



دفتر بهبود تغذیه جامعه
معاونت بهداشت



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت

پاسخ‌های علمی درست به باورهای تغذیه‌ای نادرست



پاسخ‌های علمی درست به باورهای تغذیه‌ای نادرست



حامی مادی انتشار کتاب پاسخ‌های علمی درست به باورهای تغذیه‌ای نادرست



انتشارات اندیشه ماندگار

۰۲۵-۳۷۷۳۶۱۶۵

ISBN 622544720-2



9 786225 447202



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

عنوان و نام پدیدآور: پاسخ‌های علمی درست به باورهای تغذیه‌ای نادرست/نویسندگان سپیده دولتی... [و دیگران]: با همکاری کارشناسان و مدیران گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت‌های بهداشت دانشگاه علوم پزشکی کشور؛ زیر نظر حسین فرشیدی... [و دیگران]. مشخصات نشر: قم: اندیشه ماندگار، ۱۴۰۳. مشخصات ظاهری: ۲۵۶ ص. شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۴۴۷-۲۰-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: نویسندگان سپیده دولتی، فرناز شهدادیان، سینا نقشی، کیهان لطفی، فاطمه نائینی، راحله ضیایی... زیر نظر حسین فرشیدی، احمد اسمعیل زاده، مجید کاراندیش، فرزاد شیدفر، محمدرضا وفا، لیلا آزادبخت.

موضوع: تغذیه - پرسش‌ها و پاسخ‌ها Nutrition - Questions and answers / تغذیه Nutrition

شناسه افزوده: دولتی، سپیده، ۱۳۶۵ - فرشیدی، حسین، ۱۳۴۲ - ایران. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. دفتر بهبود تغذیه جامعه رده بندی کنگره: RAY۸۴ رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲ شماره کتابشناسی ملی: ۹۷۷۸۴۸۹

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

پاسخ‌های علمی درست به باورهای تغذیه‌ای نادرست

نویسندگان: سپیده دولتی، دکتر فرناز شهدادیان، سینا نقشی، کیهان لطفی، فاطمه نائینی، دکتر راحله ضیایی، سید مجتبی قریشی، یاسمن واحدی مزدآبادی، آیناز ولایتی، سپیده طالبی، دکتر ساناز بنیسی کهنسال، امیرحسین همتی، مروارید نورمحمدی، مینا موحدیان، معصومه خلیقی سیکارودی، فرنوش بخشی مقدم، زهرا حیاتی، آتیه ناییبی

با همکاری: کارشناسان و مدیران گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت‌های بهداشت دانشگاه علوم پزشکی کشور

زیر نظر: دکتر حسین فرشیدی، دکتر احمد اسمعیل زاده، دکتر مجید کاراندیش، دکتر فرزاد شیدفر،

دکتر محمدرضا وفا، دکتر لیلا آزادبخت

ناشر: اندیشه ماندگار

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۴۴۷-۲۰-۲

غنچه پلاس حامی مادی انتشار کتاب پاسخ‌های علمی درست به باورهای تغذیه‌ای نادرست



انتشارات اندیشه ماندگار

قم. خیابان صفائیه (شهدا). انتهای کوی بیگدلی. نیش کوی شهید گلدوست. پلاک ۲۸۴
تلفن: ۰۲۵/۳۷۷۳۶۱۶۵-۳۷۷۴۲۱۴۲

همراه: ۰۹۱۲۲۵۲۶۲۱۳

پاسخ‌های علمی
درست
به باورهای تغذیه‌ای
نادرست



فهرست

پیشگفتار.....	۵
مقدمه	۶
۱. باورهای نادرست تغذیه در دوران نوزادی	۷
۲. باورهای نادرست تغذیه در دوران کودکی.....	۲۷
۳. باورهای نادرست تغذیه در دوران نوجوانی.....	۴۹
۴. باورهای نادرست تغذیه در دوران سالمندی.....	۵۳
۵. باورهای نادرست تغذیه در دوران بارداری و شیردهی.....	۵۷
۶. باورهای نادرست تغذیه در خصوص بیماری‌های گوارشی	۷۷
۷. باورهای نادرست تغذیه در خصوص دیابت	۸۵
۸. باورهای نادرست تغذیه در خصوص کنترل وزن	۹۹
۹. باورهای نادرست تغذیه در خصوص بیماری‌های قلبی و فشارخون	۱۳۱
۱۰. باورهای نادرست تغذیه در خصوص کم خونی و سلامت زنان.....	۱۴۶
۱۱. باورهای نادرست تغذیه در سلامت استخوان ، اختلالات کلیوی و تیروئید.....	۱۵۳
۱۲. باورهای نادرست تغذیه ای در زمینه های مختلف	۱۶۱

پیشگفتار

با توجه به افزایش امید به زندگی در کشور و کاهش مرگ و میر کودکان، افراد به سنین میانسالی و سالمندی می‌رسند و در این سنین بیماری‌های غیر واگیر اهمیت زیادی پیدا می‌کنند. امروزه بیش از هشتاد درصد مرگ و میرها در کشور به علت بیماری‌های غیر واگیر رخ می‌دهد و توسعه کشور نیز به شدت توسط بیماری‌های غیرواگیر تهدید می‌شود. نظر به هزینه بالای کنترل و درمان بیماری‌های غیرواگیر، پیشگیری از بروز این بیماری‌ها گام اساسی برای کاهش هزینه‌های سیستم بهداشتی کشور خواهد بود. در بحث پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر، در کنار افزایش فعالیت بدنی، کنترل استرس در جامعه و کنترل استعمال دخانیات، نقش تغذیه صحیح بسیار برجسته‌تر از بقیه است. برای اصلاح عادات غذایی در جامعه و بهبود وضعیت تغذیه کشور، خوشبختانه اقدامات خوبی تاکنون صورت گرفته است. به عنوان مثال، ادغام خدمات تغذیه‌ای در نظام مراقبت‌های بهداشتی کشور، ایران را جزو معدود کشورهای دنیا در این زمینه قرار داده است. در حال حاضر بیش از ۱۵۰۰ کارشناس تغذیه در سطح کشور به ارائه خدمات تغذیه‌ای در سیستم PHC می‌پردازند که عمده اقدامات آن‌ها در راستای پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر است. با توجه به نقش فرهنگ سازی غذا و تغذیه و ارتقا دانش و آگاهی مردم در زمینه تغذیه صحیح، علاوه بر انتقال اصول صحیح تغذیه به مردم، باید با عقاید و باورهای غلطی که از قدیم الایام در ذهن مردم نقش بسته است نیز مبارزه کرد. ظرفیت علمی و دانشگاهی کشور در کنار عوامل اجرایی در وزارت بهداشت این بستر را ایجاد کرده است که به باورهای غلط تغذیه‌ای مردم در این زمینه، پاسخ‌های صحیح داده شود. لذا همکاران من در دفتر بهبود تغذیه معاونت بهداشت با بهره‌گیری از اساتید دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور، مجموعه حاضر را که در آن به باورهای غلط تغذیه‌ای پاسخ‌های علمی داده شده است را تدوین کرده‌اند که امیدواریم بتواند در راستای ارتقای دانش تغذیه‌ای مردم و هموطنان عزیز به کار گرفته شود. لذا ضمن تشکر از مجموعه همکارانم در دفتر بهبود تغذیه و در دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور، آرزوی به کارگیری این مجموعه را در بین هموطنان عزیز دارم. از خداوند منان برای همگان آرزوی سلامتی داریم.

دکتر حسین فرشیدی

معاون بهداشت

مقدمه

باورهای اشتباه در مورد غذا و تغذیه عقایدی هستند که افراد زیادی در جامعه آنها را قبول کرده‌اند و مثل یک واقعیت ثابت شده، آنها را عمل می‌کنند و از آنها دفاع می‌کنند. بسیاری از این باورها میراث اجداد ما هستند که در گذر زمان و با چرخیدن بین نسل‌ها، باقی مانده یا حتی مواردی به آنها اضافه شده است. هر چند برخی از این باورهای به ارث رسیده از گذشتگان از نظر علمی نیز صحیح هستند اما تعداد زیادی از این عقاید مبنا و منطق علمی ندارند و گاهی با تبعیت از آنها به سلامت افراد لطمه‌های جدی وارد می‌شود. با توجه به اینکه ارتقای دانش و آگاهی مردم و فرهنگ‌سازی در زمینه تغذیه صحیح یکی از وظایف و برنامه‌های اصلی دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی است و در این راستا فعالیت‌های زیادی در کشور با همکاری دستگاه‌ها انجام می‌شود، این دفتر در طی سال ۱۴۰۲، تمام باورهای غلط تغذیه‌ای رایج در بین مردم را با استعلام از محیطی‌ترین کارشناس‌های خود در تمام مناطق شهری و روستایی کشور جمع‌آوری نمود و پس از دسته‌بندی آنها، از یک تیم محقق و پرکار در زمینه تغذیه کمک گرفت تا برای تک‌تک باورهای مرسوم، پاسخ‌های علمی روشن و صحیحی را تدوین نماید. در این مسیر، اساتید دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور به کمک دفتر آمدند و با استفاده از ظرفیت همه این عزیزان، کتاب "پاسخ‌های علمی درست به باورهای تغذیه‌ای نادرست" تهیه گردید. این مجموعه که حاصل زحمات تیم کارشناسان تغذیه شاغل در معاونت‌های بهداشتی دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور و مدیران گروه بهبود تغذیه جامعه دانشگاه‌ها و کارشناسان ستادی دفتر بهبود تغذیه جامعه هست به عموم دانشجویان، فارغ‌التحصیلان و اساتید تغذیه کشور و مردم عزیز تقدیم می‌شود به امید اینکه بتواند در راستای ارتقای دانش و نگرش‌آحاد جامعه به کار گرفته شود و بتواند گامی هر چند کوچک در راستای بهبود وضعیت تغذیه در کشور ایفا نماید. اینجانب به عنوان مدیر دفتر بهبود تغذیه بر خود لازم می‌دانم از زحمات تک‌تک کارشناسان، مدیران و اساتیدی که در این زمینه به ما کمک کردند تقدیر و تشکر کنم و برای همه این عزیزان از خداوند متعال آرزوی سلامت و شادابی در زندگی داشته باشم.

دکتر احمد اسمعیل زاده
مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه
معاونت بهداشت

فصل اول

باورهای نادرست تغذیه
در دوران نوزادی





۱. دادن روغن حیوانی، شیرخشست، کاجی، عدس محلی، آب نخود، آب هندوانه، کاسنی، آب کدو مسما، چکاندن چند قطره آب انار در دهان نوزاد یا خوراندن ماهی کوچک زنده به نوزاد دچار زردی در بهبود زردی او موثر است.

پاسخ: زردی به دلیل افزایش میزان ماده‌ای به نام بیلی‌روبین در خون نوزاد، که رنگدانه زرد ناشی از شکستن گلبول‌های قرمز است، رخ می‌دهد. بیلی‌روبین به دلیل عدم تکامل کافی کبد نوزاد در خون تجمع می‌کند. تنها راه درمان زردی مراجعه به مراکز درمانی جهت دریافت خدمات درمانی لازم، نظیر نوردرمانی (فوتوتراپی) برای تغییر شکل و ساختار بیلی‌روبین به منظور افزایش دفع آن از طریق مدفوع یا ادرار نوزاد می‌باشد. بنابراین مصرف هر ترکیب دیگری به غیر از شیر مادر، هیچ کمکی به بهبود زردی نوزاد نمی‌کند. ذکر این نکته ضروری است که در طول ۶ ماه اول زندگی نوزاد، شیر مادر تنها غذایی است که باید به نوزاد داده شود. تغذیه انحصاری با شیر مادر به این معنی است که نوزاد در ۶ ماه اول زندگی فقط شیر مادر می‌نوشد و شیر خشک یا آب نمی‌نوشد. شیردهی منظم و اطمینان از دریافت کافی شیر توسط نوزاد به حذف بیلی‌روبین از خون نوزاد و دفع آن از طریق مدفوع یا ادرار کمک می‌کند. افزون بر این توجه شود که میزان جذب چربی و ورود آن به بدن نوزاد در نوزادان متفاوت است. چربی شیر مادر به خوبی جذب بدن نوزاد می‌شود اما سایر انواع چربی مثل چربی کره و روغن حیوانی، عمدتاً جذب نشده و با مدفوع نوزاد دفع می‌شود. همچنین دقت شود که مصرف شیرخشست یا هر ترکیب دیگری از این قبیل حتی ممکن است سبب آسیب به کبد تکامل نیافته نوزاد شود.

۲. آغوز را باید دور ریخت چون باعث زردی نوزاد می‌شود.

پاسخ: زردی اصطلاحاً به حالتی گفته می‌شود که پوست یا قسمت سفید چشم نوزاد زرد می‌شود. زردی در نوزادان به دلیل عدم تکامل کامل کبد نوزاد، شایع است و می‌تواند در عرض یک روز یا چند روز پس از تولد نوزاد رخ دهد. نوزادان معمولاً پس از تولد، در حالی که هنوز در بیمارستان هستند و دوباره در اولین معاینه پس از رفتن به منزل از نظر زردی بررسی می‌شوند. زردی زمانی اتفاق می‌افتد که مقدار بالای ماده‌ای به نام بیلی‌روبین در خون نوزاد وجود دارد. نوزادان به دلایل مختلف ممکن است مقدار بیلی‌روبین بالایی داشته باشند. به عنوان مثال، برخی از نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌کنند، در صورت عدم دریافت شیر مادر ممکن است به زردی دچار شوند. زردی در نوزادانی که زود به دنیا می‌آیند نیز شایع‌تر است. لازم است که نوزادان از نظر زردی بررسی شوند، چراکه در صورت عدم درمان، مقدار بسیار بالای بیلی‌روبین می‌تواند منجر به آسیب مغزی نوزاد شود. در چند روز اول پس از تولد نوزاد، مادر فقط مقدار کمی شیر زرد یا طلایی رنگ تولید خواهد کرد که به آن آغوز می‌گویند. آغوز سرشار از مواد مغذی و آنتی‌بادی است که به محافظت از نوزاد در برابر

عفونت‌ها کمک می‌کند. اگرچه مقدار آغوز کم است، اما تمام مواد مغذی مورد نیاز نوزاد را در چند روز اول زندگی تا زمانی که به طور مکرر آن را دریافت می‌کند، فراهم می‌کند. آغوز نیز به عنوان شیر مادر در نظر گرفته می‌شود، منتها به شکل اولیه و غلیظ آن. بنابراین مصرف آغوز توسط نوزاد نه تنها سبب زردی نمی‌شود بلکه ضروری است و به سلامت سیستم ایمنی و در کل سلامت نوزاد کمک می‌کند و حتی آغوز با سرعت بخشیدن به دفع مکنیوم نوزاد احتمال زردی را نیز کاهش می‌دهد.

۳. به دلیل اینکه آغوز شیر مادر فاسد و ناسالم است نباید به نوزاد داده شود.

پاسخ: آغوز شکل اولیه و غلیظ شیر مادر و در حقیقت شیر زرد یا طلایی رنگ است که مادر آن را به میزان کم و در چند روز اول پس از تولد نوزاد تولید خواهد کرد. آغوز سرشار از مواد مغذی و آنتی‌بادی بوده و به محافظت از نوزاد در برابر عفونت‌ها کمک می‌کند. با وجود تولید به میزان کم، آغوز تمام مواد مغذی مورد نیاز نوزاد را در چند روز اول پس از تولد تا زمانی که نوزاد به طور مکرر آن را دریافت می‌کند، فراهم می‌کند. ظرف چند روز بعد، معمولاً ۲ تا ۳ روز پس از زایمان، شیر مادر به میزان بیشتری تولید خواهد شد. بنابراین مصرف آغوز توسط نوزاد ضروری است و به سلامت سیستم ایمنی و سلامت کلی نوزاد کمک می‌کند.

۴. دادن شیر خرم، آب نبات و داروهای گیاهی به نوزاد جهت رفع کولیک مفید است.

پاسخ: کولیک به حالتی گفته می‌شود که در آن نوزاد در سه ماه اول زندگی، بیش از سه ساعت در روز، در بیش از سه روز از هفته گریه می‌کند. علت کولیک به خوبی شناخته نشده است، اما در اکثر نوزادان تا سه الی چهار ماهگی برطرف می‌شود. ابتدا بایستی دلیل گریه بیش از حد نوزاد شناخته شود. یکی از این دلایل گرسنگی است، بنابراین سعی کنید به نوزاد شیر بدهید تا ببینید مشکل گرسنگی نوزاد است یا خیر. ممکن است علت کولیک درد ناشی از بیماری، سرما یا گرمای شدید باشد. نوزادان ممکن است نسبت به غذاهای موجود در رژیم غذایی مادرشان یا یکی از اجزای شیر خشکشان نیز حساسیت داشته باشند. غذاهایی مانند شیر، تخم مرغ، آجیل و گندم در رژیم غذایی مادر تأثیر مستقیمی بر ترکیب شیر مادر دارد. این غذاها گاهی اوقات می‌توانند باعث واکنش‌های غذایی و مشکلات گوارشی مانند درد شکم، گرفتگی عضلات و اسهال در نوزاد شوند. نوزادان همچنین ممکن است به پروتئین موجود در شیر خشک‌های برپایه شیر گاو یا محصولات لبنی مصرف شده توسط مادر حساسیت داشته باشند. اگر نوزاد در عرض یک ساعت پس از شیر خوردن به مقدار زیادی گریه کند یا آب دهان او زیاد شود، یا اگر نوزاد بی‌بوست یا اسهال داشته باشد، ممکن است به حساسیت‌های غذایی مبتلا باشد. علائم آلرژی به شیر گاو شامل اگزما، خس خس سینه، اسهال یا استفراغ است. خستگی نوزاد به دنبال فعالیت بیش از حد نیز یکی از دلایل گریه بیش از حد است. اگر این علل برطرف شد و نوزاد

همچنان به گریه کردن بیش از حد ادامه داد، والدین باید با کارکنان مراکز بهداشتی درمانی صحبت کنند. دادن هیچ غذایی به نوزادان سبب بهبود کولیک نمی‌شود و به نوزادان تا شش ماهگی فقط باید شیر مادر و یا در شرایطی که مصرف شیر مادر توسط نوزاد منع شده شیر خشک داده شود، مگر اینکه کارکنان مراکز بهداشتی درمانی و پزشک نوزاد چیزی غیر از این بگویند. چنانچه علت کولیک شیر خشک نوزاد باشد، ممکن است شیر خشک خاص دیگری که ضد حساسیت است داده شود. چنانچه علت کولیک شیر مادر باشد، ممکن است برای مادر رژیم غذایی ضد حساسیت و کم آلرژیک توسط متخصص تغذیه و رژیم درمانی تجویز شود. بعنوان مثال ممکن است متخصص تغذیه و رژیم درمانی گروه‌های غذایی از جمله شیر، تخم مرغ، آجیل و گندم را حذف کند ولی مواد غذایی دیگری را در رژیم غذایی مادر قرار دهد که جبران کننده مواد غذایی حذف شده باشند؛ بنابراین هر گونه تغییری در رژیم غذایی مادر بایستی با هماهنگی متخصص تغذیه و رژیم درمانی صورت بگیرد.

۵. مصرف شیره خرما در نوزادان باعث دفع هر چه سریع‌تر مکونیوم می‌شود.

پاسخ: مکونیوم اولین مدفوع نوزاد و ماده‌ای چسبنده و غلیظ، و به رنگ سبز تیره است که از سلول‌ها، پروتئین، چربی‌ها و ترشحات روده مانند صفرا تشکیل شده است. نوزادان معمولاً مکونیوم را در چند ساعت و چند روز اول پس از تولد دفع می‌کنند. در طول ۶ ماه اول زندگی نوزاد، تنها غذای نوزاد شیر مادر است و هیچگونه ماده غذایی غیر از آن نباید به نوزاد داده شود. مصرف آغوز توسط نوزاد به دفع مکونیوم کمک می‌کند.

۶. اگر نوزادی تابستان به دنیا بیاید باید به او آب یا آب جوش بدهیم تا دچار تشنگی نشود.

پاسخ: مصرف شیر مادر برای رفع تشنگی نوزاد کافی است و در طول ۶ ماه اول زندگی نوزاد، تغذیه انحصاری با شیر مادر باید صورت بگیرد، به این معنی که نوزاد در ۶ ماه اول زندگی فقط شیر مادر می‌نوشد و حتی شیر خشک یا آب نیز نمی‌نوشد. دادن آب ساده به نوزادان زیر ۶ ماه توصیه نمی‌شود. آب می‌تواند در توانایی نوزاد برای دریافت غذای مناسب اختلال ایجاد کند یا حتی او را بیمار کند. توجه به این نکته ضروری است که دادن آب زیاد در سنین پایین می‌تواند خطرناک باشد و ممکن است حتی منجر به مسمومیت با آب نیز شود.

۷. به نوزادان به دلیل گریه به خاطر گرسنگی آب قند و عسل بدهید.

پاسخ: تنها غذایی که باید به نوزاد جهت رفع گرسنگی داده شود شیر مادر است. در طول ۶ ماه اول زندگی نوزاد، تغذیه انحصاری با شیر مادر باید صورت بگیرد، به این معنی که نوزاد در ۶ ماه اول زندگی فقط شیر مادر می‌نوشد و حتی شیر خشک یا آب نیز نمی‌نوشد.

۸. برای افزایش وزن نوزادان زیر ۶ ماه از شیرگاو استفاده کنید.

پاسخ: در طول ۶ ماه اول زندگی نوزاد، تغذیه انحصاری با شیر مادر باید صورت بگیرد، به این معنی که نوزاد در ۶ ماه اول زندگی فقط شیر مادر می‌نوشد و حتی شیر خشک یا آب نیز نمی‌نوشد. وزن‌گیری مطلوب نوزاد با مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی و ثبت نمودارهای رشد توسط کارکنان مراکز بهداشتی درمانی کنترل می‌شود و در صورتی که وزن‌گیری نوزاد ناکافی باشد، توصیه‌های لازم به مادر جهت بهبود وزن‌گیری نوزاد ارائه می‌شود. دقت کنید که وزن‌گیری بیش از حد در دوران نوزادی می‌تواند خطر چاقی و بیماری‌های وابسته نظیر دیابت نوع دو را در سنین بالاتر افزایش دهد.

۹. مصرف شیر خشک باعث چاق شدن نوزاد می‌شود.

پاسخ: همواره توصیه به تغذیه با شیر مادر شده و تجویز شیر خشک تنها در صورت صلاح دید پزشک صورت می‌گیرد. ماهیت شیرخشک با شیرمادر تفاوت‌هایی دارد که ممکن است باعث رساندن انرژی بیش از حد به بدن نوزاد و لذا چاق شدن نوزاد شود. منتها دقت کنید که رشد مناسب در نوزادان و پیشگیری از وزن‌گیری زیاد در دوران نوزادی برای بزرگسالی سالم ضروری است و بایستی وزن‌گیری و رشد نوزاد با مراجعه منظم به مراکز بهداشتی درمانی و ترسیم نمودار رشد نوزاد ارزیابی شود. بنابراین چنانچه با صلاح دید پزشک، شیر خشک برای نوزاد شما تجویز شده است، شیر خشک را تنها به میزانی که پزشک برای نوزاد توصیه کرده به نوزاد بدهید تا ضمن اینکه انرژی کافی به نوزاد رسانده می‌شود، از چاق شدن نوزاد نیز پیشگیری شود. شیر خشک غلیظتر یا رقیقتر از دستورالعمل تهیه نکنید. در ضمن بهنگام استفاده از شیر خشک بر اساس دستور پزشک، آن را بر اساس دستورالعمل رقیق کنید نه کمتر و نه بیشتر از آن.

