

## قانون‌های طلایی تغذیه

جمع آوری مطلب: روابط عمومی و امور بین الملل منطقه ویژه اقتصادی سهلان



برخی از رژیم‌های غذایی مدت‌ها پیش مطرح شده ولی مردم همچنان از آن‌ها استفاده می‌کنند. از جمله رژیم‌های غذایی موفق می‌توان به رژیم غذایی مدیترانه‌ای، پالئو و رژیم‌های غذایی گیاهی اشاره کرد.

افراد زیادی سعی کرده‌اند که بر سر تفاوت‌های این رژیم‌ها صحبت کنند که البته نتیجه روشنی هم تا امروز نداشته است. بنابراین، شاید بهتر باشد تا در مورد وجوه مشترک رژیم‌های غذایی صحبت کنیم.

وجوه مشترک رژیم‌های غذایی موفق را در حقیقت می‌توان «قوانین جهانی» تغذیه نامید. به عبارت دیگر، اگر قوانین جهانی تغذیه را رعایت کنیم، بخش‌های دیگر تغذیه را نیز رعایت کرده‌ایم و جای هیچ‌گونه نگرانی باقی نمی‌ماند.

شش قانون طلایی و جهانی تغذیه را ادامه خواهید خواند.

### 1. میزان قند اضافه شده پایین است

قند اضافه شده را می‌توان بدترین عنصر رژیم‌های غذایی نامید. بسیاری از افراد سعی می‌کنند تا قند کمتری مصرف کنند، اما برخی از افراد نیز به شدت به مصرف قند معتاد هستند. زمانی که مصرف قند افزایش می‌یابد، کبد قند دریافتی را به چربی تبدیل می‌کند.

بخشی از چربی تولیدی نیز به عنوان کلسترول VLDL از کبد خارج شده و موجب افزایش تری گلیسرید خون می‌شود. البته بخش دیگری نیز همچنان در کبد باقی می‌ماند. ضمناً گفته می‌شود که یکی از محرک‌های اصلی بروز بیماری‌های چربی کبد ناشی از قند دریافتی آن است.

این حالت با چند بیماری دیگر نیز در ارتباط است که در آن می‌توان نام یکی از قاتل‌های بزرگ جهان را نیز دید: چاقی، دیابت نوع دو و بیماری‌های قلبی. علاوه بر آن، به قند «کالری تهی» نیز گفته می‌شود، زیرا بدون داشتن هیچ ماده غذایی خاصی میزان زیادی انرژی تولید می‌کند. تقریباً همه بر سر بد بودن قند اضافه توافق نظر دارند.

### 2. حذف کربوهیدرات تصفیه شده

یک ماده غذایی دیگر که مضر بودن آن مورد توافق اکثر افراد است، «کربوهیدرات تصفیه شده» می‌باشد. کربوهیدرات تصفیه شده معمولاً به حبوباتی اطلاق می‌شود که تقریباً تمام ارزش غذایی آن از بین رفته است. یکی از رایج‌ترین نمونه‌های آن، «آرد گندم» است که در بیشتر کشورهای غربی استفاده می‌شود.

غلات تصفیه شده از ساییدن حبوبات به دست می‌آید. در این فرآیند، سیوس و درون‌دانه غلات از بین می‌رود. این دو ماده دارای بالاترین ارزش غذایی هستند. بنابراین، غلات تصفیه شده تنها دارای مقادیر کمی نشاسته و مولکول‌های گلوکز است و از ارزش غذایی بالایی برخوردار نیستند.

نشاسته‌ی موجود در دانه‌های تصفیه شده بدون فیبر هستند که می‌توانند سطح قند خون را تغییر دهند. نتایج پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهد که مصرف کربوهیدرات تصفیه شده با انواع بیماری‌های متابولیک شامل چاقی، دیابت نوع دو و بیماری‌های قلبی در ارتباط است.

