و الیاف بهتر از آرمیوه است. اما اگر میوه زیاد خورده شود ممکن است فرد را سست و تولید رخوت نماید. میوه هایی که بویژه خوب هستند عبارتند از: زردآلو، پرتقال، نارنگی، گریپ فورت، سیب، کیوی و گلابی. از مصرف زیاد انگور، خرما و موز خودداری نمائید زیرا بنظر میرسد که بالاترین قند را داشته باشند.

ت: کاربو هیدراتهای ساده مثل نان، ماکارونی، آرد سفید، برنج سفید، سیب زمینی سفید، شربت، عسل و شکلات را از رژیم غذایی خود حذف نمائید. حذف بعضی از مواد قندی حتی برای کاهش عصبانیت، انرژی بهتر، تمرکز بیشتر و کاهش وزن مفید میباشد.

ث: مقدار امگا 3 را در رژیم خود افزایش دهید. اسید های امگا 3 را میتوان در آب خنک، ماهی ها مثل ماهی سفید، تن ماهی، گردو، روغن ذرت و زیتون یافت.

ج: یادآور می‌شوم که با این رژیم غذایی یاد شده خود را خسته نکنید. به بعضی از کتب آشپزی خوب مراجعه نمائید و از آنها برای کمک استفاده کنید، زیرا با مطالعه آنها میتوانید غذاهای خوشمزه و غذاهایی با کیفیت بالا تهیه نمائید.

انتخاب غذا صبحانه:

- املت با گوشتهای کم چربی، پنیر کم چربی و یا سبزیجات، سفیده تخم مرغ، میوه و پنیر، گوشت بوقلمون، بیکن و سوسیس
- میوه و پنیر Cottage
- پنیر کم چربی و یک تکه استیک (گوشت بوقلمون)

-املت با (سبزیجات فیبر دار زیاد)  
-پروتئین با یک قاشق روغن فلکس سید که دارای امگا 3 است  
از مصرف سیریالهای شیرین، دونات ها، کیک و وافل ، شربت، بیگل، رولهای  
دارچینی پرهیز نمائید.

## ناهار

سبزیجات، گوشت بی چربی با حذف برنج، گاردن سالاد که از سبزیجاتی مثل خیار،  
گوجه فرنگی، کلم بروکلی و امثال آن بدون سس استفاده نمائید. از سالاد  
سیزرو سینه مرغ بدون سس شیرین استفاده نمائید.  
-سالاد تن - ساندویچی که از مواد پروتئینی بدون چربی و نان تمام گندم یک  
تکه گوشت (cold cut) و مقداری سبزیجات خرد شده استفاده نمائید.  
-سینه مرغ و یا گوشتهای کم چربی. از غذاهای سرخ شده دوری نمائید و از سس  
سرکه استفاده کنید. اگر وقتتان کم است از پروتئین محلول استفاده نمائید.  
- ساندویچی با کره بادام زمینی (Peanut Butter) صد درصد طبیعی و مربای  
میوه 100 درصد استفاده نمائید. از بستنی بدون شکر برای دسر استفاده کنید.  
از مصرف شکر، کاربوهدراتهای ساده، نان سفید، برنج ، سیب زمینی سرخ شده،  
پیاز حلقه ای سرخ شده، گوشت قرمز ، چیپس سیب زمینی ، سس کچاپ و سیب زمینی  
سفید مگر آنکه با پوست خورده شود، خودداری نمائید.

## شام

پروتئین (گوشت بدون چربی)، گوشت گاو، گوشت مرغ، گوشت گوسفند و ماهی  
استفاده نمائید. ماهی ها بالاترین منبع امگا 3 هستند.

## Snaks (لقمه های کوچک)

بستی بدون شکر، سبزیجات خام و یا بخار پز شده ، پنیر کم چربی، سیب، توت  
فرنگی ، هندوانه، پرتقال، زیتون و محلول پروتئین. کره بادام زمینی بدون  
شکر همراه با کرفس میل نمائید.

از غذاهای یاد شده برای کودکان که نیاز به انرژی بیشتر، نگرش مثبت تر و  
ذهن هشیارتر دارند استفاده نمائید. غذاهای یاد شده به فرد کمک میکند تا قند  
خون او متعادل، کلسترول خون پائین و وزن کاهش پیدا کند. بعلاوه مصرف کننده  
مواد غذایی گفته شده ، خلق و خوی بهتر، تمرکز بیشتر و سطح انرژی بالاتری  
خواهد داشت.

□□□□ □□□ □□□□  
□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□