۱۰. قبل از شروع تغذیه تکمیلی مزه غذاها را به نوزاد بچشانید (از غذا به مقدار خیلی کم در دهان

نوزاد بزارید تا با طعم غذاها آشنا بشه)

پاسخ: در طول ۶ ماه اول زندگی نوزاد، تغذیه انحصاری با شیر مادر باید صورت بگیرد، به این معنی که نوزاد در ۶ ماه اول زندگی فقط شیر مادر می‌نوشد و حتی شیر خشک یا آب نیز نمی‌نوشد. بنابراین تغذیه تکمیلی و چشاندن غذاهای مختلف به نوزاد را باید به بعد از ۶ ماهگی موکول کنید.

۱۱. استفاده از آب قند برای دل درد بچه مفید است.

پاسخ: در طول ۶ ماه اول زندگی نوزاد، تغذیه انحصاری با شیر مادر باید صورت بگیرد، به این معنی که نوزاد در ۶ ماه اول زندگی فقط شیر مادر می‌نوشد و حتی شیر خشک یا آب نیز نمی‌نوشد مگر آنکه به دلایل خاصی پزشک شیر خشک را برای نوزاد تجویز کرده باشد. در صورتی که فکر می‌کنید نوزاد شما دچار دل درد است، بایستی با مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی علت دل درد مشخص شود.

ممکن است علت دل درد حساسیت به یکی از اجزای شیر خشک مصرفی توسط نوزاد، یا حساسیت به شیر مادر باشد. در این صورت پزشک یا شیر خشک را عوض می‌کند و یا مادر را به متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی ارجاع می‌دهد تا رژیم ضد حساسیت برای مادر تجویز شود. البته دل درد می‌تواند علل مختلف دیگری نیز داشته باشد.

۱۲. مصرف شیر مادر در نوزادان مبتلا به زردی باید قطع گردد چون باعث افزایش درصد زردی نوزاد می‌شود.

پاسخ: زردی به افزایش میزان رنگدانه زرد بیلی‌روبین در خون نوزاد، که باعث زرد شدن رنگ پوست و چشم نوزاد می‌شود، می‌گویند. نوزادان به دلایل مختلف ممکن است دچار زردی شوند. یکی از این دلایل عدم مصرف شیر مادر می‌باشد. برای کمک به بهبود زردی نوزاد، باید مطمئن شوید که نوزاد شما به اندازه کافی شیر مادر می‌نوشد. شیردهی منظم و اطمینان از دریافت کافی شیر توسط نوزاد به حذف بیلی‌روبین از خون نوزاد و دفع آن از طریق مدفوع یا ادرار کمک می‌کند. برای اطمینان از مصرف کافی شیر مادر توسط نوزاد می‌توانید با مرکز بهداشتی درمانی در ارتباط باشید و همچنین بررسی کنید آیا نوزاد شما روزی ۶ بار یا بیشتر پوشکش را خیس می‌کند؟ رنگ مدفوع نوزاد از سبز تیره به زرد تغییر می‌کند؟ و یا اینکه بعد از مصرف شیر مادر سرحال به نظر می‌رسد؟ دقت شود که حتی در زمانی که نوزاد برای درمان زردی تحت نوردرمانی قرار می‌گیرد بایستی شیر مادر را مصرف کند.

۱۳. شیر خشک بهتر از شیر مادر باعث رشد نوزاد می‌شود.

پاسخ: اکیداً توصیه می‌شود که نوزادان حداقل به مدت یکسال بعد از تولد با شیر مادر تغذیه شوند. همچنین در طول ۶ ماه اول زندگی شیر مادر تنها غذایی است که باید به نوزاد داده شود. شیر مادر مطلوب‌ترین منبع تغذیه برای تقریباً همه نوزادان است و اساساً تمام نیازهای تغذیه‌ای نوزادان را تا تقریباً شش ماهگی که معمولاً غذاهای جامد به رژیم غذایی نوزاد اضافه می‌شود، برآورده می‌کند. شیر مادر همچنین فواید سلامتی بخش مهمی برای نوزادان نارس دارد. تغذیه انحصاری با شیر مادر به این معنی است که نوزاد در ۶ ماه اول زندگی فقط شیر مادر می‌نوشد و شیر خشک یا آب نمی‌نوشد. تغذیه تکمیلی با انواع غذاها در کنار مصرف شیر مادر معمولاً بعد از ۶ ماهگی آغاز می‌شود. تغذیه انحصاری با شیر مادر در ۶ ماه اول زندگی بیشترین فواید را برای نوزاد و نیز مادر به همراه دارد. همچنین، این مزایا حتی پس از قطع شیردهی نیز می‌توانند ادامه داشته باشند. در نوزادان، مصرف شیر مادر می‌تواند به پیشگیری از عفونت‌های معده منجر شونده به استفراغ یا اسهال، پیشگیری از عفونت گوش یا ریه، و نیز به کاهش خطر مرگ گهواره کمک کند. تغذیه با شیر مادر همچنین می‌تواند به نوزادان در افزایش وزن با سرعت مناسب کمک کند. شواهد نشان می‌دهد که تغذیه با شیر مادر فواید طولانی مدت متعددی نیز به همراه دارد، از جمله کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۱، بیماری‌های التهابی روده،

خس خس سینه، برخی مشکلات دندانی و احتمالاً کاهش خطر چاقی، آلرژی و برخی سرطان‌های دوران کودکی. شیردهی برای مادر نیز فواید زیادی دارد. در مقایسه با افرادی که نوزادان خود را با شیر خشک تغذیه می‌کنند، افرادی که معمولاً شیر می‌دهند بعد از زایمان خونریزی رحمی کمتری دارند، استرس کمتری دارند، بعد از بارداری بیشتر وزن کم می‌کنند و هزینه زیادی را صرف غذا دادن به نوزاد و نیز مراقبت‌های بهداشتی نمی‌کنند، زیرا نوزادان آن‌ها کمتر بیمار می‌شوند. همچنین این مادران احتمال کمتری برای ابتلا به سرطان سینه، تخمدان یا آندومتر (رحم)، فشار خون بالا و دیابت نوع ۲ دارند. در حالت ایده‌آل بهتر است شیردهی بلافاصله پس از زایمان و ظرف یک ساعت اول شروع شود. شیر دادن مکرر به بدن مادر کمک می‌کند تا شیر بیشتری تولید کند. اگر مادر می‌خواهد شیردهی خود را ادامه دهد، باید سعی کند به نوزاد شیر خشک ندهد، مگر تنها در شرایطی که دلیل پزشکی برای منع تغذیه نوزاد با شیر مادر و به جای آن استفاده از شیر خشک وجود داشته باشد. دادن شیر خشک به نوزاد در کنار تغذیه با شیر مادر می‌تواند تولید شیر کافی را برای بدن مادر دشوارتر کند. مراجعه منظم به مراکز بهداشت جهت بررسی و ثبت نمودارهای رشد نوزاد و تأیید اینکه رشد وزنی و قدی نوزاد در محدوده مطلوب است، حاکی از دریافت انرژی کافی در وی می‌باشد. دادن شیرخشک به میزان زیاد به نوزاد می‌تواند سبب رشد سریع وزنی در مقایسه با رشد قدی نوزاد شود و وزن‌گیری سریع و زیاد نوزاد می‌تواند سبب افزایش خطر چاقی وی در بزرگسالی شود.

۱۴. شیرخوار هنگام بیماری نباید از شیر مادر تغذیه کند چون باعث تشدید بیماری می‌شود.

(بخش‌خصوص اسهال)

پاسخ: خیر، این درست نیست که نوزاد در هنگام بیماری نباید از شیر مادر تغذیه کند. در واقع تغذیه با شیر مادر در هنگام بیماری برای نوزاد بسیار مطلوب است. حتی اگر مادر سرماخوردگی یا آنفولانزا، تب، اسهال و استفراغ یا ورم پستان داشته باشد، با نظر پزشک، باید شیردهی را به طور معمول ادامه دهد. نوزاد از طریق شیر مادر به این بیماری‌ها مبتلا نمی‌شود و حتی در واقع شیر مادر حاوی آنتی‌بادی‌هایی برای کاهش خطر ابتلا به همان بیماری‌ها است. همچنین در شرایط اسهال نوزاد، مادر باید تشویق شود که دفعات شیردهی و در عین حال میزان مصرف مایعات خود را به میزان قابل توجهی افزایش دهد. تغذیه انحصاری با شیر مادر از نوزادان در برابر اسهال محافظت می‌کند. شیردهی یک درمان ایده‌آل برای آبرسانی مجدد نوزاد دچار اسهال است.

۱۵. اگر نوزاد مبتلا به زردی باشد مصرف شیر مادر تاثیر روی بیماری ندارد.

پاسخ: شیرمادر بهترین منبع غذایی برای نوزاد است که تمامی مواد مغذی مورد نیاز او را فراهم می‌کند. تغذیه با شیر مادر می‌تواند با اطمینان به پیشگیری از زردی نوزاد کمک کند. نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند باید روزی ۸ تا ۱۲ بار در چند روز اول زندگی خود شیر بنوشند. تغذیه مکرر

با شیر مادر حرکات منظم روده نوزاد را تحریک کرده و به نوزاد کمک می‌کند تا بیلی روبین بالا را که سبب زردی شده دفع کند.

۱۶. شیرین کردن کام نوزاد تازه متولد شده با عسل باعث شیرین شدن زندگی کودک می‌شود.

پاسخ: هیچگونه شواهد علمی مبنی بر این مسئله وجود ندارد و حتی مصرف ماده غذایی دیگری به غیر از شیر مادر در شش ماه اول زندگی می‌تواند برای نوزاد خطرناک باشد.

۱۷. خیارشیر (فلوس) باعث رفع یبوست نوزاد می‌شود.

پاسخ: در صورتی که نوزاد مبتلا به یبوست است بایستی حتماً به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه و بهترین درمان ممکن را دریافت کنید. از درمان‌های خانگی و بدون مشورت با پزشک نوزاد پرهیز کنید.

۱۸. خوردن مواد غذایی با طبع گرم در بارداری می‌تواند باعث زردی کودک شود.

پاسخ: بسیاری از نوزادان تازه متولد شده در عرض چند روز پس از تولد دچار زردی می‌شوند، وضعیتی که در آن پوست و سفیدی چشم‌های نوزاد به رنگ زرد است. در واقع، حدود نیمی از نوزادان در چند روز اول پس از تولد دچار زردی خفیف می‌شوند. در نوزادان نارس، زردی ممکن است زودتر شروع شود و نسبت به سایر نوزادان بیشتر طول بکشد. زردی معمولاً به این دلیل رخ می‌دهد که میزان بیلی‌روبین در بدن نوزادان افزایش پیدا می‌کند. بیلی‌روبین که زرد رنگ است، زمانی تولید می‌شود که گلبول‌های قرمز شکسته می‌شوند. بیلی‌روبین توسط کبد از جریان خون خارج می‌شود. در نوزادان، بدن ممکن است بیش از آن چیزی که کبد قادر به تصفیه آن باشد، بیلی‌روبین تولید کند. بنابراین زردی نوزادان هیچ ارتباطی با خوردن مواد غذایی با طبع گرم در بارداری ندارد.

۱۹. نوزادان هیچ نیازی به استفاده از مولتی‌ویتامین و آهن و ویتامین‌آ ندارند.

کمبود ریزمغذی‌ها به ویژه آهن و ویتامین‌های آ + د از مشکلات تغذیه‌ای رایج در کودکان زیر ۲ سال است که می‌تواند منجر به بالا رفتن بروز بیماری‌ها، اختلال رشد کودکان، کاهش ضریب هوشی و کاهش مهارت‌های ذهنی و جسمی ایشان شود. قطره آ + د یا مولتی‌ویتامین و قطره آهن دو مکمل تغذیه‌ای ضروری برای نوزادان است. مصرف قطره آ + د یا قطره مولتی‌ویتامین از روز سوم تا پنجم تولد شروع می‌شود و تا پایان دو سالگی نوزاد ادامه می‌یابد. همه نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌کنند باید ویتامین D بیشتری مصرف کنند. این ویتامین به صورت مایعی است که با استفاده از قطره چکان به نوزاد داده می‌شود. همچنین شیر مادر آهن کافی را صرفاً برای چند ماه اول زندگی نوزاد تامین می‌کند. پس از چهار ماهگی، نوزاد به آهن اضافی نیاز دارد. پزشک نوزاد می‌تواند در مورد نحوه انجام این کار و مقدار ویتامین با مادر صحبت کند. دقت کنید که ویتامین D برای ساختن استخوان‌های قوی لازم است.

۲۰. جوشانده گل گاوزبان به دلیل صبور شدن و کاهش گریه و بی‌قراری به نوزاد داده می‌شود.

پاسخ: به هیچ عنوان توصیه به دادن جوشانده گل گاو زبان به نوزاد نمی‌شود چرا که ممکن است اثرات بدی بر سیستم قلبی عروقی و سیستم عصبی نوزاد بگذارد. نوزاد تازه متولد شده کبد ضعیفی برای تصفیه مواد غذایی دارد، بنابراین دادن هر گونه ماده غذایی گیاهی به نوزاد بایستی با احتیاط و صرفاً با نظر پزشک متخصص اطفال صورت گیرد. دقت کنید که در شش ماه اول زندگی شیر مادر تنها منبع تغذیه نوزاد است که در موارد صلاح دید پزشک می‌توان تمام یا بخشی از آن را با شیر خشک جایگزین کرد. بنابراین بایستی دلیل گریه و بیقراری نوزاد مشخص و برطرف شود. بعنوان مثال گرسنگی و یا کولیک می‌تواند از دلایل بیقراری و گریه نوزاد باشد.

۲۱. مصرف آویشن و نعنا جهت درمان دل درد کودکان زیر ۱ ماه مفید است.

پاسخ: تا پایان ماه ششم زندگی بجز شیر مادر هیچ ماده غذایی دیگری نباید به نوزاد داده شود؛ بنابراین چنانچه فکر می‌کنید نوزاد یکماهه شما دچار دل درد است بهتر است به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید. دلایل متعددی برای دل درد کودکان وجود دارد که یکی از این دلایل ممکن است آلرژی‌های نوزادی یا عدم تحمل غذایی باشد.

۲۲. خاکشیر و نبات جهت کاهش دل درد به نوزاد داده می‌شود.

پاسخ: خیر؛ در شش ماه اول زندگی نوزاد بایستی تغذیه انحصاری با شیر مادر صورت بگیرد و به غیر از شیر مادر مصرف هیچ ماده غذایی دیگری توصیه نمی‌شود. چنانچه احساس می‌کنید نوزاد شما دچار دل درد یا هر مشکل دیگری شده است بایستی با متخصصین اطفال یا ارائه دهندگان خدمات بهداشتی درمانی در این زمینه مشورت کنید تا بهترین درمان در ارتباط با این مشکل صورت گیرد.

۲۳. بدلیل پریدن قطره در گلو نوزاد زمان شروع قطره AD به تعویق بیفتد.

پاسخ: کمبود ریزمغذی‌ها به ویژه آهن و ویتامین‌های آ + د از مشکلات تغذیه‌ای رایج در کودکان زیر ۲ سال است که می‌تواند منجر به بالارفتن بروز بیماری‌ها، اختلال رشد کودکان، کاهش ضریب هوشی و کاهش مهارت‌های ذهنی و جسمی ایشان می‌شود. قطره آ + د یا مولتی ویتامین و قطره آهن دو مکمل تغذیه‌ای ضروری برای نوزادان است. مصرف قطره آ + د یا قطره مولتی ویتامین از روز سوم تا پنجم تولد شروع می‌شود و تا پایان دو سالگی نوزاد ادامه می‌یابد بنابراین نباید به تعویق بیفتد.

۲۴. به دلیل اینکه شیر خشک‌ها غنی شده هستند ارزش غذایی شیر خشک برای نوزاد بیشتر از

شیر مادر است.

پاسخ: خیر، شیر مادر و شیر خشک دارای مقادیر مشابهی کربوهیدرات و پروتئین هستند، هرچند که

البته کربوهیدرات و پروتئین شیر خشک کمی بیشتر از شیر مادر است. با این حال، کیفیت پروتئین در شیر مادر بالاتر از شیر خشک است، زیرا نسبت اسیدهای آمینه در شیر مادر با نیازهای کودک مطابقت بیشتری دارد. شیر مادر به عنوان بهترین منبع تغذیه برای نوزادان در نظر گرفته می‌شود، زیرا حاوی تعادل مناسبی از مواد مغذی برای نوزادان است، به علاوه دارای مقدار مناسب چربی، قند، آب، پروتئین و ویتامین‌ها برای رشد و نمو نوزادان است. همچنین شیر مادر حاوی آنتی‌بادی‌هایی است که به محافظت نوزاد در برابر بیماری‌های رایج دوران کودکی مانند عفونت گوش و قفسه سینه کمک می‌کند. تغذیه با شیر خشک تنها در صورت صلاح دید متخصص اطفال بایستی صورت گیرد.

۲۵. مصرف قند آب (قنداغ یا ترنجبین) برای نوزاد مفید است.

پاسخ: هرگونه توصیه به مصرف ماده‌ای خاص توسط نوزاد به دلیل فواید آن بایستی توسط کادر بهداشتی درمانی مربوطه، متخصصین اطفال و متخصصین تغذیه و رژیم‌درمانی، صورت بگیرد. ضمناً توجه شود که در شش ماه اول زندگی تغذیه انحصاری نوزاد شیر مادر و یا در شرایط تجویز توسط پزشک اطفال، شیر خشک است و تغذیه با هر ماده غذایی دیگری باید بعد از شش ماهگی با نظارت صورت بگیرد.

۲۶. آغوز باعث افزایش دل پیچه و زردی نوزاد می‌شود.

پاسخ: آغوز اولین شکل شیری است که بدن مادر برای تغذیه نوزاد پس از زایمان تولید می‌کند و با شیر مادر که چند هفته پس از تولد نوزاد تولید می‌شود متفاوت است، به عنوان مثال از آن غلیظ‌تر است. به دلیل رنگ زرد و فواید تغذیه‌ای فراوان آغوز، گاهی اوقات به آن "طلای مایع" می‌گویند. آغوز یک وعده غذایی کامل برای نوزادان است. آغوز با دارا بودن پروتئین بالا، چربی و قند به نوزاد در چند روز اول زندگی مواد مغذی ضروری و مورد نیاز را می‌رساند. این مواد ضروری رشد نوزاد را تحریک کرده و به سیستم ایمنی بدن او کمک می‌کند. برخی از مواد مغذی درون آغوز عبارتند از: ویتامین آ که به آغوز رنگ زرد می‌دهد و به رشد پوست، چشم‌ها، دندان‌ها و سیستم ایمنی نوزاد کمک می‌کند؛ منیزیم که از رشد قلب و استخوان نوزاد حمایت می‌کند؛ ماده مغذی مس، که یک ماده معدنی مهم برای جذب آهن، ساخت گلبول‌های قرمز و انرژی دادن به سلول‌ها است، ماده مغذی روی، که یک ماده معدنی ضروری برای سیستم ایمنی بدن است؛ آنتی‌بادی آ که به نوزاد کمک می‌کند تا با عفونت‌ها مبارزه کند، لاکتوفرین که خواص ضد باکتریایی و ضد ویروسی دارد؛ گلبول‌های سفید که با بیماری‌ها مبارزه می‌کنند و فاکتور رشد اپیدرمی که پروتئینی است که رشد نوزاد را تحریک می‌کند. بنابراین مصرف آغوز توسط نوزاد نه تنها سبب افزایش دل پیچه و زردی نوزاد نمی‌شود بلکه ضروری است. حتی آغوز احتمال زردی را نیز کاهش می‌دهد.

۲۷. مصرف موز، زردچوبه، میوه زرد توسط مادر، باعث زردی نوزاد می شود.

پاسخ: هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان دهد مصرف موز، زردچوبه یا میوه های زرد توسط مادر باعث ایجاد زردی در نوزاد می شود. زردی تجمع بیلی روبین در خون نوزاد است. بیلی روبین رنگدانه زرد رنگی است که در اثر تجزیه گلبول های قرمز آزاد می شود. مقدار زیاد این رنگدانه باعث زرد شدن پوست، چشم ها و لثه ها می شود. کبد معمولاً بیلی روبین را از خون تصفیه می کند، بنابراین زردی معمولاً به ضعیف بودن کبد نوزاد تازه متولد شده مربوط می شود. رژیم غذایی مادر در دوران شیردهی نسبت به قبل بارداری تغییراتی می کند نظیر نیاز به کالری بیشتری در دوران شیردهی که متناسب با سن، وزن، قد و میزان تحرک مادر توسط متخصص تغذیه تنظیم می شود، افزایش مصرف سبزی ها، میوه ها، لوبیا، آجیل و غلات کامل، کاهش مصرف گوشت قرمز و فرآوری شده، چربی های ناسالم، شکر، و نمک.

۲۸. مصرف آب قند در نوزادی باعث افزایش اشتها و رفع بیبوست می شود.

پاسخ: خیر هیچگونه مدرک علمی وجود ندارد که نشان دهد دادن آب قند به نوزاد تازه متولد شده می تواند اشتهای او را افزایش دهد یا بیبوست را برطرف کند. در واقع، دادن آب قند یا هر نوشیدنی شیرین دیگر و به کلی هر ماده غذایی دیگری به غیر از شیر مادر به نوزاد توصیه نمی شود. شیر مادر یا شیر خشک (در صورت صلاح دید پزشک) باید منبع اصلی تغذیه برای نوزادان زیر ۶ ماه باشد. اگر نگران اشتها یا بیبوست نوزاد خود هستید، بایستی با پزشک او مشورت کنید.

۲۹. خوراندن آب انار به نوزاد باعث زود به حرف آمدن و بهبود زردی کودک می شود.

پاسخ: هیچگونه شواهد علمی وجود ندارد که نشان دهد خوراندن آب انار به نوزاد می تواند او را زود به حرف بیاورد یا زردی او را بهبود بخشد. در واقع، دادن آب میوه و هرگونه ماده غذایی دیگر به غیر از شیر مادر به نوزادان زیر ۶ ماه توصیه نمی شود. شیر مادر یا در مواردی که پزشک تشخیص دهد شیر خشک، باید منبع اصلی تغذیه برای نوزادان زیر ۶ ماه باشد.

۳۰. از زمان تولد نوزاد از روغن زرد (روغن حیوانی) برای قوت دادن و افزایش انرژی به او استفاده کنید.