برخی از رژیم‌های غذایی موفق سعی کرده‌اند مصرف دانه‌های تصفیه شده را به کل حذف کنند. در این بین، برخی دیگر از رژیم‌های غذایی نیز در راستای محدود کردن آن‌ها شکل گرفته‌اند. به عبارت بهتر، تمام رژیم‌های غذایی موفق به نحوی دانه‌های تصفیه شده را حذف و یا محدود کرده‌اند.

### 3. حذف روغن‌های گیاهی صنعتی

روغن گیاهی به تازگی وارد چرخه غذایی ما شده است. حدود یک قرن پیش، ما حتی تکنولوژی لازم برای تهیه آن‌ها را در اختیار نداشتیم. از جمله روغن‌های مشهور گیاهی می‌توان به روغن سویا، روغن کانولا، روغن ذرت و روغن پنبه دانه اشاره کرد.

این روغن‌ها اما چند مشکل دارند.

یکی از مشکلات آن‌ها این است که مقادیر زیادی از اسیدهای چرب امگا 6 را می‌توان در آن‌ها یافت. همچنین، نتایج برخی از پژوهش‌ها نشان داده که بین مصرف روغن‌های

گیاهی صنعتی و بیماری‌های قلبی و سرطان ارتباط وجود دارد.

مشکل دیگر در نحوه تولید این روغن‌ها است. بخش اعظمی از ارزش غذایی آن در فرآیند تولید از بین می‌رود. به همین دلیل، می‌توان روغن‌های گیاهی صنعتی را در کنار دانه‌های تصفیه شده و قند اضافه شده قرار داد، چرا که هر سه کالری تهی می‌کنند.

فراموش نکنید که روغن نارگیل و زیتون در این فهرست جایی ندارند. به عبارت بهتر، مصرف این دو توصیه شده است.

#### **4. حذف چربی ترانس مصنوعی**

همه از مضرات چربی ترانس مصنوعی باخبر هستند. چربی ترانس از طریق هیدروژن دار کردن روغن‌های گیاهی به دست می‌آید. در چندین پژوهش مشخص شده که چربی ترانس با افزایش التهاب و بیماری قلبی در ارتباط است. چربی ترانس سمی و غیرطبیعی بوده و فاقد ارزش غذایی است.

#### **5. آن‌ها سرشار از فیبر و سبزی‌ها هستند**

رژیم‌های غذایی موفق برخی از غذاها را حذف و یا محدود کرده‌اند، اما همگی بر روی مصرف میوه تاکید کرده‌اند. یک اجماع جهانی بر سر مصرف سبزی وجود دارد که همگی سلامت مصرف سبزی را تایید می‌کنند.

نتایج چند پژوهش انجام شده نشان می‌دهد که مصرف سبزی با کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌ها در ارتباط است. سبزی‌ها سرشار از آنتی‌اکسیدان، مواد غذایی مفید و فیبر بوده که برای کاهش وزن و تغذیه‌ی باکتری‌های ضروری داخل روده مفید است.

در کنار نام سبزی می‌توان نام میوه را در اکثر رژیم‌های غذایی موفق مشاهده کرد. رژیم‌های غذایی مبتنی بر دریافت حداقلی کربوهیدرات هم حتی مصرف میزان کمی از انواع توت‌ها و میوه‌جات را توصیه می‌کند.

#### **6. تاکید آن‌ها به جای کالری بر روی غذا است**

یکی از نکات جالب و مشترک تمام رژیم‌های غذایی موفق این است که هیچ کدام بر محدود کردن کالری تاکید ندارند. آن‌ها به جای این کار بر روی خوردن یک غذای کامل و سالم تاکید دارند.

البته این بدین معنا نیست که نباید به مصرف کالری اهمیت دهیم، زیرا تنظیم میزان کالری دریافتی در مدیریت وزن شخص بسیار حائز اهمیت است. اما باید توجه داشت که محدود کردن کالری دریافتی به تنهایی نمی‌تواند در دراز مدت تاثیر گذار باشد.