پاسخ: این ادعا که دادن روغن زرد به نوزاد از ابتدای تولد سبب دادن قوت و انرژی به نوزاد می شود غلط است. هرآنچه که برای رشد و سلامت نوزاد لازم است در شیر مادر قرار گرفته و در شش ماه اول زندگی نوزاد تغذیه انحصاری با شیر مادر بایستی صورت بگیرد و نوزاد هیچ ماده غذایی دیگری را به غیر از شیر مادر دریافت نکند. بعد از شش ماهگی تغذیه تکمیلی به تدریج آغاز می شود. دقت داشته باشید میزان جذب چربی و ورود آن به بدن نوزاد در نوزادان متفاوت است. چربی شیر مادر به خوبی جذب بدن نوزاد می شود اما سایر انواع چربی مثل چربی کره و روغن حیوانی، عمدتاً جذب نشده و با مدفوع نوزاد دفع می شود.



۳۱. برای درمان نفخ نوزادان از داروهای گیاهی با شیشه یا بصورت مکیدن داروهای کوبیده داخل پارچه استفاده کنید.

پاسخ: در شش ماه اول زندگی نوزاد، شیر مادر تنها ماده غذایی است که بایستی مصرف کند. افزون بر این در نظر داشته باشید که کبد وظیفه تصفیه بسیاری از این مواد گیاهی وارد شده به بدن را دارد و کبد نوزادان بسیار ضعیف می‌باشد بنابراین مصرف داروهای گیاهی که تأییدیه‌های لازم برای نوزادان را ندارد بسیار خطرناک بوده و می‌تواند به کبد نوزاد آسیب بزند. در مورد مصرف هرگونه دارواعم از داروهای گیاهی یا غیرگیاهی بایستی پزشک متخصص اطفال اظهار نظر کند. در ادامه چند نکته برای کمک به درمان نفخ شکم در نوزادان آورده شده است: ماساژ ملایم: به آرامی شکم نوزاد خود را در حالی که او به پشت دراز کشیده است در جهت عقربه‌های ساعت ماساژ دهید، پاهای نوزاد را در حالی که به پشت دراز کشیده به جلو و عقب به آرامی حرکت دهید (مانند دوچرخه سواری).

۳۲. خوردن نان یا تخم مرغ موجب زردی کودک می‌شود.

پاسخ: زردی که در دوران نوزادی و در اکثر موارد در هفته اول زندگی ظاهر می‌شود و به دلیل تخریب سریع گلبول‌های قرمز و نابالغی کبد نوزاد است و هیچ ارتباطی با خوردن ماده غذایی خاص ندارد. البته در نظر داشته باشید که شیرمادر تنها ماده غذایی است که نوزاد باید در ۶ ماه اول زندگی مصرف کند بنابراین توصیه به مصرف نان یا تخم مرغ در شش ماه اول زندگی نوزاد نمی‌شود و برای معرفی غذاهای جامد به نوزاد باید تا شش ماهگی نوزاد صبر کنید.

۳۳. دادن غذای سفره به کودکان قبل از ۶ ماهگی توصیه می‌شود

پاسخ: به طور کلی، دادن غذای سفره به کودکان قبل از ۶ ماهگی توصیه نمی‌شود. دلایل این توصیه عبارتند از: شیر مادر بهترین و کامل‌ترین غذا برای شیرخواران زیر شش ماه است و در این دوران شیر مادر به تنهایی به علاوه قطره مولتی ویتامین تمام نیازهای تغذیه‌ای شیرخوار را تأمین می‌کند. دستگاه گوارش شیرخوار قبل از شش ماهگی آماده برای پذیرش غذاهای دیگر غیر از شیرمادر یا شیر خشک نیست و خطر ابتلا به اسهال، سوء تغذیه، عدم رشد کافی و عفونت‌های گوارشی با شروع تغذیه سفره قبل از ۶ ماهگی بالا می‌رود. شروع زود هنگام غذای کمکی باعث کاهش زمان مکیدن پستان مادر توسط کودک و در نتیجه کاهش تولید و ترشح شیر می‌شود. غذای سفره معمولاً حاوی نمک، ادویه، روغن و سایر مواد است که برای کودکان زیر شش ماه مناسب نیستند و باعث اختلال در عملکرد کلیه‌ها، کبد و دستگاه گوارش می‌شوند. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که تا پایان شش ماهگی فقط شیر مادر یا در صورت عدم امکان شیر صنعتی (شیر خشک) مناسب را به کودک بدهید و پس از آن با رعایت قوانین و نکات مربوط به تغذیه تکمیلی، به تدریج غذاهای جامد را در برنامه غذایی کودک قرار دهید.

۳۴. آغاز غذای کمکی برای کودک با سیر و کشک توصیه می شود.

پاسخ: سیر و کشک مواد غذایی هستند که ممکن است باعث عفونت یا آلرژی در کودک شوند. برای شروع غذای کمکی، بهتر است از مواد غذایی ساده، پوره شده و کم آلرژن استفاده کنید. برخی از این مواد مانند آرد برنج که منبع خوبی از نشاسته است و معمولا به خوبی توسط کودکان تحمل می شود، همچنین میوه های پوره شده مانند سیب که حاوی ویتامین و فیبر هستند و تخم مرغ پخته شده که حاوی پروتئین و کولین می باشد و به رشد عضلات و تکامل مغز و سلامت کودک کمک می کند می تواند انتخاب مناسب برای شروع تغذیه کودکان باشد. اما شروع تغذیه کمکی با کشک و سیر یک باور کاملاً غلط و اشتباه می باشد که می تواند باعث بروز آلرژی یا حساسیت در کودکان شود.

۳۵. آب کله پاچه به عنوان اولین غذای کمکی جهت سلامت معده نوزاد بسیار مفید است.

پاسخ: دستگاه گوارش نوزاد با دستگاه گوارش انسان بالغ از نظر هضم و جذب مواد غذایی متفاوت است و در مقایسه با بزرگسالان ظرفیت جذب چربی در نوزادان بسیار محدود است. بنابراین به هیچ عنوان تغذیه تکمیلی را با آب کله پاچه که سرشار از چربی است شروع نکنید. سعی کنید تغذیه تکمیلی را مطابق با دستورالعملی که گفته شده پیش بگیرید. در ماه هفتم غذای کمکی را با فرنی آرد برنج شروع کرده و کم کم به مقدار و دفعات آن اضافه کنید. در هفته دوم ماه هفتم فرنی آرد برنج را به همراه حریره بادام به کودک بدهید. کم کم از میزان فرنی آرد برنج کم کنید و حریره بادام را جایگزین آن کنید. در دو هفته آخر ماه هفتم سوپ (گوشت گوسفند بدون چربی یا مرغ یا گوشت چرخ کرده، برنج، انا ۳ نوع سبزی مثل هویج، سیب زمینی، جعفری، شوید، گشنیز، کرفس، انواع کدو و لوبیا سبز به همراه روغن مایع یا کره) به غذاهای قبلی اضافه کنید. در دو هفته اول ماه هشتم علاوه بر غذاهای قبلی، زرده تخم مرغ سفت شده را روز اول به اندازه یک نخود اضافه کنید و سپس به تدریج مقدار آن را به نصف زرده در روز یا یک زرده کامل یک روز در میان افزایش دهید. پوره انواع سبزیجات نشاسته ای مثل انواع کدو، سیب زمینی و نخود فرنگی به کودک بدهید. پوره انواع میوه های مجاز و رسیده و نرم مانند گلابی، سیب و موز را به غذای کودک اضافه کنید. اضافه کردن کمی پیاز رنده شده یا خرد شده و افزودن چند قطره آب لیمو ترش یا نارنج تازه به سوپ و غذای کودک ایرادی ندارد. در دو هفته ی دوم ماه هشتم علاوه بر غذاهای قبلی، ماست را اضافه کنید. در دو هفته اول ماه نهم، علاوه بر غذاهای قبلی می توانید به سوپ و حلیم شیرخوار، حبوباتی مانند عدس، ماش، یا جوانه آن ها و یا آرد حبوبات و نیز رشته فرنگی اضافه کنید. همچنین می توانید به کودک نان بدهید. در دو هفته دوم ماه نهم، علاوه بر غذاهای قبلی آب میوه های تازه را از یک قاشق مرباخوری در روز همراه یک قاشق آب جوشیده سرد شده شروع کرده و کم کم به چند قاشق مرباخوری آب میوه خالص برسانید. در دو هفته اول ماه دهم، علاوه بر غذاهای قبلی به جای آب میوه، می توانید از میوه های مجاز رسیده و نرم مثل

خرما، سیب، موز و... استفاده کنید. در دو هفته دوم ماه دهم ضمن تنوع بخشیدن به سوپ نوزاد، می‌توانید به برنامه غذایی قبلی کته‌ی نرم همراه با گوشت، انواع پلو، ماکارونی و کوفته قلقلی اضافه کنید. از ماه دوازدهم به بعد هر روز ۲ الی ۴ وعده غذایی و در هر وعده سه چهارم الی یک لیوان و یک الی دو میان وعده به همراه شیر مادر به کودک بدهید. کودک از ماه دوازدهم به بعد می‌تواند غذای سفره را میل کند. با این حال در نظر بگیرید که مصرف کله پاچه حتی به بزرگسالان بالغ نیز توصیه نمی‌شود چرا که سرشار از چربی‌های ناسالم است.

۳۶. شروع همزمان چند غذای کمکی برای تغذیه تکمیلی کودک ۶ ماهه توصیه می‌شود.

پاسخ: شروع همزمان چند غذای کمکی برای تغذیه تکمیلی کودکان کار درستی نیست. بر اساس منابع موجود، بهتر است هر غذای جدید را به تنهایی و به صورت تدریجی به کودک بدهید تا بتوانید عوارض نامطلوب آن را شناسایی کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا حساسیت یا آلرژی کودک به هر غذا را بفهمید و از دادن غذاهای نامناسب به او جلوگیری کنید. همچنین، شروع همزمان چند غذای کمکی ممکن است باعث سردرگمی و عدم تشخیص طعم‌های مختلف توسط کودک شود. پس، بهتر است با رعایت اصول و نکات مهم در خصوص تغذیه تکمیلی کودک، از سلامت و رشد او محافظت کنید.

۳۷. زود شروع کردن غذای کمکی جهت کودکان به علت تمایل به دهان گرفتن هر چیزی مناسب است.

پاسخ: زود شروع کردن غذای کمکی برای کودکان به علت تمایل به دهان گرفتن هر چیزی، توصیه نمی‌شود. زیرا ممکن است باعث کاهش مصرف شیر مادر، افزایش خطر عفونت‌ها، آلرژی‌ها و بیماری‌های گوارشی و کبدی شود. بهترین زمان برای شروع غذای کمکی برای کودکان، پایان شش ماهگی (پایان ۱۸۰ روزگی) است. در این سن، کودک نیاز به انرژی و مواد مغذی بیشتری دارد که شیر مادر تنها نمی‌تواند تامین کند. همچنین کودک توانایی‌های تغذیه‌ای لازم را بدست آورده است و می‌تواند از غذاهای جامد یا نیمه جامد استفاده کند. شروع غذای کمکی باید با ساده‌ترین و سالم‌ترین مواد غذایی باشد. مثلاً می‌توان با فرنی آرد و برنج، سوپ سبزیجات، پوره میوه آغاز کرد. حجم و تعداد وعده‌های غذای کمکی را باید به تدریج افزایش داد. همچنین باید به تنوع غذای کودک توجه کرد و از هر گروه غذایی (غلات، سبزیجات، میوه‌ها، گوشت، لبنیات) در برنامه تغذیه اش قرار داد. البته نباید فراموش کرد که شیر مادر همچنان غذای اصلی و اولویت دار کودک است و باید حداقل تا پایان دوسالگی به صورت منظم به او شیر داد.

۳۸. انواع غذاهای سفره و دارای رب و ادویه به کودکان زیر ۶ ماهه توصیه می‌شود.

پاسخ: به طور کلی، توصیه می‌شود که تغذیه تکمیلی نوزادان را از ۶ ماهگی آغاز کرد. تغذیه تکمیلی

به معنای شروع خوردن غذاهای جامد یا نیمه جامد علاوه بر شیر مادر یا شیر صنعتی است. تغذیه تکمیلی باید به تدریج و با رعایت نکات بهداشتی و با توجه به نیاز و علاقه نوزاد انجام شود. دادن غذای سفره و دارای رب و ادویه به نوزادان زیر ۶ ماه مناسب نیست. چراکه دستگاه گوارش نوزادان زیر ۶ ماه هنوز کاملاً بالغ و آماده پذیرش غذاهای جامد نشده است. بنابراین، خوردن غذای سفره ممکن است باعث التهاب روده، اسهال، نفخ، دردهای شکمی و عفونت‌های گوارشی شود. غذای سفره معمولاً حاوی نمک، شکر، رب، ادویه و چربی بالایی است که برای سلامت نوزادان زیر ۶ ماه مضر است. نمک و شکر به ترتیب می‌تواند باعث فشار خون و چاقی و قند خون در بزرگسالی شود. رب و ادویه می‌تواند باعث تحریک روده و معده و حساسیت‌های غذایی شود. غذای سفره معمولاً حاوی پروتئین‌های حساسیت‌ساز هستند که باعث بروز حساسیت‌های غذایی در نوزادان زیر ۶ ماه می‌شود. پروتئین‌های حساس‌ساز عبارتند از: تخم مرغ، گلوتن (آرد گندم)، لبنیات (شیر، پنیر، ماست)، سویا، بادام زمینی، کنجد. برخی از غذاهای مناسب برای تغذیه تکمیلی نوزادان زیر ۶ ماه عبارتند از: فرنی آرد برنج، حریره بادام، سوپ ساده گوشت و سبزیجات، موس میوه‌های شیرین و پخته (مانند موز، هلو، آلو، سیب)

۳۹. شیرخوردن باعث دل درد کودک می‌شود.

پاسخ: این باور غلط ناشی از عدم آگاهی در مورد دلایل دل درد نوزادان و عوامل مؤثر بر آن است. برخی از دلایل دل درد نوزادان عبارتند از: عدم خروج گاز از معده؛ وقتی نوزاد شیر می‌خورد، هوا هم وارد معده‌اش می‌شود و سبب تورم و درد می‌شود. برای رفع این مشکل، باید بعد از شیر خوردن گاز معده نوزاد را خارج کنید. رژیم غذایی نامناسب مادر شیرده برای مثال اگر مادر شیرده از غذاهای نفاخ و تند استفاده کند، ممکن است باعث تحریک روده‌های نوزاد شود و سبب دل درد و اسهال گردد. در ضمن حساسیت به شیر خشک در بعضی از نوزادان که به پروتئین یا لاکتوز شیر خشک حساس هستند باعث علائم گوارشی مانند دل درد، نفخ، استفراغ و اسهال می‌شوند. پس شیر خوردن به تنهایی باعث دل درد کودک نمی‌شود، مگر اینکه توسط یک پزشک به تایید برسد که کودک حساسیت به پروتئین شیر یا عدم تحمل به لاکتوز داشته باشد در غیر این صورت عوامل فوق‌الذکر را باید در نظر گرفت.

۴۰. کودکی که دچار اسهال شده بایستی از دادن شیر مادر به او خودداری کرد.

پاسخ: باور رایج غلطی که برخی از مردم دارند این است که کودکی که دچار اسهال شده باید از دادن شیر مادر به او خودداری کنند. این باور نادرست است و می‌تواند برای سلامت کودک خطرناک باشد. اسهال یک وضعیت است که در آن مدفوع کودک شل یا آبکی شده و تعداد دفعات آن بیشتر از حالت عادی است. اسهال ممکن است به دلایل مختلفی ایجاد شود، اما شایع‌ترین عامل آن می‌تواند عفونت گوارشی است که با ویروس، باکتری یا انگل منتقل می‌شود. عفونت گوارشی ممکن است

همراه با تب، استفراغ، درد شکم، خستگی و کم آبی باشد. اسهال یک راه دفاعی بدن است تا مواد زائد و عفونت از بدن دفع شود. اما در همین حین، بدن هم آب و الکترولیت‌های مورد نیاز خود را از دست می‌دهد. بنابراین، درمان اسهال باید به دو هدف توجه کند جلوگیری از کم آبی و تعادل الکترولیت‌ها و رفع علت اسهال. برای جلوگیری از کم آبی، باید به کودک مقادیر مناسب مایعات داده شود. نوع و مقدار مایعات بستگی به سن، وضعیت تغذیه و شدت اسهال دارد. به طور کلی، برای نوزادان تغذیه شده با شیر مادر، بهترین راه حل این است که شیردهی را به صورت عادی یا حتی بیشتر از قبل ادامه دهند. شیر مادر حاوی آب، سدیم، پتاسیم، قند و پروتئین‌های لازم برای جبران آب و الکترولیت‌های از دست رفته است. همچنین شیر مادر حاوی آنتی‌بادی‌ها و فاکتورهای دفاعی است که به پیشگیری و درمان عفونت گوارشی کمک می‌کنند. پس خودداری از شیردهی به نوزادان مبتلا به اسهال نه تنها منجر به کم آبی شدید و نقص تغذیه می‌شود، بلکه باعث تشدید عفونت هم می‌گردد.

۴۱. بعد از ۴۰ روزگی به کودک غذا می‌دهند تا کودک با طعم غذا آشنا شوند.

پاسخ: بعضی از والدین فکر می‌کنند که بعد از ۴۰ روزگی، باید به کودک خود غذاهای جامد یا نیمه جامد مانند سوپ، خورش، ماست، عسل و غیره بدهند تا کودک با طعم‌های مختلف آشنا شود و در آینده تغذیه بهتری داشته باشد. این باور نادرست است و می‌تواند برای سلامت کودک خطرناک باشد. به طور کلی، تغذیه نوزادان تا ۶ ماهگی باید فقط شیر مادر باشد. شیر مادر حاوی همه مواد غذایی لازم برای رشد و نمو کودک است. همچنین شیر مادر حاوی آنتی‌بادی‌ها و فاکتورهای دفاعی است که به پیشگیری و درمان عفونت‌های کودک کمک می‌کنند. شیردهی به نوزادان منجر به افزایش سلامت، هوش و قدرت اجتماعی آن‌ها در دوران بزرگسالی می‌شود. بعضی از والدین فکر می‌کنند که شیردهی به نوزادان باعث لاغر شدن یا گرسنگی آن‌ها می‌شود. این نظر نادرست است. شیردهی به نوزادان باعث سیر شدن و رضایت آن‌ها می‌شود. همچنین باید این نکته را در نظر گرفت که شیردهی به نوزادان باعث تقویت رابطه عاطفی بین مادر و فرزند می‌شود. برخی از اینطور تصور می‌کنند که دادن غذا به نوزادان قبل از ۶ ماهگی باعث آشنایی آن‌ها با طعم‌های جدید و تحرک دستگاه گوارش آن‌ها می‌شود. این نظر هم نادرست است. دستگاه گوارش نوزادان قبل از ۶ ماهگی هنوز کاملاً رشد نکرده است و قادر به هضم غذاهای جامد یا نیمه جامد نمی‌باشد و تا قبل از ۶ ماهگی تغذیه انحصاری با شیرمادر باید صورت بگیرد.

۴۲. شروع زودتر غذای کمکی (در ۴ ماهگی) به بهبود اشتها و رشد کودک کمک می‌کند.

پاسخ: شروع زودتر غذای کمکی (در ۴ ماهگی) ممکن است باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های عفونی، حساسیت‌های غذایی، چاقی و دیابت نوع ۲ شود. همچنین می‌تواند باعث کاهش مصرف شیر مادر و تاثیر منفی بر روی سلامت دستگاه گوارش و ایمنی کودک شود و باعث تغییر در الگوی خواب و

رفتار کودک شود. شروع زودتر غذای کمکی (در ۴ ماهگی) ممکن است باعث تأخیر در تکامل مهارت‌های خوردن و جویدن کودک شود. بنابراین، بهترین سن برای شروع غذای کمکی ۶ ماهگی است که در این زمان، سیستم هضمی، عصبی و عضلانی کودک برای پذیرش غذاهای جامد آماده است. همچنین، باید به نوع، بافت، و مقدار غذای کمکی دقت کرد و از غذاهای سالم، تنوع بالا، رقیق و سبک شروع کرد.

۴۳. تغذیه کودک زیر یک سال با شیردام یا شیرمصنوعی برای افزایش رشد موثر است.

پاسخ: این باور رایج غلط است که تغذیه کودک زیر یک سال با شیر دام یا شیر مصنوعی برای افزایش رشد موثر است. برخلاف این باور، شیر مادر بهترین و مناسب‌ترین غذای کودک در این دوران است و هیچ جایگزینی برای آن وجود ندارد. شیر مادر حاوی تمام مواد مغذی، آنتی‌بادی‌ها، ریز مغذی‌هایی است که کودک برای رشد و توسعه فیزیکی، عصبی، روانی و ایمنی خود نیاز دارد. شیر مادر همچنین باعث افزایش هوش و قدرت یادگیری کودک می‌شود. شیر دام یا شیر مصنوعی در مقابل شیر مادر دارای تفاوت‌های بسیار زیادی است. شیر دام یا شیر مصنوعی ممکن است حاوی مقادیر بالاتری از پروتئین‌ها، چربی‌ها، قندها، ویتامین‌ها و املاح مختلف است که برای تغذیه کودکان زیر یکسال شاید مناسب نباشد. اما برای کودکان زیر یک سال شیر دام یا شیر مصنوعی همچنین ممکن است باعث اختلالات گوارشی، عفونت‌های دستگاه تنفسی، اسهال، آلرژی، دستگاه ادرار و تولید مثل، سرطان و دستگاه قلب و عروق در کودکان شود. بنابراین، تغذیه کودک زیر یک سال با شیر دام یا شیر مصنوعی نه تنها برای افزایش رشد موثر نیست بلکه ممکن است به سلامت و توسعه کودک آسیب بزند. بهترین راه برای تغذیه کودک در این دوران استفاده از شیر مادر است که هم به رشد فرزند کمک می‌کند و هم باعث تحکیم رابطه عاطفی بین مادر و فرزند می‌شود.

۴۴. به شیرخوار حریره بادام نمی‌دهند چون ایجاد نفخ می‌کند.

پاسخ: این باور رایج غلط است که به شیرخوار حریره بادام نمی‌دهند چون ایجاد نفخ می‌کند. حریره بادام یکی از غذاهای مغذی و مفید برای نوزادان است که می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی، استخوان‌ها، مغز و رشد کودک کمک کند. حریره بادام حاوی پروتئین، چربی، فیبر، ویتامین‌ها و املاح معدنی است که برای نوزادان ضروری هستند. بادام همچنین دارای خواص ضد التهابی، ضد اکسیدانی و ضد میکروبی است که می‌تواند در پیشگیری از عفونت‌ها و التهاب در نوزادان مؤثر باشد. بادام همچنین به عنوان یک منبع غنی از کلسیم، منگنز، فسفر و منیزیم به تقویت استخوان‌ها و دندان‌های نوزاد کمک می‌کند. بادام نیز به عنوان یک منبع غنی از ویتامین E، روغن‌های چرب امگا ۳ و ۶، فولات و ریبوفلاوین به تقویت عملکرد مغز و حافظه نوزاد کمک می‌کند. حریره بادام را می‌توان با شیر مادر، شیر گاو، شیر سویا یا آب درست کرد. اگر کودک شما نمی‌تواند لاکتوز موجود در شیر را تحمل کند، می‌توانید بادام را به شیر سویا اضافه کنید. حریره بادام را معمولاً با آرد برنج، شکر و زعفران درست

می‌کنند. برای درست کردن حریره بادام باید ابتدا بادام را خورد کرده و با آب جوش به صورت پوره درآورده سپس با شیر گاو یا سویا و آرد برنج خورده شده در آب سرد مخلوط کرده در نهایت شکر و زعفران را اضافه کنید. حریره بادام به صورت عمده از قندهای ساده تشکیل شده است و به راحتی هضم می‌شود. حریره بادام باعث نفخ نمی‌شود مگر اینکه فرد دچار عدم تحمل لاکتوز باشد. در این صورت مصرف شیر گاو باعث اختلالات گوارشی، نفخ، تولید گاز و یا اسهال می‌شود. بنابراین، به جای حذف حریره بادام از رژیم غذایی نوزاد، بهتر است شیر گاو را با شیر سویا جایگزین کنید.

۴۵. اگر بچه زیر یک سال موز بخورد دیرتر به حرف می‌آید.

پاسخ: این باور رایج غلط بر اساس فرضیات بی‌اساس و عامیانه است که معتقدند موز یک ماده چسبنده است که باعث می‌شود زبان کودک به سقف دهان چسبیده شود و در نتیجه او را از حرف زدن باز دارد. این باور رایج غلط باعث می‌شود که والدین از دادن موز به کودکان خود خودداری کنند و در نتیجه از فواید تغذیه‌ای و سلامتی این میوه که حاوی پتاسیم، فولات، ویتامین C و B6، آهن، منگنز و فیبر است، محروم شوند. تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف موز در خردسالی هیچ تأثیر منفی بر روی تکامل گفتار و زبان کودک ندارد. بلکه موز یکی از بهترین غذاهای کمکی برای کودکان است که به رشد عصبی، عضلانی و استخوان‌های آن‌ها کمک می‌کند. بنابراین، بهتر است کودکان را از سن ۶ ماهگی با موز آشنا کنید و به صورت پوره شده یا قطعات ریز شده به آن‌ها بدهید. البته باید به مقدار، بافت، نحوه دادن موز به کودک دقت کرد و از عدم آلرژی یا حساسیت به این ماده غذایی آگاه بود.

۴۶. در فصل تابستان نباید کودک را از شیر گرفت یا غذای کمکی را شروع کرد زیرا اسهال می‌شود.

پاسخ: این باور رایج غلط است که در فصل تابستان نباید کودک را از شیر گرفت یا غذای کمکی را شروع کرد زیرا اسهال می‌شود. برخلاف این باور، شروع غذای کمکی در ۶ ماهگی کودک برای تامین نیازهای رشدی و مواد مغذی او ضروری است و بهتر است با مشورت پزشک انجام شود. شیر مادر همچنان باید به عنوان منبع اصلی تغذیه کودک باقی بماند و غذای کمکی بعد از یا بین دفعات شیردهی داده شود. اسهال در کودکان ممکن است به دلایل مختلفی از جمله عفونت ویروسی، باکتریایی یا انگلی، حساسیت به مواد غذایی، تغییرات آب و هوایی، تغییرات تغذیه‌ای و یا عدم رعایت بهداشت درست اتفاق بیفتد. خوردن غذای کمکی در فصل تابستان خطرناک نیست مگر اینکه کودک دچار حساسیت به مواد غذایی باشد یا غذا دارای عوامل عفونی باشد. برای پیشگیری از اسهال در کودکان در فصل تابستان، لازم است به نکات زیر توجه شود: قبل از آماده سازی و خوردن غذا، دستان خود و کودک را با صابون و آب تمیز بشوئید. غذاهای کمکی را با دقت و بهداشت مناسب آماده کنید. از مواد غذایی تازه، سالم و پاستوریزه استفاده کنید. از مواد غذایی فاسد، خراب، پرچرب، پرنمک یا پرفروداری کنید. غذاهای کمکی را نرم، له و ساده باشند. از مواد غذایی مانند پوره، حریره، سبزیجات و میوه‌های

له شده استفاده کنید. از مواد غذایی سخت، خشک، تند یا تلخ خودداری کنید. قبل و بعد از هر بار استفاده، قاشق را با آب جوش بجوشانید. غذاهای کمکی را به صورت دفعات زیاد و مقادیر کم به کودک بدهید.

۴۷. هنگام تهیه غذای کمکی پوست عدس و بادام باید گرفته شود چون مشکلات گوارشی برای کودک ایجاد می‌کند.

پاسخ: یکی از مواردی که هنگام تهیه غذای کمکی برای نوزادان باید در نظر داشت، راحت بودن هضم گوارشی آن ماده غذایی است. در ارتباط با مصرف عدس، هیچ الزامی به جدا کردن پوست عدس وجود ندارد. در مورد بادام، ممکن است هضم پوست بادام در ابتدای شروع تغذیه کمکی برای نوزاد دشوار بوده و لذا و خیساندن بادام و کندن پوست آن به بهبود قابلیت هضم بادام کمک کند. با این حال، توجه به این نکته مهم ضروری است که پوست میوه‌ها، مغزها و سبزی‌ها اغلب مملو از مواد مغذی مفید است. بنابراین، کندن پوست بادام ممکن است به معنای حذف یکی از بخش‌های مغذی آن باشد. همچنین پوست بادام سرشار از فیبر است.

۴۸. شروع زودهنگام غذای کمکی قبل از ۶ ماهگی در کودکان باعث می‌شود در بزرگسالی بد غذا نشود و همه نوع غذا بخورد.

پاسخ: هیچگونه شواهد علمی برای این مدعا وجود ندارد. در شش ماه اول زندگی شیر مادر تنها غذایی است که بایستی به کودک داده شود و کودک به‌غیر از شیر مادر هیچ غذای دیگری نظیر شیر خشک یا آب نیز نباید مصرف کند مگر در شرایط خاص و با صلاحدید پزشک. تغذیه تکمیلی بایستی در پایان ماه ششم و طبق دستورالعملی که گفته شد صورت گیرد.

فصل دوم

باورهای نادرست تغذیه در دوران کودکی





۱. ویتامین A+D باعث بیش‌فعالی کودک می‌شود.

پاسخ: به دو بخش تقسیم می‌شود: اولاً، برخی از مطالعات نشان داده‌اند که کمبود ویتامین آ-د ممکن است با علائم بیش‌فعالی یا همان ADHD (اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی) در کودکان ارتباط داشته باشد. به عنوان مثال، یک مطالعه در سال ۲۰۱۸ بر روی ۱۱۰۰ کودک در هند نشان داد که کودکان مبتلا به ADHD سطح پایین‌تری از ویتامین آ-د در خون داشتند. همچنین چندین مطالعه دیگر نشان داده‌اند که مصرف مکمل ویتامین آ-د ممکن است به بهبود علائم ADHD در کودکان کمک کند. البته این نتایج قطعی نبوده و نیاز به تحقیقات بیشتر دارند. این ویتامین جزء ویتامین‌های محلول در چربی است و در بدن ذخیره می‌شود. بنابراین، اگر مقادیر زیاد از آن مصرف شود، ممکن است منجر به (hypervitaminosis A) شود. علائم این حالت عبارتند از: سرگیجه، تهوع، استفراغ، خستگی، گرفتگی عضلات، خشک شدن پوست و مو، کبود شدن پوست، کاهش استخوان‌ها، لذا توصیه می‌شود که مصرف ویتامین آ-د برای کودکان زیر نظر پزشک یا متخصص تغذیه صورت گیرد. به طور کلی، ویتامین آ-د یک ویتامین مهم برای رشد و تکامل کودکان است. این ویتامین به تقویت سیستم ایمنی، سلامت استخوان‌ها، پوست و مو، بینایی کمک می‌کند. اما ویتامین آ-د هیچگونه ارتباطی با بیش‌فعالی کودکان ندارد.

۲. خوردن گردو موجب دیر حرف زدن کودک زیر ۲ سال می‌شود.

پاسخ: گردو یک ماده غذایی سالم و مغذی است که حاوی اسیدهای چرب امگا-۳ و مواد معدنی است. گردو به تقویت سیستم ایمنی، سلامت قلب و عروق، تکامل مغز و کاهش التهاب کمک می‌کند. هیچ شواهد علمی قطعی و قابل اعتمادی وجود ندارد که نشان دهد خوردن گردو به تنهایی باعث دیر حرف زدن کودکان شود. بلکه، خوردن گردو ممکن است به تقویت و تکامل ساختار مغز و عملکرد شنیداری کودکان کمک کند که هر دو عامل مؤثر در گفتار و زبان هستند. اما در موارد نادر در بعضی از کودکان ممکن است باعث حساسیت غذایی شود که علائم آن شامل: خارش پوست، بروز جوش‌های قرمز، سرفه، خس خس سینه، تورم لب و دهان، استفراغ، اسهال و یا بیبوست هستند. در صورتی که کودک شما علائم حساسیت غذایی را نشان داد، بلافاصله باید خوردن گردو توسط کودک متوقف شود. اما به طور کلی بعد از ۶ ماهگی که غذای تکمیلی برای کودک شروع می‌شود می‌توان گردو را به صورت خرد شده یا خمیر شده در غذای کودک استفاده مصرف کنید.

۲. دادن تخم کبوتر باعث زود به حرف آمدن بچه می‌شود.

پاسخ: نه، تنها دادن تخم کبوتر بلکه هیچ ماده غذایی دیگری هم نمی‌تواند به تنهایی یا به خودی خود باعث زودتر به حرف آمدن یا تکامل زبان کودک شود. تکامل زبانی کودکان به عوامل ژنتیکی، محیط زندگی، تحریکات شنیداری و سایر عوامل ژنتیکی و محیطی وابسته است. هیچ شواهد علمی

قطعی و قابل اعتمادی وجود ندارد که نشان دهد دادن تخم کبوتر به تنهایی باعث زود به حرف آمدن کودکان شود. اما دادن تخم پرندگان مثلاً تخم بلدرچین به سبب ترکیبات ثابت شده مغذی می‌تواند به تکامل مغز و عملکرد شنیداری کودکان کمک کند که هر دو این عوامل می‌تواند مؤثر در گفتار و زبان باشد. ولی صرفاً استفاده از تخم کبوتر نمی‌تواند جایگزین راه‌های دیگر تحریک گفتار و زبان در کودکان باشد. که برای این منظور، نیاز است که والدین با رعایت شیوه‌های صحیح ارتباط با کودک، فضای مناسب و غنی از کلام را برای او فراهم کنند.

۴. خوردن ماهی باعث بیماری کودک می‌شود.

پاسخ: خوردن ماهی در اکثر موارد برای کودکان کاملاً سالم و مناسب است. ماهی منبع خوبی از پروتئین، اسیدهای چرب ضروری مثل امگا-۳، ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌باشد. که به تقویت سیستم ایمنی، سلامت قلب و عروق و تکامل سیستم مغز و عصبی کمک می‌کند با این حال، برخی ماهی‌ها ممکن است حاوی آلاینده‌های محیطی مانند جیوه باشند که در مقادیر بالا می‌توانند برای کودکان مضر باشند. به عنوان نکته مهم، برای کودکان وزن و سن معین، مصرف ماهی‌هایی با آلاینده‌های کمتر معمولاً توصیه می‌شود. بچه‌ها باید از ماهی‌هایی مانند ماهی قزل‌آلا یا سالمون که آلاینده کمتری دارند، مصرف کنند. همچنین برخی ماهی‌ها ممکن است حاوی انگل یا کرم‌های لوله‌ای باشد بنابراین حتماً گوشت ماهی باید به خوبی پخته شود و بعد توسط کودک مصرف شود. قبل از تغذیه کودکان خود با ماهی، بهتر است با متخصص تغذیه مشورت کنید تا راهنمایی دقیق‌تری در مورد نوع و مقدار مناسب ماهی برای کودکانتان تجویز کنند.

۵. خوردن پنیر موجب لال شدن کودک زیر ۲ سال می‌شود.

پاسخ: پنیر یکی از مواد غذایی مفید برای کودکان و بزرگسالان است که می‌تواند فواید زیادی داشته باشد. پنیر حاوی پروتئین، کلسیم، ویتامین‌ها و مواد معدنی است که به تقویت سیستم ایمنی، سلامت دندان‌ها و استخوان‌ها، رشد بدن کمک کند. برخی از منابع پزشکی توصیه می‌کنند که به کودکان بالای ۶ ماهگی می‌توان پنیر را به صورت خرد شده در غذای کودکان اضافه کرد. اما آیا خوردن پنیر می‌تواند باعث لال شدن کودکان زیر دو سال شود؟ هیچ شواهد علمی و قابل اعتمادی وجود ندارد که نشان دهد خوردن پنیر به تنهایی باعث لال شدن کودکان شود. بلکه خوردن پنیر که از منابع خوب غذایی می‌باشد می‌تواند به تقویت و تکامل مغز که هر دو عامل مؤثر در گفتار و زبان هستن کمک کند. همچنین خوردن پنیر ممکن است در بعضی از کودکان باعث حساسیت غذایی شود که علائم آن شامل: خارش پوست، بروز جوش‌های قرمز، سرفه، خس خس سینه، تورم لب و دهان، استفراغ، اسهال و یا بیبوست هستند. در صورتی که کودک شما علائم حساسیت غذایی را نشان داد، بلافاصله خوراندن پنیر به او را قطع کنید و به پزشک مراجعه کنید. حساسیت غذایی در کودکان



می‌تواند باعث التهابات در بخش‌های مختلف بدن شود که ممکن است بر روی توسعه مغز و گفتار تأثیر منفی داشته باشد.

۶. خوردن ماهی زنده بلافاصله بعد از گرفتن از آب برای کودکی که هیپاتیت دارد

پاسخ: باور غلط خوردن ماهی زنده برای کودکی که هیپاتیت دارد یک افسانه شایع است که برخی از مردم باور دارند که باعث بهبود سلامت کودک می‌شود. اما این باور غلط و بدون هیچ پایه علمی است. خوردن ماهی زنده برای کودکان بسیار خطرناک است و ممکن است باعث عفونت‌های جدی و حتی مرگ شود. ماهی زنده و پخته نشده ممکن است حاوی انگل و قارچ باشد و در کودکی که خود به سبب هیپاتیت سیستم ایمنی تضعیف شده دارد در مقابل عفونت‌های ناشی از ماهی زنده مقاومت کمتری داشته و می‌تواند خطرآفرین باشد. بنابراین، به هیچ وجه به کودک خود ماهی زنده ندهید و از خوردن آن خودداری کنید.

۷. مصرف غذاهای پرادویه جهت رشد بهتر کودک بسیار خوب است.

پاسخ: این باور نادرست است. رشد قد یک فرد بیشتر تحت تأثیر ژنتیک است و تنها درصدی از آن را عوامل محیطی، مانند تغذیه و سبک زندگی، تعیین می‌کنند. بنابراین به جای اعتقاد به باور غلط مصرف غذای پرادویه در جهت بهبود رشد کودکان، بهتر است به چنین نکاتی توجه کنید. به کودکان خود غذای متعادل و متنوع بدهید که شامل همه گروه‌های غذایی شامل گوشت‌ها و غلات و لبنیات و میوه و سبزی باشد، همچنین آنها را تشویق به داشتن فعالیت بدنی منظم و مناسب سن کنید که به سلامت استخوان‌ها آنها کمک کند، داشتن فعالیت فیزیکی مناسب و خواب کافی و با کیفیت شبانه نیز سبب تحریک ترشح هورمون رشد می‌شود.

۸. مصرف کیک و بیسکویت و آبمیوه برای وعده صبحانه کودکان مناسب است.

پاسخ: صبحانه یکی از مهم‌ترین وعده‌های غذایی روز برای کودکان می‌باشد و به کودکان کمک می‌کند تا با انرژی و سلامت به فعالیت‌های روزانه خود بپردازند. خوردن صبحانه همچنین تأثیر مثبتی بر رشد فیزیکی و ذهنی کودکان دارد. بنابراین، انتخاب مناسب مواد غذایی برای صبحانه کودکان بسیار حائز اهمیت است. برخلاف آنچه که برخی از مردم فکر می‌کنند، کیک و بیسکویت و آبمیوه از جمله مواد غذایی ناسالم هستند که نباید در صبحانه کودکان گنجانده شوند. کیک و بیسکویت حاوی مقادیر زیادی قند، چربی، نشاسته و شیرین‌کننده‌های مصنوعی هستند. این مواد غذایی باعث افزایش سطح قند خون، چاقی، پوسیدگی دندان‌ها، کاهش تمرکز و مشکلات گوارشی می‌شوند. همچنین، این مواد غذایی سیر کننده نیستند و باعث افزایش اشتها در طول روز می‌شوند. به جای کیک و بیسکویت، بهتر است از نان‌های سبوس‌دار استفاده کنید. این مواد غذایی حاوی فیبر هستند

که به سلامت دستگاه گوارش، کاهش قند خون و سیر شدن طولانی مدت کمک می‌کنند. همچنین آبیوها سرشار از قند هستند و می‌توانند منجر به افزایش سطح قند خون و افزایش انسولین و در نتیجه افزایش درصد چربی در بدن شود، به دنبال این موضوع می‌توانند سبب افزایش وزن شوند. باید در نظر داشت که آبیوه حاوی مقادیر کمی فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. به جای آبیوه، بهتر است تکه‌های تازه یا خشک شده‌ای از میوه را با دانه‌ها، پروتئین‌ها یا لبنیات ترکیب کنید. این مواد غذایی حاوی فیبر، ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان‌ها و پروتئین هستند که به سلامت بدن، پوست، مغز و سیستم ایمنی کودکان کمک می‌کنند.

۹. غذاهای مضر برای کودکان مفهومی ندارد، چون با فعالیت و شیطنت مواد غذایی مضر را می‌سوزانند.

پاسخ: این باور باعث مصرف غذاهای پرقند و پرچرب و مضر توسط کودکان می‌شود که به سلامت فیزیکی و ذهنی آن‌ها لطمه می‌زند. همچنین، فعالیت و شیطنت کافی نیستند تا کالری‌های اضافی را که از طریق مواد غذایی دریافت کردند، بسوزانند و از چاق شدن جلوگیری کنند. به جای غذاهای مضر، بهتر است از غذاهای سالم و مغذی مانند سبزیجات، میوه‌ها و لبنیات و گوشت و غلات سبوس دار استفاده کنند. برخی از والدین فکر می‌کنند که کودکان با فعالیت و شیطنت خود، می‌توانند کالری‌های اضافی را بسوزانند اما باید به این نکته توجه داشته باشند که این فکر یک باور نادرست است. برای مثال، «برای سوزاندن ۱۰۰ کالری، یک کودک ۸ ساله باید حدود ۱۵ دقیقه دویدن یا ۲۰ دقیقه بازی با توپ، داشته باشد. به طور متوسط، یک قاشق غذاخوری شکر حاوی ۴۵ کالری، یک قطعه کوچک کیک حاوی ۱۰۰ کالری و یک لیوان آبیوه حاوی ۱۲۰ کالری است. بنابراین، مصرف این غذاهای پرقند و پرچرب باعث می‌شود که کودکان بسیار بیشتر از آنچه که مصرف می‌کنند، کالری دریافت کنند. این امر باعث افزایش وزن و چاق شدن کودکان می‌شود. همچنین باید این نکته را در نظر داشت که افزایش مواد غذایی مضر می‌تواند ریسک ابتلا به انواع بیماری‌ها مثل دیابت و سرطان و آلزایمر را در آینده برای کودکان داشته باشد.

۱۰. برخی از مادران بر این باور هستند که هر قدر کودک چاق تر باشد، سالم تر است. مادران سعی می‌کنند که کودک را به گونه ای تغذیه کنند که به چاقی ایده آل مورد نظرشان برسد و معمولاً از همان ابتدا نوزادی از غذای سر سفره در دهان نوزاد می‌گذارند.

پاسخ: چاقی کودکان می‌تواند باعث دیابت نوع ۲ شود که یک بیماری مزمن است و باعث افزایش غیرطبیعی سطح قند خون می‌شود. همچنین چاقی می‌تواند به ترتیب باعث افزایش سطح کلسترول و فشار خون در سنین بزرگسالی شود که خود می‌تواند باعث رسوب چربی در عروق خونی و افزایش احتمال حمله قلبی نیز باشد. چاقی کودکان می‌تواند باعث درد مفاصل و اختلالات استخوانی و مفصلی شود که باعث کاهش تحمل ورزش و فعالیت بدنی می‌شود یکی از مشکلاتی که به دنبال



اضافه وزن نیز ممکن است در کودکان ظاهر شود مشکلات تنفسی و آسم است. در ادامه باید این نکته را یادآور شد که افزایش وزن و چاقی در کودکان با تغییرات هورمونی می‌تواند باعث بلوغ زودرس شود که خطرات جسمانی و روحی خود را دارد که می‌تواند باعث ایجاد مشکلات اجتماعی و عاطفی شود که توام با کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، تحقیر شدن و از دست دادن دوستان می‌شود. به همین دلایل، لازم است که والدین به سلامت تغذیه و فعالیت بدنی کودکان خود توجه داشته باشند و از تغذیه ناسالم و حجم زیاد غذا پرهیز کنند. همچنین باید فرصت‌های مناسب برای ورزش و بازی فعال برای کودکان فراهم کنند. در صورت نگرانی از وضعیت سلامت کودک، به پزشک مراجعه کنید.

۱۱. برخی مادران علت بی‌قراری کودک را، گرسنگی او می‌دانند و این امر منجر به افزایش مصرف غذا و در نهایت چاقی کودک می‌شود.

پاسخ: بسیاری از والدین فکر می‌کنند که بی‌قراری کودک نشانه گرسنگی است و باید به طور مکرر به او غذا داد. اما بی‌قراری کودک ممکن است به دلایل مختلفی رخ دهد، مانند تشنگی، خستگی، ترس، سرما یا گرما، بیماری، نیاز به توجه و یا کولیک. گرسنگی فقط یک عامل از میان عوامل بسیار است که ممکن است باعث بروز بی‌قراری در کودک شود پس چگونه باید تشخیص داد که کودک واقعا گرسنه است یا خیر؟ برخی از نشانه‌های گرسنگی در کودک عبارتند از: تغذیه نکردن کافی در طول روز، نالیدن یا گریه کردن و برای تشخیص بهتر علامت‌های گرسنگی باید با متخصص کودکان مشورت کنید و اما آیا خوراندن زیاد به کودک صدمه می‌زند؟ پاسخ مثبت است. خوراندن زیاد به کودک ممکن است منجر به چاق شدن، سوء هضم، نفخ، تغییرات خلق و خو، کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی، کاهش اشتها و علاقه به غذا و یا حساسیت‌های غذایی شود.

۱۲. غذا حتما باید چرب باشد تا بچه وزن بگیرد.

پاسخ: این باور که غذا حتما باید چرب باشد تا کودک وزن بگیرد، یک باور غلط و خطرناک است. زیرا غذاهای چرب دارای کالری بالا می‌باشد هر ۱ گرم چربی حاوی ۹ کیلوکالری انرژی می‌باشد. همچنین خوردن غذاهای پرچرب می‌تواند ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را در بزرگسالی بیشتر کند. بنابراین بهتر است به جای استفاده از غذاهای پرچرب با رعایت تنوع و تعادل و استفاده از همه گروه‌ها غذایی و همچنین استفاده مناسب از میان وعده‌های سالم و مغذی به رشد کودکان کمک کنیم.

۱۳. در برخی مناطق برای تغذیه کمکی کودک از آب جوشیده با نان یا بیسکویت به عنوان صبحانه استفاده می‌کنند و از مصرف مواد پروتئینی از قبیل شیر، تخم مرغ پنیر غافل می‌شوند.

پاسخ: صبحانه از مهمترین وعده‌های غذایی روز است و باید حاوی تمام گروه‌های غذایی باشد. صرفا استفاده از غلات مثل نان یا بیسکویت همه ترکیبات مغذی که برای رشد کودک نیاز است به کودک نمی‌رساند. صبحانه به کودکان انرژی لازم برای فعالیت‌های روزانه را می‌دهد و همچنین به

بهبود عملکرد شناختی، حافظه و تمرکز آن‌ها کمک می‌کند. مواد پروتئینی از جمله شیر، تخم مرغ، پنیر، نقش بسیار حیاتی در رشد کودکان دارند. پروتئین‌ها به عنوان سازنده اصلی بافت‌های بدن شناخته می‌شوند و نقش کلیدی در ساختار و استحکام عضلات، استخوان‌ها، پوست، موها و دیگر بافت‌های بدن دارند. همچنین مواد پروتئینی مثل تخم مرغ در فرآیندهای متنوع بدن مانند هضم غذا، تولید انرژی، ساخت و تجزیه و ترکیب مواد مختلف، حمل و نقل مواد، حفظ سلامت سیستم ایمنی و تولید هورمون‌ها نقش دارند. پس چگونه باید صبحانه مناسب برای کودکان تهیه کرد؟ برخی از راهنمایی‌های مفید در این زمینه عبارتند از اینکه صبحانه حاوی حداقل ۳ گروه غذایی باشد: گروه نان و غلات (برای تامین کربوهیدرات)، گروه شیر و لبنیات (برای تامین پروتئین و کلسیم) و گروه میوه‌ها و سبزیجات (برای تامین فیبر و ویتامین) صبحانه را با خانواده خورده شود. این کار می‌تواند باعث شود کودک بیشتر لذت ببرد.

۱۴. در کودک تب دار لبنیات مصرف نشود.

پاسخ: این باور غلط از دیرباز در برخی از فرهنگ‌ها وجود داشته و بر اساس این فرض است که لبنیات باعث تولید چربی و گرما در بدن می‌شود و این گرما باعث افزایش تب و التهاب می‌شود. اما این فرض با شواهد علمی همخوانی ندارد و بر خلاف آن، لبنیات مزایای زیادی برای سلامت کودکان دارد. لبنیات منابع خوبی از کلسیم، پروتئین، ویتامین D و B۱۲ هستند که برای رشد استخوان‌ها، عضلات، دندان‌ها و سیستم ایمنی کودکان ضروری هستند. لبنیات همچنین مواد ضدالتهابی دارند که می‌توانند به کاهش التهاب و تسکین دردهای ناشی از تب کمک کنند. لبنیات نقش مهمی در حفظ تعادل الکترولیت‌های بدن دارند که در زمان تب به خاطر عرق کردن و کاهش اشتها به هم می‌خورد. باید این نکته را در نظر گرفت که بخشی زیادی از لبنیات مثل شیر و دوغ را آب تشکیل داده بنابراین منابع خوبی هستند که به جبران مایعات از دست رفته در زمان تب کمک می‌کنند. پس از این توضیحات، مشخص است که لبنیات در زمان تب برای کودکان مفید هستند و نباید از آن‌ها خودداری شود. البته باید به چند نکته توجه داشت: لبنیات‌های پاستوریزه شده را ترجیح داد. لبنیات پاستوریزه شده باعث کاهش خطر ابتلا به عفونت‌هایی مثل تب مالت می‌شود.

۱۵. اگر به کودک زیر ۲ سال عسل داده شود در روند صحبت کردن اختلال پیش می‌آید.

پاسخ: این یک باور غلط است که باید با شواهد علمی و منطقی رد شود. البته، این به این معنا نیست که عسل برای کودکان کاملاً بی‌خطر است. همانطور که گفته شد، عسل ممکن است حاوی باکتری Clostridium botulinum باشد که در برخی از موارد باعث بروز بوتولیسم نوزادان شود. بنابراین، پزشکان توصیه می‌کنند که عسل را تا سن ۱۲ ماه به کودکان ندهید. اگر قصد دارید عسل را به کودک خود بدهید، از این نکات رعایت کنید: از عسل‌های خام یا تولید شده در خانه خودداری کنید. این

نوع عسل‌ها ممکن است حاوی باکتری‌های خطرناک باشند. از عسل‌های پاستوریزه یا فرآوری شده استفاده کنید. این نوع عسل‌ها دارای استانداردهای بهداشتی بالاتر هستند و احتمال حضور باکتری در آنها کمتر است. از مقادیر مناسب عسل استفاده کنید. نباید بیش از ۱ تا ۲ قاشق چایخوری عسل در روز به کودک خود بدهید.

۱۶. چاقی و اضافه وزن در کودکان باعث قدرت بدنی می‌شود.

پاسخ: این باور غلط است که چاقی در کودکان باعث افزایش قدرت بدنی می‌شود. چاقی یک حالت ناسالم است که می‌تواند منجر به بیماری‌های مختلفی شود. برخی از این بیماری‌ها عبارتند از: دیابت نوع دو، فشار خون بالا، هایپیرکلسترولمی که این بیماری‌ها ممکن است کودکان را در توانایی‌های جسمانی، عقلانی و روحی خود محدود کنند. به همین دلیل، لازم است کودکان به سلامت وزن خود توجه کنند و عادات غذایی و فعالیت‌های ورزشی سالم داشته باشند.

۱۷. مصرف شیر الاغ برای درمان بیماری‌های تنفسی در کودکان بسیار مفید است.

پاسخ: این فرض با شواهد علمی همخوانی ندارد و بر خلاف آن، شیر الاغ می‌تواند باعث ایجاد یا تشدید برخی از بیماری‌های تنفسی شود. برخی از عوارض و خطرات مصرف شیر الاغ برای سلامت تنفسی عبارتند است از بروسولوزیس که مسبب بروسولوز یا تب مالت است. این بیماری علاوه بر تب، لرز، درد مفاصل می‌تواند باعث التهاب ریه، سینوس و حلق شود. در صورت عدم درمان مناسب، این عفونت ممکن است مزمن شده و به سایر اعضای بدن منتشر شود. همچنین شیر الاغ حاوی پروتئین‌هایی است که ممکن است باعث حساسیت یا آلرژی در برخی از افراد شود. علائم آلرژی به شیر الاغ ممکن است شامل خارش پوست، تپش قلب، تورم لب و زبان، سرفه، خس خس سینه، تنگی نفس، آسم و شوک آنافیلاکتیک باشد. به همین دلایل، لازم است که از مصرف شیر الاغ به عنوان چاره‌ای برای درمان یا پیشگیری از بیماری‌های تنفسی خودداری کرد. به جای آن، باید از روش‌های موثر و مورد تایید علمی استفاده کرد. این روش‌ها شامل: رعایت بهداشت فردی و محیطی و جلوگیری از تماس با عوامل عفونی استفاده از واکسن‌های مخصوص برای پیشگیری از برخی از بیماری‌های تنفسی مانند سل، سینه پهلو، آنفولانزا و غیره مصرف مقدار کافی آب و مایعات برای حفظ رطوبت دستگاه تنفسی استفاده قطره‌ها و اسپری‌های بینی برای رفع انسداد و همچنین استفاده از داروهای ضدالتهاب، ضدحساسیت، ضدسرفه، ضدتب و ضدعفونی کننده با مراجعه و تجویز پزشک.

۱۸. شیرخشک کودک را باهوش می‌کند.

پاسخ: بسیاری از مردم فکر می‌کنند که مصرف شیر خشک کودکان را باهوش می‌کند. این باور غلط بر اساس این فرض است که شیر خشک دارای مواد مغذی و ویتامین‌های بیشتری نسبت به شیر مادر

است و بنابراین بر رشد مغز و هوش کودک تأثیر مثبت دارد. اما آیا این ادعا درست است؟ به طور کلی، شیر خشک یک جایگزین برای شیر مادر است که در صورت عدم امکان یا نامناسب بودن شیردهی توسط مادر، مورد استفاده قرار می‌گیرد. شیر خشک طوری طراحی شده است که برای تغذیه و رشد کودک مناسب باشد و دارای پروتئین، کربوهیدرات، چربی، ویتامین‌ها، مواد معدنی و عناصر کم‌یاب است. اما این به این معنا نیست که شیر خشک بالاتر از شیر مادر قرار دارد یا بر هوش کودک تأثیر بیشتری دارد. در واقع، شیر مادر بهترین غذای طبیعی برای نوزادان است که همه نیازهای آن‌ها را برطرف می‌کند. شیر مادر دارای آنتی‌بادی‌ها و فعال‌سازهای سلول‌های دفاع بدن است که از کودک در برابر عفونت‌ها و بیماری‌ها محافظت می‌کند. همچنین شیر مادر دارای اسیدهای چرب ضروری است که برای رشد مغز و سلول‌های عصبی کودک لازم هستند. تحقیقات نشان داده‌اند که نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند، نسبت به نوزادانی که با شیر خشک تغذیه می‌شوند، دارای هوش بالاتر، حافظه بهتر، رفتار منطقی‌تر و عملکرد روان‌شناختی بهتر هستند. در حقیقت، شیر خشک فقط گزینه دوم بعد از شیر مادر است و همچنان شیردهی توسط مادر به عنوان بهترین روش تغذیه نوزاد توصیه می‌شود. البته باید توجه داشت که مصرف شیر خشک هم دارای فواید و مزایای خود است و برای کودکانی که به هر دلیلی نمی‌توانند از شیر مادر استفاده کنند، مفید و ضروری است. اما باید با رعایت اصول بهداشتی و تحت نظر پزشک صورت گیرد و جایگزین درمان دارویی نشود.

۱۹. مصرف کندر باعث افزایش هوش کودکان می‌شود.

پاسخ: کندر یک صمغ درختی است که از نواحی گرمسیر زمین، از جمله هند، آفریقا و عربستان سعودی بدست می‌آید. این صمغ دارای ترکیبات فعال شیمیایی است که قابلیت عبور از سد خون-مغز را دارند و می‌توانند بر روی عملکرد مغز تأثیر گذار باشند. بسیاری از مردم، به ویژه در فرهنگ ایران، باور دارند که مصرف کندر در کودکان باعث تقویت حافظه و هوش می‌شود و آن را به عنوان یک دارو یا غذای سالم برای رشد ذهنی کودکان توصیه می‌کنند. اما آیا شواهد علمی این باور را تأیید می‌کنند؟ برخلاف باور رایج، شواهد علمی نشان می‌دهند که کندر نمی‌تواند به تقویت حافظه کودکان کمک کند. در چندین پژوهش انجام شده، اثرات کندر بر روی حافظه، بینایی چشم، تحصیلی و رفتاری کودکان سالم و یا کودکان دارای ناتوانی یادگیری سنجیده شده است. نتایج نشان داده‌اند که مصرف کندر هیچ تأثیر قابل توجهی بر روی هیچ یک از این پارامترها ندارد. همچنین، هیچ شواهدی در خصوص تأثیر کندر بر روی هوش کودکان یافت نشده است.

۲۰. مصرف زرده تخم مرغ برای کودکان باعث ایجاد مشکلات کبدی می‌شود.

پاسخ: مصرف زرده تخم مرغ برای کبد کودکان مضر نیست، مگر اینکه مصرف آن بیش از حد یا نامناسب باشد. زرده تخم مرغ دارای کلسترول است، اما کلسترول یک ماده ضروری برای ساخت

هورمون‌ها، ویتامین D و سلول‌های بدن است. کبد نقش مهمی در تنظیم سطح کلسترول خون دارد و معمولاً با مصرف متعادل غذاهای حاوی کلسترول مشکلی ایجاد نمی‌شود. اما اگر مصرف زرده تخم مرغ با غذاهای دیگری که دارای چربی اشباع شده یا ترانس هستند همراه باشد، ممکن است باعث افزایش خطر بروز بیماری‌های قلبی و کبد چرب شود. به همین دلیل، لازم است کودکان به تعادل در مصرف زرده تخم مرغ و چربی‌های سالم توجه کنند. زرده تخم مرغ علاوه بر کلسترول، دارای پروتئین، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌های مفید بسیاری است که برای سلامت کبد و سایر اعضای بدن لازم هستند. بعضی از این خواص عبارتند از: ویتامین A که به حفظ سلامت پوست، چشم و سلول‌های اپیتلیال کبد کمک می‌کند؛ ویتامین B۱۲ که به تولید DNA، RNA و هموگلوبین در خون و جلوگیری از فقر خون و آسیب عصبی منجر می‌شود، و لوتئین که به حفاظت از سلول‌های چشم در برابر نور آفتاب و پیر شدن زود رس آن‌ها کمک می‌کند.

۲۱. دادن شیر مادر به فرزند پسر تا ۲۴ ماهگی و کودک دختر تا ۱۵ ماهگی زیرا مصرف زیاد شیر مادر توسط کودک دختر موجب گیج و منگ شدن آن می‌شود

پاسخ: دادن شیر مادر به فرزند پسر تا ۲۴ ماهگی و کودک دختر تا ۱۵ ماهگی، بر اساس هیچ شواهد علمی معتبری نیست. این باور غلط بر اساس افسانه‌ها، باورهای سنتی یا تفاوت جنسیتی است که هیچ پایه و اساس علمی ندارند. شیردهی به فرزندان، باید بر اساس نیازهای تغذیه‌ای، رشدی و روحی آن‌ها باشد، نه بر اساس جنس آن‌ها همچنین شیردهی به فرزندان، برای هر دو جنس، سودمند و مفید است. شیر مادر حاوی مواد مغذی، آنتی‌بادی‌ها و فعال‌کننده‌های سلول‌های دفاع بدن است که به رشد و تکامل بافت‌ها، عضلات، استخوان‌ها، مغز و سیستم ایمنی کودک کمک می‌کند و می‌تواند باعث افزایش هوش، حافظه، رفتار منطقی‌تر و عملکرد روان‌شناختی بهتر کودکان می‌شود. از طرفی شیردهی باعث کاهش خطر بروز بعضی از بیماری‌های عصبی، قلبی، گوارشی، تنفسی، پوستی و خونی در کودکان می‌شود. باید به این نکته توجه داشت که شیردهی به فرزندان، باید بر اساس نظر پزشک گروه سنی آن‌ها باشد، نه بر اساس جنس آن‌ها، باید این نکته را در نظر داشت که تا حد امکان تا پایان دو سالگی با شیر مادر صورت گیرد. همچنین شیردهی به فرزندان، باید در شش ماه نخست به صورت انحصاری باشد.

۲۲. مصرف گوشت قرمز در غذای کودک باعث انگل می‌شود.

پاسخ: این سؤال پیش می‌آید که چگونه بعضی فکر می‌کنند که مصرف گوشت قرمز باعث انگل در کودکان می‌شود؟ چرا فقط گوشت قرمز و نه سایر گوشت‌ها؟ یکی از پاسخ‌های ممکن این است که برخی از کرم‌ها مانند تنیا (سسستود) و تریشینلا (نماتود)، می‌توانند از طریق خوردن گوشت حیوانات مبتلا به عفونت منتقل شوند. این کرم‌ها در عضلات حیوانات زندگی می‌کنند و اگر گوشت آلوده به

آن‌ها را بدون پخت کامل بخوریم، ممکن است به بدن وارد شوند. با توجه به این توضیحات، مشخص است که عفونت با این نوع کرم‌ها نه تنها به گوشت قرمز محدود نیست، بلکه هر نوع گوشت حیوانات آلوده را شامل می‌شود. پس این باور که فقط گوشت قرمز باعث انگل در کودکان می‌شود، صحت ندارد. همچنین، راه حل برای جلوگیری از عفونت با این کرم‌ها، پخت کامل گوشت‌ها است. پخت کامل گوشت باعث می‌شود که تخم یا لارو کرم‌ها نابود شده و عفونت منتقل نشود. پس مصرف گوشت قرمز پخته شده هیچ خطری ندارد و حتی مفید هم است. چرا که گوشت قرمز منبع خوبی از پروتئین، آهن، روی، ب ۱۲ می‌باشد و برای رشد کودکان مفید می‌باشد.

۲۳. بستنی جزو لبنیات است و می‌تواند منبع خوبی از کلسیم به ویژه برای کودکان باشد.

پاسخ: بستنی از شیر، شکر و چربی تشکیل شده است. شیر ممکن است حاوی کلسیم باشد، اما شکر و چربی هیچ فایده‌ای برای سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها ندارند. بلکه می‌توانند باعث چاقی، دیابت، کاهش مقاومت بدن و افزایش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی شوند. بستنی صنعتی حاوی مواد افزودنی، رنگ‌ها، طعم دهنده‌ها و مواد نگهدارنده است که مضرات زیادی برای سلامت بدن دارند. این مواد ممکن است باعث حساسیت، التهاب، سرطان و سایر بیماری‌ها شوند. بستنی سنتی نیز اگر با رعایت بهداشت تولید نشود، ممکن است حاوی باکتری‌ها و میکروب‌های خطرناک باشد. به همین دلایل، خوردن بستنی به عنوان منبع کلسیم مناسب نیست و مصرف آن باید در حد اعتدال باشد. به جای بستنی، مصرف لبنیات پاستوریزه شده، پنیر، ماست، کشک و دوغ به علاوه آجیل‌ها، خشکبار و دریافت مناسب نور خورشید و فعالیت جسمی منظم به منبع خوبی از کلسیم و ویتامین د به ویژه برای کودکان باشد.

۲۴. استفاده از روغن‌های حیوانی و یا دنبه باعث محکم شدن استخوان‌های کودکان می‌شود.

پاسخ: روغن‌های حیوانی و دنبه چربی‌های اشباع شده هستند که می‌توانند باعث افزایش کلسترول خون و خطر بیماری‌های قلبی و عروقی شوند. برای محکم شدن استخوان‌ها، نیاز به کلسیم و ویتامین د است که در روغن‌های حیوانی به مقدار کافی وجود ندارد. برای تامین کلسیم و ویتامین د، بهتر است از لبنیات پاستوریزه شده، سبزیجات، آجیل‌ها، خشکبار، مغز‌ها، نور خورشید و در صورت لزوم و عدم تامین از طریق مواد غذایی از مکمل‌های کلسیم و ویتامین د استفاده کرد.

۲۵. در صورتی که کودک به صورت کامل غذا می‌خورد، نیازی به مصرف قطره‌های آ+د و آهن نمی‌باشد.

پاسخ: این یک باور رایج غلط است که در صورتی که کودک به صورت کامل غذا می‌خورد، نیازی به مصرف قطره‌های آ+د و آهن نمی‌باشد. قطره‌های آ+د و آهن برای رشد و نمو کودک ضروری هستند. این مواد در بدن کودک نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی، تولید خون، سلامت استخوان‌ها، چشم‌ها،

پوست و مو ایفا می‌کنند. برخلاف باور برخی از والدین، این مواد در غذاهای عادی به مقدار کافی وجود ندارند و نمی‌توانند نیاز بدن کودک را برطرف کنند. به همین دلیل، متخصصان توصیه می‌کنند که کودکان از سن ۵-۳ روزگی تا پایان ۲ سالگی قطره‌های آ+د و از سن ۶ ماهگی تا ۲ سالگی قطره‌های آهن را به صورت منظم مصرف کنند. خودداری از مصرف قطره‌های آ+د و آهن ممکن است باعث بروز کمبود و مشکلات جدی در کودک شود. برخی از علائم کمبود ویتامین آ عبارتند از: خشک شدن پوست، عفونت چشم، بینایی ضعیف در شب، تغییر رنگ قرنیه. برخی از علائم کمبود ویتامین د عبارتند از: رشد نامناسب استخوان‌ها و دندان‌ها، عفونت‌های تنفسی. همچنین از علائم کمبود آهن می‌توان به: خستگی، ضعف، کم خونی، سفید شدن لثه‌ها، اشاره کرد. با توجه به این شرح، مشخص است که قطره‌های آ+د و آهن جزء الزامی تغذیه کودک هستند و نباید به دلایل نادرست از آن‌ها صرف نظر شود. برای حفظ سلامت کودک، لازم است که والدین با رعایت دستورالعمل پزشک خانواده، قطره‌های آ+د و آهن را به مقادیر مناسب به فرزند خود بدهند. همچنین لازم است که والدین با تغذیه مناسب و متعادل خود و فرزند خود، به تامین ویتامین‌ها و مواد معدنی دیگر کمک کنند.

۲۶. قطره آهن باعث پوسیدگی دندان می‌شود.

پاسخ: بسیاری از والدین فکر می‌کنند که دادن قطره آهن به کودکان باعث ایجاد لکه‌های تیره یا سیاه روی دندان‌های آن‌ها می‌شود و این لکه‌ها نشان‌دهنده پوسیدگی دندان هستند. این باور نادرست است و مبتنی بر شواهد علمی نیست. آهن یک عنصر ضروری برای سلامت بدن است که نقش مهمی در تولید خون، حمل اکسیژن، تقویت سیستم ایمنی و رشد مغز و عضلات دارد. کودکان به خصوص در دوران رشد نیاز به آهن بسیار زیادی دارند و کمبود آن ممکن است باعث کم خونی، ضعف، خستگی، عفونت‌های مکرر، رشد نامطلوب و کاهش هوش و یادگیری شود. برای جلوگیری از کمبود آهن، پزشکان توصیه می‌کنند که کودکان از سن ۵-۳ روزگی تا پایان ۲ سالگی قطره آ+د و از سن ۶ ماهگی تا ۲ سالگی قطره آهن را به صورت منظم مصرف کنند. قطره آهن باعث پوسیدگی دندان نمی‌شود، بلکه فقط ممکن است روی دندان لکه‌های تیره رنگ ایجاد کند که با رعایت بهداشت دهان، تمیزکردن دندان‌های شیرخورده با مسواک انگشتی یا پارچه نخی آغشته به آب و چکاندن قطره آهن در انتهای دهان قابل پیشگیری است.

۲۷. در زمان‌های شروع مدرسه، دانش‌آموزان باید باشگاه و ورزش را کنار بگذارند.

پاسخ: بسیاری از دانش‌آموزان فکر می‌کنند که با شروع مدرسه، باید تمام توجه خود را به درس خواندن و تحصیلات خود اختصاص دهند و فعالیت‌های بدنی را به عنوان یک عامل اضافی و غیرضروری در نظر بگیرند. این باور غلط می‌تواند منجر به کاهش سطح سلامت جسمی و روانی دانش‌آموزان شود و به عملکرد تحصیلی آن‌ها لطمه بزند. براساس تحقیقات علمی، فعالیت بدنی منظم می‌تواند به بهبود

حافظه و یادگیری در دانش‌آموزان کمک کند. فعالیت بدنی باعث افزایش جریان خون به مغز می‌شود و سطح هورمون‌های مثبت مثل سروتونین، دوپامین و نورادرنالین را افزایش می‌دهد. این هورمون‌ها نقش مهمی در تقویت حافظه، تحریک هوش، افزایش خلاقیت و کاهش استرس دارند. پس فعالیت بدنی با تأثیر مثبت بر روی سلول‌های عصبی، حافظه دانش‌آموزان را تقویت می‌کند. فعالیت بدنی سلامت جسم و روح را حفظ می‌کند. فعالیت فیزیکی باعث کاهش چربی بدن، افزایش ماهیچه‌ها، تقویت استخوان‌ها و بهبود عملکرد قلب و ریه می‌شود. این عوامل باعث افزایش اعتماد به نفس، بهبود تصویر بدنی و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مثل دیابت، فشار خون و چاقی می‌شوند. سلامت جسم و روح دانش‌آموزان باعث می‌شود که آن‌ها با شادابی و انرژی بیشتر به فعالیت‌های تحصیلی خود بپردازند و عملکرد بهتری داشته باشند همچنین باید در نظر داشت که فعالیت بدنی مهارت‌های اجتماعی را تقویت می‌کند. ورزش و تحرک بدنی معمولاً در قالب بازی‌ها، در گروه‌های همسن انجام می‌شود که باعث افزایش تعامل، همکاری، همدلی، رقابت سالم و رفتار قواعدمند می‌شود. این مهارت‌های اجتماعی به دانش‌آموزان کمک می‌کند که با دوستان، همکلاسی‌ها، معلمان و خانواده خود رابطه بهتر و سالم‌تری داشته باشند و در جامعه به عنوان یک شهروند فعال و مسئول عمل کنند. همچنین از این نکته نباید غافل شد که فعالیت فیزیکی و ورزش باعث کاهش تنش، خشونت و پرخاشگری در دانش‌آموزان می‌شود که منجر به کاهش درگیری‌های منفی و افزایش همبستگی و صلح آمیز بودن در محیط تحصیلی می‌شود.

۲۸. جهت افزایش وزن کودکان لاغر، افزایش مصرف مواد غذایی شیرین و انواع شربت‌ها توصیه

می‌شود.

پاسخ: شیرینی‌ها و شربت‌ها حاوی قند ساده هستند که به سرعت توسط بدن جذب می‌شوند و باعث افزایش قند خون می‌شوند. این باعث می‌شود که پانکراس هورمون انسولین را ترشح کند که قند خون را به سلول‌های بدن منتقل می‌کند. اگر سلول‌های بدن نیاز به قند نداشته باشند، قند به چربی تبدیل می‌شود و در بافت‌های چربی ذخیره می‌شود. این چربی‌ها به عنوان منبع انرژی ثانویه برای بدن استفاده می‌شوند و در صورت عدم مصرف، باعث چاقی و بروز بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شوند. شیرینی‌ها و شربت‌ها حاوی کالری بالایی هستند و فاقد مواد غذایی ضروری دیگر مانند پروتئین، چربی‌های سالم، ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر هستند. این مواد غذایی برای رشد و توسعه سالم کودکان لاغر ضروری هستند. پروتئین برای ساخت عضلات، استخوان‌ها، پوست، مو، خون و آنتی‌بادی‌ها لازم است. چربی‌های سالم برای حفظ سلامت قلب، مغز، چشم، پوست و مو نقش دارند. ویتامین‌ها و مواد معدنی برای تقویت سیستم ایمنی، تولید هورمون‌ها، حفظ تعادل الکترولیت و فعال کردن فعالیت‌های آنزیم‌ها کاربرد دارند. فیبر برای بهبود عملکرد روده‌ها، جلوگیری از یبوست است.

شیرینی‌ها و شربت‌ها باعث کاهش اشتهای کودکان نسبت به غذاهای سالم و مغذی دیگر مانند گوشت، تخم مرغ، لبنیات، حبوبات، غلات کامل، سبزیجات و میوه‌ها می‌شوند. این غذاها حاوی مواد غذایی ضروری هستند که کودکان را برای افزایش وزن و رشد سالم نیاز دارند. اگر کودکان شیرینی و شربت بخورند، ممکن است احساس سیری کنند و به غذاهای دیگر علاقه نشان ندهند. این می‌تواند باعث کمبود مواد غذایی در بدن شان شود و رشد آن‌ها را متوقف کند. بنابراین، افزایش مصرف شیرینی و شربت برای کودکان راغیر توصیه نمی‌شود و به جای آن، باید رژیم غذایی متعادل و متنوعی را دنبال کنند که شامل مواد غذایی مغذی و متنوع و پروتئین بالا، مانند گوشت، ماهی، تخم مرغ و لبنیات استفاده کرد.

۲۹. مصرف پنیر باعث دیر به حرف آمدن کودکان می‌شود.

پاسخ: این باور غلط است و هیچ رابطه علیتی بین مصرف پنیر و دیر به حرف آمدن کودکان وجود ندارد. مصرف پنیر از شروع رژیم سفره در صورت نداشتن آلرژی و حساسیت توصیه می‌شود. پیشنهاد می‌شود پنیرهای سالم و پاستوریزه شده را به رژیم غذایی کودکان خود اضافه کنید. پنیر حاوی کلسیم، پروتئین، فسفر، چربی‌های سالم، است که برای رشد استخوان‌ها، عضلات، مغز و سیستم عصبی کودکان مفید هستند. دیر به حرف آمدن کودکان علت‌های مختلفی دارد که بعضی از آن‌ها قابل پیشگیری و درمان هستند. برخی از عوامل مؤثر بر حرف زدن کودکان عبارتند از: شنوایی: اگر کودک نتواند صداها را به خوبی بشنود، نمی‌تواند آن‌ها را تقلید کند و گفتار را یاد بگیرد همچنین مشکلات گفتاری که کودک دچار مشکل در تولید صداهای کلامی باشد. این کودکان ممکن است نتوانند بعضی از حروف را تلفظ کنند، حروف را با هم قاطی کنند، یا بعضی از کلمات را برعکس بگویند. علت اختلالات گفتار ممکن است ناتوانی عصبی-عضلانی، عفونت‌های گوش، بینی و حلق، صدمات جسمانی یا روحی، یا عادات بد مثل مکیدن انگشت باشد که هیچکدام ارتباطی با مصرف پنیر ندارد.

۳۰. کودک هرچه چاق‌تر باشد، سالم‌تر است.

پاسخ: این باور غلط است که کودکان هر چه چاق‌تر باشند سالم‌تر هستند، متأسفانه در بین برخی از والدین وجود دارد. این باور ممکن است منجر به ارائه غذاهای ناسالم و کم‌کیفیت به کودکان شود که در بلند مدت می‌تواند عواقب جبران‌ناپذیری برای سلامت جسمی و روانی آن‌ها داشته باشد برخلاف این باور غلط، تحقیقات نشان داده‌اند که کودکان چاق نسبت به کودکان با وزن طبیعی، دارای سطح پایین‌تری از اعتماد به نفس، خودکارآمدی و رضایت از زندگی هستند. همچنین، کودکان چاق ممکن است با مشکلات روانی و اجتماعی مانند افسردگی، اضطراب، تنهایی و آزار و اذیت همسالان روبرو شوند. چاقی در کودکان یکی از بزرگ‌ترین مشکلات بهداشت جهانی است که باعث افزایش ریسک بیماری‌هایی مانند دیابت، فشار خون، کبد چرب، رفلاکس معده، پوکی استخوان، آسم، آپنه خواب، مشکلات مفصلی، اختلالات روانشناختی و کاهش اعتماد به نفس می‌شود. پزشکان و متخصصان

تغذیه تأکید دارند که وزن کودکان باید با توجه به قد، سن و جنس آن‌ها در محدوده نرمال باشد. برای این منظور، شاخص توده بدنی (BMI) یک روش ساده و مفید است و همچنین استفاده از صدک‌های رشدی قد و وزن که با اندازه‌گیری قد و وزن کودکان محاسبه می‌شود. این شاخص‌ها نشان می‌دهد که آیا وزن و قد کودک در محدوده نرمال نسبت به سن می‌باشد یا خیر. همچنین پزشک می‌تواند با استفاده از نمودارهای رشد و آزمایش‌های خون، سطح سلامت کودک را ارزیابی کند. علل چاقی در کودکان ممکن است شامل عوامل ژنتیکی، بی‌حرکی فیزیکی، الگوهای غذایی ناسالم و شرایط پزشکی خاص باشد. در صورت تشخیص چاقی در کودک، باید اقدامات لازم برای تغییر سبک زندگی و رژیم غذایی او صورت گیرد. برخی از راه‌حل‌های پیشنهاد شده عبارتند از: خوردن‌های منظم و مرتب؛ به جای حذف وعده‌های غذایی، بهتر است کودک را تشویق به صرف صبحانه، ناهار، شام و دو تا سه میان وعده سالم کنید. استفاده از غذاهای متنوع و مغذی، برای مثال برای کودکان خود از غذاهای حاوی پروتئین، لبنیات، تخم‌مرغ، گوشت، مغزها استفاده کنید. روزانه مقدار میوه و شیر کم چرب بنوشید؛ به جای آب یا نوشیدنی‌های گازدار، از آب و شیرهای پاستوریزه برای رفع تشنگی کودک استفاده کنید و همچنین به کودک خود اجازه دهید که حداقل ۶۰ دقیقه در روز به بازی‌های فعالانه و ورزش‌های سرگرم‌کننده بپردازد. کاهش زمان صرف شده در جلوی تلویزیون، کامپیوتر و گوشی و محدود کردن زمان استفاده از دستگاه‌های الکترونیکی می‌تواند به کاهش بی‌حرکی و افزایش انگیزه برای فعالیت بدنی کودک کمک کند.

۳۱. اگر کودک از خوردن غذا امتناع کرد مادر باید به اجبار به کودک غذا بدهد.

پاسخ: باور غلط که اگر کودک از خوردن غذا امتناع کرد مادر باید به اجبار به کودک غذا بدهد، می‌تواند منجر به مشکلات جدی در سلامت و رفتار کودک شود. به زور غذا دادن به کودک علاوه بر اینکه باعث تنفر و نفرت او از غذا و غذا خوردن می‌شود، ممکن است سبب شود که کودک در آینده دچار چاقی، بی‌اشتهایی، پرخوری عصبی، عوارض گوارشی، روانی و اجتماعی شود. به زور غذا دادن به کودک همچنین باعث می‌شود که کودک قدرت تشخیص گرسنگی و سیری خود را از دست بدهد و نتواند با توجه به نیازهای بدنش غذا بخورد. به عبارت دیگر، به زور غذا دادن به کودک باعث می‌شود که کودک یاد نگیرد چه زمان، چه چقدر و چه چیزی باید بخورد. پس چگونه می‌توان به جای به زور غذا دادن به کودک، او را تشویق و ترغیب به خوردن غذای سالم و مناسب کرد؟ پاسخ این است که والدین باید نقش مثبت و فعالی در تغذیه و فعالیت بدنی فرزندان خود داشته باشند. برخی از راه‌های مفید برای تشویق کودک به خوردن غذا عبارتند از: ارائه غذاهای سالم و متنوع به کودک، شامل مواد غذایی حاوی پروتئین، کربوهیدرات، چربی، ویتامین و مواد معدنی. باید از مصرف بیش از حد غذاهای پرچرب، پرشکر و پرنمک خودداری کرد. عدم اجبار یا تهدید کودک به خوردن غذا، باید به کودک

احترام گذاشته شود و حق انتخاب داده شود. باید با صبر و حوصله با کودک رفتار شود و در صورت لزوم بازخورد مثبت داده شود. ساختن محیط جذاب و شاد برای خوراندن غذا. باید از رنگ‌های روشن، شکل‌های جالب، بازی‌های ساده و عروسک‌های دوست داشتنی استفاده شود. باید سفره را با هم خانواده تنظیم کرده و از تلویزیون، رایانه و تلفن همراه خودداری کرد. اشتراک گذاری کودک در فرآیند غذا سازی. باید به کودک اجازه داده شود که در انتخاب، خرید، پاک کردن، خرد کردن، مخلوط کردن و پخت غذا مشارکت کند. باید به کودک توضیح داده شود که چه غذایی چه فوایدی برای بدنش دارد و چگونه می‌تواند آن را خوشمزه‌تر کند. احترام به سلیقه و حساسیت‌های کودک. باید در نظر داشته باشید که همه غذاها را نمی‌توانید به کودک بیسند کنید و ممکن است کودک به برخی از آن‌ها حساسیت داشته باشد. باید به کودک اجازه داده شود که گاهی از خوردن غذایی که دوست ندارد امتناع کند و به جای آن غذای جایگزینی را پیشنهاد داده شود. با اجرای این راه‌کارها، می‌توان به جای به زور غذا دادن به کودک، او را تشویق و ترغیب به خوردن غذای سالم و مناسب کرد. اگر کودک از خوردن غذا امتناع کرد مادر باید به اجبار به کودک غذا بدهد. یک باور غلط است که باید با آگاهی و عمل تغییر داده شود.

۳۲. به دلیل اینکه بچه‌ها در سن رشد هستند مصرف تنقلات و مواد غذایی چرب، شیرین و شور برای آنها منعی ندارد.

پاسخ: مصرف بی‌رویه تنقلات و مواد غذایی چرب، شیرین و شور می‌تواند باعث کاهش اشتها و فرصت تغذیه با غذاهای حاوی مواد مغذی لازم برای رشد کودکان شود. همچنین باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن از جمله چاقی، دیابت، مشکلات قلبی عروقی و سرطان در کودکان و سال‌های بعدی زندگی آن‌ها شود مصرف بی‌رویه تنقلات و مواد غذایی چرب، شیرین و شور می‌تواند باعث کاهش انرژی، فعالیت جسمانی و خلاقیت کودکان شود و سبب ایجاد اختلال در دستگاه گوارش، کبد، پوست و دندان کودکان شود. بنابراین، بهتر است کودکان را به خوردن تنقلات سالم و طبیعی تشویق کنید. بعضی از تنقلات سالم برای کودکان عبارتند از: مغزها، خشکبار، موز، سیب، هویج، خرما، عسل، پسته، گردو، بادام، پنیر سفید، می‌باشد.

۳۳. پسرها بایستی دو ماه کمتر از دخترها شیر مادر بخورند

پاسخ: این باور رایج غلط بر اساس فرضیات قدیمی و غیرعلمی است که معتقدند پسرها نسبت به دخترها سریع‌تر رشد می‌کنند و نیاز به غذاهای جامد دارند. این باور غلط باعث می‌شود که پسرها از فواید شیر مادر که حاوی تمام مواد مغذی لازم برای رشد و تکامل فیزیکی و ذهنی آن‌ها است، محروم شوند. همچنین این باور ممکن است باعث کاهش تولید شیر در مادران شود و در نتیجه هم پسر و هم دختر کمتر شیر بخورند. این مطلب غلط هیچ پشتوانه علمی ندارد و تحقیقات نشان داده‌اند که

سن شروع غذای کمکی باید بر اساس نشانه‌های فردی هر کودک تعیین شود و جنسیت در این مورد تأثیرگذار نیست. بنابراین، بهتر است کودکان را تا حد امکان فقط با شیر مادر تغذیه کنید و زمان شروع غذای کمکی را با رعایت علائم آمادگی کودک و با مشورت با پزشک خود تصمیم بگیرید.

۳۴. تخم بلدرچین موجب پیش‌فعالی کودک می‌شود

پاسخ: تخم بلدرچین یک منبع غنی از پروتئین، ویتامین‌ها، مواد معدنی و اسیدهای چرب ضروری است که برای سلامت و رشد کودکان بسیار مفید است. تخم بلدرچین به تقویت سیستم ایمنی، بهبود حافظه، پیشگیری از بیماری‌های مزمن کمک می‌کند. همچنین تخم بلدرچین دارای کلسترول کمتر و پتاسیم بالاتر نسبت به تخم مرغ است. هیچ شواهد علمی قابل اعتماد و قانع‌کننده‌ای وجود ندارد که نشان دهد تخم بلدرچین یا هر نوع غذای دیگر باعث پیش‌فعالی یا ADHD (اختلال نقص توجه/پیش‌فعالی) در کودکان شود. پیش‌فعالی یک اختلال روان‌پزشکی است که علل آن هنوز به طور دقیق مشخص نشده است، اما عوامل ژنتیک، محیطی و شخصیتی در آن دخالت دارند. تخم بلدرچین گاهی به عنوان گزینه‌ای سالم و طبیعی به عنوان میان‌وعده و وعده‌های اصلی می‌تواند در رژیم غذایی کودکان گنجانده شود. بنابراین، مصرف تخم بلدرچین به عنوان گزینه‌ای سالم و مغذی برای کودکان توصیه می‌شود، البته لازم است در نظر داشت که هر غذای خوب و سالم هم با مقادیر زائد و نامناسب مضر خواهد بود. لذا قبل از شروع به مصرف تخم بلدرچین به صورت منظم، بهتر است با متخصص تغذیه مشورت کنید و مقدار مناسب برای کودک خود را بر اساس سن، وزن، قد و نیازهای تغذیه‌ای او تعیین کنید.

۳۵. پرخوری و اضافه‌وزن در دوران کودکی به سلامت آنها در بزرگسالی کمک می‌کند.

پاسخ: این باور رایج غلط است که پرخوری و اضافه‌وزن در دوران کودکی به سلامت آنها در بزرگسالی کمک می‌کند. برخلاف این باور، پرخوری و اضافه‌وزن در دوران کودکی می‌تواند منجر به مشکلات جدی سلامتی در بزرگسالی شود. برخی از این مشکلات عبارتند از: دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی، فشار خون بالا، سرطان، برای جلوگیری از پرخوری و اضافه‌وزن در دوران کودکی، لازم است کودکان رژیم غذای سالم و متعادل داشته باشند. رژیم غذای سالم شامل مصرف مناسب مواد غذایی حاوی پروتئین، کربوهیدرات، چربی، ویتامین، مواد معدنی و آب است. برخی از مواد غذایی سالم عبارتند از میوه‌ها، سبزی‌ها، گوشت، ماهی، تخم مرغ، لبنیات، غلات کامل و حبوبات. برخی از مواد غذایی ناسالم که باید از آنها خودداری کرد عبارتند از شیرینی جات، نوشیدنی‌های شیرین، چیپس، فست‌فود و غذاهای پرچرب. علاوه بر رژیم غذای سالم، کودکان باید فعالیت بدنی مناسب را انجام دهند. فعالیت بدنی به بهبود سلامت قلب و عروق، استخوان‌ها و عضلات، تعادل و هماهنگی، خلق و خو و اعتماد به نفس کودک کمک می‌کند. فعالیت بدنی همچنین به کاهش استرس، اضطراب و افسردگی

در کودکان کمک می‌کند. سازمان بهداشت جهانی توصیه می‌کند که کودکان بین ۵ تا ۱۷ سال روزانه حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی شدید یا متوسط را انجام دهند. برخی از فعالیت‌های بدنی مناسب برای کودکان عبارتند از دوچرخه سواری، پرش طناب، بازی با توپ، شنا، رقص و ورزش‌های تیمی. پرخوری و اضافه وزن در دوران کودکی نه تنها به سلامت فعلی کودک آسیب می‌رساند بلکه ممکن است در آینده باعث بروز بسیاری از بیماری‌های خطرناک شود. بنابراین، لازم است کودکان را به رژیم غذای سالم و فعالیت بدنی منظم تشویق کنید.

۳۶. مصرف ماست موجب لال شدن کودک می‌شود.

پاسخ: برخلاف این باور، ماست یکی از غذاهای مغذی و مفید برای کودکان است که می‌تواند به تقویت سیستم گوارشی، ایمنی، استخوان‌ها و رشد کودک کمک کند. ماست حاوی پروتئین، کلسیم، فسفر، پتاسیم و برخی ویتامین‌ها بوده است که برای نوزادان ضروری هستند. ماست همچنین دارای باکتری‌های مفید است که به تعادل فلورای روده ای کودک کمک می‌کنند. این باکتری‌ها به جلوگیری از عفونت‌های گوارشی، تحریک حرکت روده‌ها، جذب بهتر مواد غذایی و تولید برخی ویتامین‌ها مثل B۱۲ و K مؤثر هستند. ماست نیز به عنوان یک منبع غنی از پروبیوتیک‌ها شناخته می‌شود که به تقویت سلامت ایمنی و پیشگیری از بسیاری از بیماری‌های التهابی و آلرژی‌ها در کودکان کمک می‌کنند. مصرف ماست برای کودکان در زمستان نه تنها بد نیست بلکه خوب است. خوردن ماست باعث افزایش باکتری‌های خوب در روده‌ها شده و به جلوگیری از رشد باکتری‌های بد که عامل عفونت‌های گوارشی هستند کمک می‌کند. خوردن ماست منبع خوبی از پروبیوتیک‌ها است که به تقویت سیستم ایمنی کودک کمک کرده و در پیشگیری از عفونت‌های تنفسی، گوش، حلق و بینی نقش دارد. به طور خلاصه، خوردن ماست برای کودکان در هر فصل از سال سالم و مناسب است. البته باید توجه داشت که ماست باید ساده، شیرین نشده، پاستوریزه و تهیه شده از شیر کامل باشد. همچنین باید مقدار مناسب و زمان مناسب ماست خوردن را رعایت کرد. برای کودکان زیر یک سال، ماست را به عنوان یک غذای کمکی و نه جایگزین شیر مادر یا شیر خشک در نظر گرفت. برای کودکان بالای یک سال، ماست را به عنوان یک میان وعده یا همراه با گردو، کشمش، بادام زمینی و زعفران مصرف کرد. اگر کودک دچار حساسیت به پروتئین شیر یا افزودنی‌های ماست باشد، باید با متخصص تغذیه و پزشک مشورت کرد.

۳۷. خوردن کشمش باعث لکنت زبان در کودکان می‌شود.

پاسخ: این باور رایج غلط است که خوردن کشمش باعث لکنت زبان در کودکان می‌شود. برخلاف این باور، خوردن کشمش یکی از مواد غذایی مغذی و مفید برای کودکان است که می‌تواند به تقویت سلامت دندان‌ها، چشم‌ها، پوست و مو، سیستم ایمنی و رشد کودک کمک کند. کشمش حاوی قندهای طبیعی، فیبر، آهن، پتاسیم، منگنز، ویتامین E و B۶ است که برای نوزادان ضروری

هستند. خوردن کشمش برای کودکان در هر فصل از سال سالم و مناسب است. کشمش منبع خوبی از آنتی‌اکسیدان‌ها است که به تقویت سیستم ایمنی کودک کمک کرده و در پیشگیری از بیماری‌ها کمک می‌کند. خوردن کشمش هیچ ربطی به لکنت زبان در کودکان ندارد. لکنت زبان یک اختلال گفتاری است که در حدود ۵ تا ۱۰ درصد از کودکان رخ می‌دهد. علت دقیق لکنت زبان هنوز شناخته نشده است، اما ممکن است به عوامل ژنتیکی، عصبی، روانی یا محیطی مربوط باشد. لکنت زبان در بسیاری از کودکان بخشی از روند طبیعی شروع به سخن گفتن است و معمولاً خود به خود برطرف می‌شود. با این حال، برخی از کودکان ممکن است نیاز به درمان تخصصی داشته باشند. برای درمان لکنت در کودکان، لازم است به گفتار درمانگر مراجعه شود. گفتار درمانگر می‌تواند با ارزیابی وضعیت گفتار و شخصیت کودک، راه‌های مناسب برای بهبود لکنت زبان را پیدا و پیشنهاد کند. برخی از راه‌های درمان لکنت زبان عبارتند از: تمرینات تنفسی، صوتی و زبانی برای افزایش کنترل بر گفتار. تمرینات روانی، شناختی و اجتماعی برای افزایش اعتماد به نفس، کاهش استرس و ترس و بهبود روابط با دیگران. تغییرات محیطی، مانند فراهم کردن یک محیط آرام و مشارکت‌پذیر برای صحبت کردن، توجه و صبر کافی به گفتار کودک، اجتناب از فشار یا انتقاد به کودک و تشویق به صحبت کردن.

۳۸. روغن زرد (روغن حیوانی) مقوی‌تر از روغن‌های دیگر است. باعث مقوی شدن غذای کودک می‌شود.

پاسخ: برخی از خواص مثبت روغن زرد مانند دارا بودن ویتامین‌ها و اسیدهای چرب ضروری می‌تواند در روغن‌های گیاهی با کیفیت نیز یافت شود. روغن زرد نه تنها برای سلامت کودکان مناسب نیست بلکه ممکن است باعث افزایش ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و سایر بیماری‌های مزمن در بزرگسالی شود برای انتخاب روغن مناسب برای آشپزی و تغذیه کودکان، بهتر است از روغن‌های گیاهی با کمترین فرآورده‌های شیمیایی استفاده کرد. برخی از روغن‌های گیاهی با کیفیت عبارتند از: روغن‌های زیتون، کانولا (کلزا)، کنجد، ذرت و روغن‌های مخلوط گیاهی که به تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از التهاب کمک می‌کند. همچنین روغن‌های گیاهی دارای چربی‌های اشباع شده کمتری بوده و به کاهش خطر بیماری‌های مزمن کمک می‌کنند. برای تغذیه سالم و مقوی کودکان، بهتر است از روغن‌های گیاهی با کیفیت استفاده کرد و روغن زرد را حذف کرد.

۳۹. تمایل کودک به دست زدن به غذا هنگام غذا خوردن نشانه نیاز کودک به غذا است و باید غذای کمکی را شروع کرد.

پاسخ: برخلاف این باور، دست زدن به غذا یک رفتار طبیعی و مفید برای کودکان است که به یادگیری، توسعه حسی، ارتباط و لذت بردن از غذا کمک می‌کند. دست زدن به غذا نشانه گرسنگی یا سیری نیست و نباید به عنوان عاملی برای شروع یا توقف غذای کمکی در نظر گرفته شود. شروع غذای

کمکی باید بر اساس سن، رشد، نیازها و علائم حاضری کودک انجام شود. به طور کلی، پزشکان توصیه می‌کنند که شروع غذای کمکی در ۶ ماهگی کودک باشد. بعضی از علائم کودک برای دریافت غذای کمکی عبارتند از: توانایی نشستن با حمایت و نگه داشتن سر خود، توانایی قرار دادن غذا در دهان خود با استفاده از دست یا قاشق و توانایی جویدن و بلعیدن غذا با نشان دادن علاقه یا بی‌علاقگی به غذا با استفاده از حرکات صورت، صدا یا بدن توانایی تشخیص سیر شدن و توقف خوردن برای اینکه کودک از دست زدن به غذا لذت ببرد رعایت بهداشت را فراموش نکند، لازم است به نکات زیر توجه شود به کودک اجازه دهید با حس‌های مختلف خود (بینایی، لامسه، بو، چشمه) با غذا ارتباط برقرار کند. این کار به او کمک می‌کند تا با مزه، رنگ، شکل، بافت و دمای غذا آشنا شود. به کودک اجازه دهید با دست، فشار دادن یا له کردن غذا بازی کند. این کار به او کمک می‌کند تا مهارت‌های حرکتی خود را تقویت کند. به کودک اجازه دهید با قاشق، چنگال، لیوان یا پارچه با غذا تعامل داشته باشد. این کار به او کمک می‌کند تا مفاهیم جدید را یاد بگیرد و خلاقیت خود را نشان دهد. هنگام تهیه غذای کمکی پوست عدس و بادام باید گرفته شود چون مشکلات گوارشی برای کودک ایجاد می‌کند.

۴۰. اگر مادر به اجبار به کودک غذا ندهد کودک رشد نمی‌کند و ضعیف می‌شود.

پاسخ: بایستی انگیزه و نیاز به غذا خوردن در کودکان ایجاد شود و والدین از غذا دادن به اجبار به کودکان خودداری کنند. اجبار به غذا خوردن نه تنها هیچ کمکی به رشد کودک نخواهد کرد، بلکه می‌تواند منجر به بروز چاقی و سایر مشکلات مرتبط در کودکان شود. به‌عنوان مثال غذا خوراندن اجباری می‌تواند منجر به از دست دادن علاقه کودکان به غذا خوردن شود. احتمال بروز اختلالات خوردن شامل پرخوری یا کم‌خوری عصبی در بزرگسالی این کودکان افزایش پیدا می‌کند. از طرفی این کودکان ممکن است به جای خوردن غذاهای سالم، اشتهای شدیدی برای خوردن شیرینی‌ها پیدا کنند. تغذیه اجباری ممکن است منجر به از بین رفتن اشتهای طبیعی کودک شما شود. در عوض، بهتر است عادات غذایی سالم را در کودک ایجاد کنید و به کودک اجازه دهید مطابق اشتهای خود غذا بخورد. به یاد داشته باشید، هر کودکی به اندازه کافی غذا می‌خورد تا خود را سیر و سالم نگه دارد. اگر کودک شما از خوردن غذا امتناع می‌ورزد، باید گاهی اوقات آن را نادیده بگیرید و خود را آرام کنید. وقتی فرزندتان احساس گرسنگی کند، خودش به شما اطلاع می‌دهد. از طرفی برای پیگیری رشد وزنی و قدی نوزاد به صورت منظم به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید. چنانچه رشد کودک شما به دلیل کمبود اشتها نامطلوب باشد، توصیه‌های لازم توسط کارکنان مراکز بهداشتی درمانی و پزشک متخصص اطفال ارائه خواهد شد.

۴۱. کودک بعد از غذا باید ۲-۱ ساعت چیزی نخورد. (در کودکان کم وزن یا دچار اختلال رشد)

پاسخ: هیچگونه شواهد و مدارکی مبنی بر اینکه کودک بعد از غذا خوردن باید یک الی دو ساعت چیزی

نخورد وجود ندارد. عادات غذایی در کودکان مختلف متفاوت است و نکته مهم رعایت یک رژیم غذایی سالم، متنوع و متعادل در کودکان است. با این حال، اگر کودک شما از غذا خوردن اجتناب کرد، او را مجبور به غذا خوردن نکنید. شکل‌گیری یک الگوی غذایی صحیح از دوران کودکی آغاز می‌شود و در این زمینه بایستی با متخصص تغذیه و رژیم درمانی مشورت کنید.

۴۲. در کودک بیمار مبتلا به اسهال آب منع مصرف دارد.

پاسخ: آب برای کودک مبتلا به اسهال هیچگونه منع مصرفی ندارد، اما باید توجه داشت که مصرف آب زیاد به تنهایی ممکن است کافی نبوده و حتی مضر باشد. اسهال باعث کم‌آبی و کاهش الکترولیت‌ها در بدن کودک می‌شود. بنابراین آبی که به کودک می‌دهید بایستی حاوی الکترولیت‌هایی باشد که در طی اسهال از بدن دفع می‌شود. می‌توانید با مراجعه به داروخانه پودر حاوی الکترولیت‌ها را تهیه کرده و طبق دستورالعمل آن را در آب حل کنید و به کودک خود بدهید. اگر اسهال کودک شما بیش از چند روز طول بکشد، توصیه می‌شود برای تعیین علت و بهترین درمان با پزشک اطفال مشورت کنید.

۴۳. مصرف سویق (آرد غلات و حبوبات) به جای قطره‌های مولتی و آ د در کودکان مفید است.

پاسخ: کمبود ریزمغذی‌ها به ویژه آهن و ویتامین‌های آ+ د در کودکان زیر ۲ سال رایج بوده و سبب بالا رفتن بروز بیماری‌ها، اختلال رشد کودکان، کاهش ضریب هوشی و کاهش مهارت‌های ذهنی و جسمی ایشان می‌شود. دادن قطره آ+ د یا مولتی ویتامین و قطره آهن به نوزادان ضروری است و هیچ ماده غذایی نمی‌تواند جایگزین آن شود. مصرف قطره آ+ د یا قطره مولتی ویتامین از روز سوم تا پنجم پس از تولد شروع می‌شود و تا پایان دو سالگی نوزاد ادامه می‌یابد. این ویتامین مایع است و با استفاده از قطره چکان به نوزاد داده می‌شود. دقت کنید که به صورت کلی همه نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌کنند باید ویتامین د بیشتری مصرف کنند و مصرف ویتامین د برای ساختن استخوان‌های قوی و رشد مطلوب لازم است.

۴۴. دادن زرده تخم مرغ خام با نبات برای تقویت بچه بسیار مفید است.

پاسخ: زرده تخم مرغ یکی از غذاهای مطلوب و دارای مواد مغذی مناسب برای رشد مغزی کودک است که پس از شش ماهگی با آغاز تغذیه تکمیلی می‌توان آن را به کودک داد، منتها از دادن تخم مرغ خام به کودک خود اکیدا خودداری کنید چرا که احتمال ابتلا به عفونت سالمونلا در صورت مصرف تخم مرغ خام وجود دارد. نیازی به استفاده از نبات همراه با زرده تخم مرغ وجود ندارد و ذائقه کودک را به خوراکی‌های شیرین عادت ندهید.

۴۵. استفاده از سه شیر به جای مکمل آهن در کودکان بهتر است.

پاسخ: شیر مادر آهن کافی را صرفا برای چند ماه اول زندگی نوزاد تامین می‌کند و پس از چهار ماهگی،

نوزاد به آهن اضافی نیاز دارد که از طریق قطره آهن تامین می‌شود. هیچ ماده غذایی جایگزین قطره آهن نیست و کمبود آهن باعث اختلال رشد کودکان، کاهش ضریب هوشی و کاهش مهارت‌های ذهنی و جسمی کودک می‌شود.

۴۶. کودکان بی اشتها و لاغر با مصرف شیر خشک وضعیت جسمانی‌شان بهتر می‌شود

پاسخ: توصیه اکید به تغذیه با شیر مادر است و تجویز شیر خشک تنها در صورت صلاح دید پزشک صورت می‌گیرد. شیرخشک با شیرمادر تفاوت‌هایی دارد که می‌تواند باعث رساندن انرژی بیش از حد به بدن نوزاد و لذا چاق شدن نوزاد شود. منتها در نظر داشته باشید که رشد مناسب کودک و پیشگیری از وزن‌گیری زیاد در دوران نوزادی و کودکی برای بزرگسالی سالم ضروری است. لذا بایستی وزن‌گیری و رشد نوزاد و کودک با مراجعه منظم به مراکز بهداشتی درمانی و ترسیم نمودار رشد ارزیابی شود. اگر احساس می‌کنید اشتهای کودک شما کم است، به متخصص اطفال مراجعه کنید تا درمان مناسب به کودک شما ارائه شود. اساساً موارد مصرف شیر خشک بسیار محدود و فقط برای مادرانی است که به دلایل مختلف پزشکی قادر به شیر دادن نوزاد نیستند یا خود نوزاد دچار بیماری‌های خاص است که با صلاح دید پزشک متخصص باید از شیر خشک استفاده کند.

۴۷. برای تقویت استخوان بندی نوزاد و کودک روغن زرد با نبات به آنها بدهید.

پاسخ: هیچگونه مدرکی مبنی بر اینکه روغن زرد با نبات می‌تواند سبب تقویت استخوان بندی نوزاد و کودک شود وجود ندارد. بعد از پایان شش ماهگی تغذیه تکمیلی کودک را مطابق با آنچه که گفته شد شروع کنید و همچنین قطره مولتی ویتامین یا آ + د و نیز قطره آهن را طبق دستورالعمل به کودک خود بدهید. داشتن یک تغذیه سالم و متنوع به رشد مطلوب نوزاد و کودک کمک می‌کند. برای اطمینان از رشد مطلوب کودک خود به صورت منظم به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید تا نمودار رشد کودک ترسیم و بررسی شود.

۴۸. خوردن زنجبیل باعث کندی رشد کودک می‌شود.

پاسخ: هیچ مدرک علمی وجود ندارد که نشان دهد خوردن زنجبیل می‌تواند رشد کودک را کند کند. زنجبیل فواید بی شماری برای سلامتی دارد، از جمله تقویت ترشح بزاق و شیره معده، بهبود اشتها و هضم، تحریک هضم و جذب، تسکین یبوست و نفخ، و داشتن اثرات ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی. با این حال توجه کنید که زنجبیل باید با احتیاط به کودکان داده شود و به کودکان زیر ۲ سال به هیچ وجه نباید زنجبیل داده شود. زنجبیل همچنین می‌تواند باعث سوزش و زخم دهان در کودکان خردسال و نوزادان شود. بنابراین، همیشه توصیه می‌شود قبل از وارد کردن غذاهای جدید به رژیم غذایی کودک خود با متخصص تغذیه و رژیم درمانی و متخصص اطفال مشورت کنید.

فصل سوم

باورهای نادرست تغذیه در دوران نوجوانی



۱. مصرف پیاز باعث بلوغ زودرس می‌شود.

پاسخ: عوامل مختلفی می‌تواند باعث بلوغ زودرس در نوجوانان شود. از این عوامل می‌توان به آسیب‌های مغزی، توده در مغز، اختلالات هورمونی و برخی جهش‌های ژنتیکی اشاره کرد. پیاز به عنوان یک نوع سبزیجات حاوی فلاونوئید و فیتواسترول است که در مقدار دریافت معمول روزانه هیچ عامل تحریک‌کننده‌ای برای افزایش و کاهش هورمون‌ها ندارد. در نتیجه مصرف روزانه پیاز در هنگام پخت و پز غذا اثربخشی بر هورمون‌ها نخواهد داشت.

۲. دختر در سن بلوغ خیار و گوجه با هم مصرف نکنند زیرا باعث افزایش دیسمنوره می‌گردد.

پاسخ: مصرف مواد غذایی حاوی فیبر بالا و آنتی‌اکسیدانی با ایجاد شرایط ضدالتهابی و دفع مواد التهاب‌زا از بدن عاملی برای دوره‌های قاعدگی منظم می‌تواند باشد. نداشتن رژیم سرشار از سبزیجات و مصرف مواد غذایی فرآوری شده و بدون هیچ ماده مغذی با ایجاد شرایط التهابی و بیماری‌های متابولیک و ایجاد کیست در تخمدان و تنبلی تخمدان عاملی برای دیسمنوره می‌تواند باشد. در نتیجه برای هر سنی مصرف کافی سبزیجات برای افراد توصیه می‌شود. (دیسمنوره به دردهای مربوط به قاعدگی می‌گویند که شایع‌ترین اختلال مربوط به قاعدگی است)

۳. نوجوان و کودکان باید همیشه از مکمل‌های مولی ویتامین استفاده کنند.

پاسخ: دغدغه و نگرانی والدین برای پیشگیری از کمبود ریزمغذی‌ها در کودکان و نوجوانان باعث شده است که به صورت بی‌رویه میزان زیاد و نا به جایی مکمل‌های غذایی بدون توجه به اینکه آیا کودک یا نوجوان کمبود آن ریزمغذی را دارد یا خیر استفاده کنند. به این نکته باید توجه داشت که مکمل‌های غذایی باید زیر نظر متخصص بعد از ارزیابی‌های دریافت غذایی و آزمایشگاهی در صورت نیاز تجویز شود در غیر این صورت خطرات کوتاه مدت مانند مسمومیت‌های دارویی و یا خطرات طولانی مدت مانند رشد نا به جای سلولی رخ دهد.

۴. خوردن مغز گوسفند باعث تاخیر بلوغ می‌شود.

پاسخ: مغز گوسفند حاوی مقادیر بالایی چربی به صورت اسیدهای چرب اشباع و کلسترول است که به صورت کلی به عنوان مصرف غذایی روتین توصیه نمی‌شود و مصرف بیش از اندازه آن می‌تواند عامل بسیاری از بیماری‌ها و اختلالات متابولیک مانند بیماری قلبی عروقی و حتی دیابت باشد. خود مغز گوسفند ماهیتاً دارای ترکیباتی که بتواند باعث تاخیر در بلوغ شود را ندارد اما می‌تواند با مصرف بیش از حد به مدت طولانی با افزایش وزن و افزایش توده بدنی، افزایش شرایط التهابی (به دلیل نوع ترکیبات چربی) و ایجاد زمینه‌های اختلال متابولیک تغییر در وضعیت هورمونی کودکان و نوجوانان ایجاد کرده و بر بلوغ تاثیر بگذارد.

۵. مصرف میوه و سبزیجات در گروه سنی نوجوانان باید محدود شود.

پاسخ: داشتن رژیم غذایی غنی از میوه‌ها و سبزیجات به عنوان یک ترکیب غذایی سالم در هر سنی توصیه می‌شود. در سنین نوجوانی نیز طبق هرم‌ها و بشقاب‌های غذایی تعریف شده در سازمان‌های جهانی مانند USDA باید روزانه ۲ تا ۳ واحد گروه میوه‌ها و ۳ تا ۵ واحد گروه سبزیجات را دریافت کنند تا میزان کافی ویتامین، املاح، آنتی‌اکسیدان و فیبر مورد نیاز در این سنین را دریافت کنند. باید به این نکته توجه کرد که نوجوانان در سن رشد و بلوغ هستند و در صورت عدم دریافت موارد ذکر شده می‌توانند با کمبود ریزمغذی‌ها و سوءتغذیه و حتی عوارض دیگری مانند بیوست مواجه شوند.

۶. نوجوانان هر چه بیشتر گوشت قرمز مصرف کنند مشکلی ایجاد نمی‌شود چون جوان هستند.

پاسخ: پروتئین‌ها باید در حدود ۱۵ تا ۲۰ درصد از انرژی دریافتی روزانه ما را تشکیل دهند. این درصد بر اساس سن، جنس، مرحله رشد، شرایط فیزیولوژیک، وجود بیماری‌های همراه و میزان فعالیت فیزیکی تعیین می‌شود. مصرف مقادیر کافی از پروتئین‌ها جهت تامین انرژی، حفظ سلامت، رشد و تقویت سیستم ایمنی ضروری می‌باشد. اما در کنار مقدار پروتئین مورد نیاز، نوع و کیفیت پروتئین دریافتی از رژیم غذایی نیز اهمیت زیادی دارد. مطالعات متعددی نشان داده‌اند که در بزرگسالان مصرف گوشت قرمز (شامل گوشت گوسفند، گاو و خوک) و گوشت‌های فرآوری شده با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع دو، بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان (به‌خصوص سرطان روده بزرگ و رکتوم) ارتباط دارد و جایگزین کردن گوشت قرمز و گوشت‌های فرآوری شده با پروتئین‌هایی با منبع گیاهی (مانند حبوبات و مغزپخت‌ها)، گوشت ماکیان و غذاهای دریایی منجر به کاهش خطر بیماری‌های مزمن و مرگ زود هنگام می‌شود. به این ترتیب بسیاری از راهنماهای تغذیه‌ای معتبر بر کاهش دریافت گوشت قرمز و گوشت‌های فرآوری شده در بزرگسالان از جمله افراد جوان و تامین پروتئین مورد نیاز بدن از منابع سالم پروتئین مانند حبوبات، مغزپخت‌ها، گوشت ماکیان و غذاهای دریایی تاکید دارند.

فصل چهارم

باورهای نادرست تغذیه
در دوران سالمندی



۱. روغن حیوانی برای سالمندان مفید است.

پاسخ: با توجه به نوع اسیدهای چرب موجود در روغن حیوانی که اکثراً از نوع اشباع و ترانس هستند مصرف بیش از اندازه در رژیم غذایی می‌تواند ریسک بیماری‌های قلب و عروق مانند آترواسکلروز (گرفتگی عروق)، افزایش فشار خون، سکنه قلبی و مغزی، گرفتگی عروق محیطی و پارستزی اندام‌های محیطی و همچنین به واسطه خاصیت التهابی که این اسیدهای چرب دارند احتمال بیماری‌های مرتبط با افزایش سن مانند آلزایمر و پارکینسون را افزایش دهد. به صورت کلی توصیه می‌شود در طول هفته از انواع مختلف روغن به خصوص روغن‌های مایع گیاهی (زیتون، کانولا، کنجد، ذرت و روغن‌های مخلوط گیاهی) در رژیم غذایی استفاده شود تا مقدار متناسب از اسیدهای چرب مختلف و ضروری برای بدن مانند امگا۳، امگا۶ و امگا۹ تامین شود.

۲. سالمندان نباید حبوبات مصرف کنند.

پاسخ: حبوبات یکی از منابع خوب پروتئین و املاحی مانند روی می‌باشد که برای سالمندان توصیه می‌شود. تنها در شرایطی که سالمندان دچار درجاتی از بیماری‌های نارسایی کلیه به واسطه بیماری‌های زمینه‌ای باشد در چنین شرایطی میزان حبوبات و دیگر منابع پروتئینی از طریق رژیم غذایی توسط متخصص تغذیه محاسبه می‌شود. در صورت مشکلات گوارشی نیز تغییر در نوع طبخ (نفخ‌گیری) و نوع حبوبات و یا مصرف آنها در ترکیب غلاتی مانند برنج مصرفی می‌تواند راهکاری برای کاهش عوارض گوارشی باشد.

۳. مصرف تخم مرغ در کهنسالی باعث سفت شدن کبد می‌شود.

پاسخ: بر اساس مطالعات اخیر مصرف روزانه تخم مرغ هیچ تاثیر سوء بر چربی‌های خون و بافت کبد ندارد و باعث چرب شدن کبد و فیروز (سفتی) کبد نمی‌شود. بلکه به دلیل بالا بودن ارزش پروتئین سفیده تخم مرغ و زرده سرشار از کولین به عنوان یک منبع خوب غذایی در سنین سالمندی به حساب می‌آید و می‌تواند سرعت ایجاد سارکوپنی (تحلیل عضلات) را کاهش دهد.

۴. در کهنسالی فقط سفیده تخم مرغ مصرف شود.

پاسخ: سفیده تخم مرغ به دلیل ارزش بالایی پروتئینی در سنین سالمندی حتماً توصیه به مصرف می‌شود. اما از زرده تخم مرغ نباید غافل شد زیرا زرده یکی از غنی‌ترین منابع کولین می‌باشد که در سلامت مغز و پاسخ‌های مناسب بین نورون‌های مغزی (به واسطه نوروترانسمیتر استیل کولین) تاثیر داشته و در کنترل و یا به تعویق انداختن بیماری‌های نورولوژیک و خلق رفتاری (مانند افسردگی) شایع در این سن می‌تواند موثر واقع شود. از سوی دیگر زرده منبع غنی از لوتئین و گزانتین می‌باشد که می‌تواند در سلامت بینایی تاثیر گذار باشد. همچنین مقدار قابل توجهی از ویتامین‌های محلول در

چربی مانند ویتامین دی (معمولا منبع غذایی کافی از آن در غذاها وجود ندارد) در زرده وجود دارد. در نتیجه روزانه یک عدد تخم مرغ کامل برای افراد در سنین کهنسالی توصیه می شود.

۵. چای خوردن بعد از غذا در بعضی از خانواده ها و سالمندان به جای آب (رفع تشنگی) بسیار مناسب است.

پاسخ: باید به این نکته توجه داشت که هیچ مایعاتی برای رفع تشنگی و هیدراتاسیون بدن نمی تواند جایگزین آب باشد. به خصوص مایعات حاوی کافئین مانند چای به دلیل مدر بودن خود خاصیت دهیدراته (بی آب کردن) بدن را دارند و به هیچ عنوان به منظور رفع تشنگی و جایگزین آب نباید استفاده شود. سالمندان چای کمرنگ یک تا دو فنجان در روز در میان وعده ها می توانند استفاده کنند.

۶. در اکثر سالمندان به دلیل (عدم سازگاری، معده درد و...) مکمل کلسیم مصرف نکنند.

پاسخ: نیاز بدن به کلسیم در دوران سالمندی ۱۲۰۰ میلی گرم روزانه می باشد. با توجه به شرایط جذب ناکافی و عدم دریافت کافی منابع حاوی کلسیم در این سن توصیه می شود که تمامی سالمندان مکمل های کلسیمی دریافت کنند. در صورت ایجاد هرگونه عارضه گوارشی با عوض کردن نوع مکمل و ملح آن (مانند کلسیم سیترات) و یا تغییر شکل دریافتی آن از کپسول به شربت عوارض دارو کاهش پیدا می کند.

۷. مصرف مکمل کلسیم به فرایند پیری کمک می کند.

پاسخ: هیچ مستند علمی دال بر اینکه مصرف کلسیم از منابع غذایی و یا مکمل ها باعث ایجاد فرایند پیری شود وجود ندارد بلکه کلسیم به دلیل مکانیسم های بسیاری که در بافت های عضلانی و نورون های عصبی و همچنین مکانیسم های درون سلولی ایفا میکنند نقش مهمی در حفظ سلول داشته و حتی می توان گفت نبود کلسیم کافی در رژیم غذایی عاملی برای شروع فرایندهای پیری می باشد.

۸. در سالمندان مصرف شیر و لبنیات و سبزیجات به دلیل ضعف معده توصیه نمی شود.

پاسخ: نیاز سالمندان به دریافت لبنیات بیشتر از افراد با سنین پایین تر بوده و حتما باید روزانه دریافت شود. لبنیات پروبیوتیک با عارضه کمتر و بهبود شرایط سیستم گوارش برای این سنین توصیه می شود. در صورت حساسیت به شیر نوع دریافتی آن تغییر کند برای مثال برخی افراد به شیر سرد حساس هستند و با گرم کردن شیر مشکل گوارشی کمتری ایجاد می کند. همچنین شیرهای بدون لاکتوز می تواند جایگزین خوبی برای شیرهای کامل باشد که به واسطه عدم تحمل به لاکتوز برای فرد عارضه گوارشی ایجاد می کند.

سبزیجات خوب فیبر، ویتامین ها و آنتی اکسیدان ها هستند که اکثر سالمندان به دلیل نداشتن دندان مناسب و عدم توانایی هضم خوب، مصرف این گروه غذایی را کاهش می دهند و یا حتی حذف می کنند که خود عاملی برای عدم دریافت کافی ریزمغذی ها و ایجاد یبوست در سالمندان می شود.

توصیه می‌شود برای دریافت سبزیجات تازه آنها را کامل خورد یا رنده کنید و در ترکیب غذاها استفاده شود و در اکثر موارد سبزیجات به صورت پخته شده و حتی پوره شده در کنار وعده‌ای اصلی غذایی دریافت شود.

فصل پنجم

باورهای نادرست تغذیه
در دوران بارداری
و شیردهی





۱. در طول بارداری هیچ‌گونه فعالیت بدنی لازم نیست و فعالیت و تحرک را به صفر می‌رسانند. / بارداری مساوی است با استراحت کامل و ۹ ماه زندگی بدون فعالیت بدنی. / هر نوع ورزش و فعالیت بدنی احتمال سقط جنین را افزایش می‌دهد. / کم تحرکی و استراحت زیاد در بارداری برای وزنگیری بهتر جنین مناسب است.

پاسخ: انجمن متخصصین زنان و زایمان آمریکا حداقل ۲۰ تا ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط، در اکثر روزها را برای زنان باردار توصیه می‌کند. هیچ مدرکی مبتنی بر مضر بودن ورزش در دوره بارداری وجود ندارد و در مطالعات علمی نشان داده شده است که ورزش با خطر کمتر دیابت بارداری، فشار خون بالا ناشی از بارداری و پره اکلامپسی مرتبط است.

به نظر می‌رسد که ورزش شدید برای کوتاه مدت بدون مانع باشد، ولی اثر فعالیت شدید و طولانی مدت بر جنین نامشخص می‌باشد. ورزش بیش از حد، همراه با دریافت انرژی ناکافی، ممکن است منجر به افزایش وزن نامناسب مادر و رشد ضعیف جنین شود، بنابراین یک زن باردار باید همیشه در مورد مدت زمان و شدت ورزش با پزشک خود مشورت کند. ورزشکاران حرفه‌ای ممکن است در دوران بارداری نیاز به تغییر فعالیت‌های عادی ورزشی خود داشته باشند.

۲. مادران باردار چاق باید در دوران بارداری وزن کم کنند. / در طی بارداری هر اندازه که افزایش وزن بیشتری داشته باشیم، بارداری سالم‌تر و فرزند سالم‌تری خواهیم داشت. / غذا نخوردن و کاهش وزن در ابتدای بارداری ضرری ندارد. / مادر باردار هرچقدر هم که افزایش وزن داشته باشد اشکالی ندارد.

پاسخ: میزان افزایش وزن توصیه شده برای حمایت از بارداری سالم، بر اساس وضعیت وزن قبل از بارداری مادر (BMI قبل از بارداری) متفاوت است.

اهداف جهت افزایش وزن در دوره بارداری			
طبقه بندی وزن قبل از بارداری	کل افزایش وزن در تک قلوها	میزان افزایش وزن در سه ماهه دوم و سوم (میانگین افزایش وزن برحسب کیلوگرم در هفته)	کل افزایش وزن در دو قلوها
کمبود وزن (لاغر) BMI کمتر از ۱۸/۵	۱۲/۵ تا ۱۸ کیلوگرم	۰/۵۱ کیلوگرم	اطلاعات کافی در دسترس نمی‌باشد.
وزن نرمال BMI بین ۱۸/۵ تا ۲۴/۹	۱۱/۵ تا ۱۶ کیلوگرم	۰/۴۲ کیلوگرم	۱۷ تا ۲۵ کیلوگرم
اضافه وزن BMI بین ۲۵ تا ۲۹/۹	۷ تا ۱۱/۵ کیلوگرم	۰/۲۸ کیلوگرم	۱۴ تا ۲۳ کیلوگرم
چاقی BMI بیشتر از ۳۰	۵ تا ۹ کیلوگرم	۰/۲۲ کیلوگرم	۱۱ تا ۱۹ کیلوگرم

-محاسبات جدول بر اساس ۱ تا ۳ کیلوگرم افزایش وزن در سه ماهه اول بارداری برای زنان تک قلو

باردار و با شرایط کم وزنی، وزن نرمال و اضافه وزن، و ۵٪ تا ۲ کیلوگرم افزایش وزن برای زنان باردار چاق می باشد.

افزایش ناکافی وزن در طول بارداری، به خصوص در خانم هایی که قبل از بارداری کمبود وزن داشته اند، می تواند خطر تولد نوزاد کوچک برای سن بارداری و زایمان زودتر از موعد را افزایش دهد. افزایش بیش از حد وزن مادر در طول بارداری می تواند با خطر نوزادان بزرگ برای سن بارداری و زایمان پر خطر همراه باشد.

زنان چاق باید قبل از باردار شدن اقدام به کاهش وزن کنند و از کاهش وزن در طول بارداری باید اجتناب شود. هیچ اثر سودمندی از کاهش وزن در دوره بارداری نشان داده نشده است. زیرا در حین کاهش وزن، ترکیبات نیمه فرار آلی (سموم، آفت کش ها، مواد شیمیایی) که در بافت چربی تجمع پیدا کرده اند، آزاد می شوند و می توانند وارد مغز جنین شوند و اثرات مخربی بر جای بگذارند.

۳. خوردن سبزیجات برای رفع حالت تهوع مفید است.

پاسخ: تهوع و استفراغ، ۵۰ تا ۹۰ درصد از زنان باردار را در طول سه ماهه اول تحت تاثیر قرار می دهد و معمولاً در هفته ۲۰ تا ۲۲ بارداری برطرف می شود. حرکت، بوهای خاص، صداهای بلند، نورهای درخشان و شرایط نامساعد آب و هوایی ممکن است باعث ایجاد حالت تهوع شوند. خوشبختانه، مدیریت علائم و اقدامات ساده غذایی می تواند کمک کننده باشد.

مکمل زنجبیل را می توان به عنوان خط اول درمان (کپسول های ۲۵۰ میلی گرمی ۴ بار در روز) ارائه کرد، اما نباید برای زنان تحت درمان داروهای ضد انعقاد استفاده شود، زیرا خطر خونریزی افزایش می یابد. در حالی که زنجبیل حالت تهوع را کاهش می دهد، ممکن است دفعات استفراغ را کاهش ندهد و برای بسیاری از افراد، به ویژه آنهایی که مبتلا به استفراغ بیش از حد هستند، مؤثر نباشد. علاوه بر این، زنجبیل در بعضی افراد ممکن است باعث سوزش سر دل و سوزش گلو در هنگام استفراغ شود. متابولیت های ویتامین ب ۶ از جمله پیریدوکسین و پیریدوکسال در کنار داروهای ضد تهوع، تحت نظر پزشک می تواند مؤثر باشد. میان وعده های کوچک و مکرر از غذاهای کربوهیدراتی، از جمله کراکر یا غلات خشک، حالت تهوع را در برخی از مادران باردار کاهش می دهد، در حالی که غذاهای پروتئینی ممکن است به بعضی دیگر کمک کننده باشد. اجتناب از گرسنگی با خوردن وعده های غذایی مکرر توصیه می شود. علاوه بر این، جدا کردن غذاهای خشک و جامد از مایعات، اجتناب از غذاهای پرادویه یا غذاهای تلخ برای برخی زنان باردار مفید است. بعضی از زنان باردار بوهها را تحمل نمی کنند و غذاهای گرم به علت تحریک حس بویایی آنها را آزار می دهد و غذاهای سرد یا در دمای اتاق را ترجیح می دهند. بوییدن لیمو ممکن است به جلوگیری از استنشام بوهای ناراحت کننده کمک کند. هنگامی که اوایل بارداری با استفراغ بیش از حد و از دست دادن وزن (اغلب بیشتر از ۵ درصد وزن)،

و عدم تعادل مایعات و الکترولیت همراه شود، به این شرایط استفراغ شدید حاملگی گفته می‌شود و با عوارضی مانند رشد ضعیف جنین، زایمان زودرس، افزایش خطر از دست دادن جنین و سوء تغذیه می‌تواند همراه باشد. در شرایط استفراغ شدید حاملگی، بستری شدن در بیمارستان برای حمایت تغذیه‌ای و هیدراتاسیون (رساندن آب به بدن) انجام می‌شود. اهداف مدیریتی شامل افزایش وزن مناسب برای بارداری، اصلاح کمبود مایعات و الکترولیت‌ها، اجتناب از کتوزیس و دستیابی به تعادل نیتروژن، ویتامین و مواد معدنی است.

۴. خوردن خاک و زغال برای مادر بارداری که ویار دارد خوب است.

پاسخ: به ولع برای خوردن مواد با ارزش غذایی کم یا بدون ارزش غذایی، پیکا گفته می‌شود. پیکا در دوره بارداری اغلب شامل (مصرف خاک یا خاک رس)، (نشاسته لباسشویی، نشاسته ذرت، یا برنج نپخته) یا (یخ) است. مواد دیگر عبارتند از کاغذ، کبریت سوخته، سنگ یا شن، زغال چوب، سنگ نمک، سفیدکننده، خاکستر سیگار، پودر بچه، جوش شیرین، صابون، لاستیک و تفاله قهوه. خوردن مواد غیر خوراکی به طور بالقوه برای مادر باردار و جنین مضر است. خوردن مواد غیر غذایی ممکن است در جذب مواد مغذی از مواد غذایی سالم اختلال ایجاد کند و در واقع باعث کمبود شود. علاوه بر این، اقلام غیرغذایی ممکن است حاوی مواد سمی یا انگلی باشند. علت پیکا به خوبی مشخص نیست، یک فرضیه بیان می‌کند که دلیل پیکا کمبود یک ماده مغذی ضروری (اغلب آهن) می‌باشد، اما کمبود روی، کلسیم و پتاسیم هم در مطالعات ذکر شده است.

چند پیشنهاد برای کمک به مقابله با پیکا:

- به ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود اطلاع دهید و سوابق سلامت دوران بارداری خود را بررسی کنید.
- وضعیت آهن خود را همراه با سایر ویتامین‌ها و مواد معدنی دریافتی بررسی کنید.
- جایگزین‌های بالقوه‌ای برای هوس‌هایی که دارید در نظر بگیرید.
- یکی از دوستانتان را در مورد هوس خود به مواد غیر خوراکی مطلع کنید، تا به شما کمک کند از اقلام غیر خوراکی دوری کنید.

۵. جگر خاصیت تغذیه‌ای زیادی دارد و در دوران بارداری باید به مقدار زیاد مصرف شود. / خوردن جگر در دوران بارداری موجب عقب افتادگی جنین می‌شود. / جگر خیلی مفید هست، پس خانم باردار باید حتما بخوره.

پاسخ: جگر یک منبع غنی از ویتامین آ می‌باشد. مصرف مقادیر بیش از حد ویتامین آ، می‌تواند با ناهنجاری‌های مادرزادی جنین همراه باشد، بنابراین در ۳ ماهه اول بارداری توصیه به مصرف جگر و مشتقات آن نمی‌شود.

۶. مصرف انواع مغزدا نه ها، خرما، انجیر و... در دوران بارداری ممنوع است.

پاسخ: این باور نادرست می باشد، زیرا خانم های باردار باید حتما در رژیم غذایی خود تنوع داشته باشند و نباید یک سری از مواد غذایی که سرشار از ریز مغذی های مفید هستند را از رژیم غذایی خود حذف کنند. توصیه می شود که خانم های باردار با مراجعه به متخصص تغذیه، با توجه به شرایط فردی شان مشاوره دریافت کنند و میزان مصرف برای هر فرد محاسبه و تنظیم شود.

۷. عدم مصرف قرص آهن در دوران بارداری به علت اینکه باعث درشت شدن جنین و عدم زایمان

مادر می شود.

پاسخ: نیاز به آهن در بارداری به طور قابل توجهی افزایش پیدا می کند. در صورتی که مادر دچار کمبود شدید آهن باشد، کمبود آهن در نوزاد ایجاد می شود. علاوه بر این، مواردی مانند پرفشاری خون مادر و در نتیجه محدود شدن جریان خون، دیابت مادر، سیگار کشیدن مادر و نارس بودن جنین نیز می توانند خطر کمبود آهن در نوزاد را افزایش دهند. کمبود آهن در نوزاد منجر به اختلالات عصبی-رفتاری می شود که بر خلق و خو، تعامل با دیگران، یادگیری و حافظه تأثیر می گذارد و همچنین ممکن است منجر به تغییرات ژنومی شود. کمبود آهن در مادر نیز با علائمی مانند خستگی، تنگی نفس، احساس سبکی سر، تحمل ضعیف ورزش، و وزن گیری کم در دوره بارداری می تواند همراه باشد. علاوه بر این، کمبود آهن ممکن است باعث شود که مادر در معرض خطر نیاز به تزریق خون در هنگام زایمان باشد، بهبود زخم و عملکرد سیستم ایمنی مختل شود، و ممکن است مادر از افسردگی پس از زایمان، تعامل ضعیف مادر و شیرخوار، و اختلال در شیردهی رنج ببرد.

به دلیل اینکه بسیاری از زنان با ذخایر آهن ناکافی برای پوشش نیازهای فیزیولوژیک دوره بارداری وارد بارداری می شوند، مکمل یاری آهن در دوره بارداری معمولا ضروری است. مطابق با بررسی هایی که توسط پزشک متخصص برای ارزیابی وضعیت آهن مادر صورت می گیرد، دوز مکمل آهن تعیین می شود.

۸. مصرف اسید فولیک باعث عقب ماندگی نوزاد می شود.

پاسخ: میزان نیاز به فولات در دوره بارداری افزایش می یابد. کمبود فولات با سقط جنین، تولد نوزاد نارس، و زایمان زودرس مرتبط است. علاوه بر این، کمبود فولات در مادر باردار با ناهنجاری های مادرزادی، از جمله نقص لوله عصبی، شکاف صورتی دهانی، نقص قلبی مادرزادی، و رشد غیر نرمال مغز همراه است. توصیه می شود که همه زنانی که در سن باروری هستند، روزانه ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک از مکمل و غذاهای غنی شده مصرف کنند. علاوه بر این، لازم هست که زنان قبل از لقاح به میزان ۴۰۰ تا ۸۰۰ میکروگرم در روز اسید فولیک مصرف کنند، و اگر مادری سابقه تولد نوزاد مبتلا به نقص لوله عصبی دارد، در زمانی که قصد بارداری ندارد باید ۴۰۰ میکروگرم در روز اسید فولیک مصرف کند، و اگر تصمیم به باردار شدن دارد، لازم هست که ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک از ۳ ماه قبل از بارداری شروع کنند.

۹. مکمل مولتی‌ویتامین "د" در باردار چاق مصرف نشود.

پاسخ: این باور نادرست می‌باشد. زنان چاق با شاخص توده بدنی بیشتر از ۳۰، کسانی که سوء جذب چربی دارند، و کسانی که زیاد از ضد آفتاب استفاده می‌کنند، و دریافت رژیم غذایی ضعیفی دارند، در معرض خطر ورود به بارداری با سطوح پایین ویتامین د هستند بنابراین، غربالگری وضعیت ویتامین د برای این زنان توصیه می‌شود. کمبود شدید ویتامین د مادر با راشیتیسسم مادرزادی و شکستگی و تشنج مرتبط می‌باشد. ویتامین د ممکن است در پیشگیری از پره اکلامپسی، زایمان زودرس، دیابت بارداری، واژینیت باکتریایی، نیاز به زایمان سزارین و در توسعه عملکرد ایمنی نوزاد نقش داشته باشد. سطح سرمی بهینه ویتامین د در بارداری هنوز مشخص نیست، اما برای سلامت استخوان باید غلظت سرمی ویتامین د حداقل ۲۰ نانوگرم در میلی‌لیتر باشد. ممکن است برای رسیدن به غلظت سرمی مطلوب، مکمل ویتامین د مورد نیاز باشد. اگرچه شواهد کافی برای توصیه به مکمل یاری روتین ویتامین د وجود ندارد، دوز ۱۰۰۰ تا ۴۰۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین د در روز بی‌خطر به نظر می‌رسد. دوزهای بسیار بالای ویتامین د (بیشتر از ۴۰۰۰۰ واحد بین‌المللی در روز) نیاز به احتیاط دارد و ممکن است نگران‌کننده باشد.

۱۰. در دوران بارداری اگر چاق هستید یا افزایش وزن دارید مولتی‌ویتامین مینرال نخورید. / مصرف مولتی‌ویتامین مینرال در بارداری ممکن است باعث چاقی بیشتر مادر شود. / برای اینکه در دوران بارداری، زیاد وزن اضافه نشود، مصرف مکمل‌ها به جای مصرف روزانه، ۲ بار در هفته باشد.

پاسخ: در کشورهای با درآمد کم و متوسط، ارائه مکمل شامل ریزمغذی‌های متعدد به زنان باردار با بهبود نتایج زایمان و کاهش خطر تولد نوزاد با وزن کم هنگام تولد همراه بوده است. علاوه بر این، بارداری نیازمند یک رژیم غذایی سالم است که شامل دریافت کافی انرژی، پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی برای رفع نیازهای مادر و جنین باشد. با این حال، برای بسیاری از زنان باردار به خصوص در کشورهای با درآمد کم و متوسط، رژیم غذایی برای رفع این نیازها کافی نیست و ممکن است منجر به کمبود ریزمغذی‌ها و سوء تغذیه مادر باردار شود که با پیامدهای ضعیف دوره بارداری همراه است. سازمان جهانی بهداشت، مکمل یاری چندگانه ریزمغذی‌ها (۱۳ تا ۱۵ ریز مغذی، از جمله آهن و اسیدفولیک) را در دوره بارداری برای جمعیت‌هایی که در معرض خطر کمبود ریزمغذی‌ها هستند، توصیه می‌کند. مطالعات نشان داد که مکمل یاری چندگانه ریزمغذی‌ها در مقایسه با مکمل یاری آهن و اسیدفولیک به تنهایی، تاثیر بهتری در کاهش خطر وزن کم هنگام تولد داشته است. در نتیجه، ارائه مکمل مولتی‌ویتامین به زنان باردار افزایش وزن دوره بارداری را در راستای توصیه‌های انستیتوی پزشکی بهبود می‌بخشد. کمبود آهن مادر شایع‌ترین کمبود ریز مغذی شناخته شده است که باعث کم‌خونی می‌شود. تخمین زده می‌شود که کم‌خونی حدود ۴۰ درصد از زنان باردار را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد.

بنابراین مصرف مکمل آهن در دوره بارداری ضروری است. اسید فولیک روزانه نیز به عنوان یک مکمل معمول دوره بارداری برای جلوگیری از نقص لوله عصبی جنین توصیه می شود. علاوه بر این، سازمان جهانی بهداشت برای جمعیت هایی که دریافت کافی کلسیم از رژیم غذایی ندارند، مکمل کلسیم را در دوره بارداری برای جلوگیری از پره اکلامپسی توصیه می کند. همچنین، در جمعیت های خاصی که در معرض خطر شب کوری هستند، مصرف مکمل ویتامین آ در دوره بارداری توصیه می شود. مکمل های مولتی ویتامین از چند طریق می توانند افزایش وزن دوره بارداری را بهبود بخشند. اولاً، مکمل مولتی ویتامین ممکن است عملکرد سیستم ایمنی مادر را بهبود بخشد، که منجر به کاهش خطر عفونت و هر گونه اثر نامطلوب بر وزن مادر می شود. دوم، مولتی ویتامین ها ممکن است با تأثیر بر سیری و اشتها، مصرف غذا را افزایش دهند. سوم، ریز مغذی های موجود در مکمل ها، مانند ویتامین ث، ویتامین های گروه ب و آهن، در متابولیسم پروتئین و انرژی، و تقسیم سلولی نقش دارند که ممکن است مستقیماً رشد جنین را بهبود بخشند و منجر به افزایش وزن بارداری شود. آنتی اکسیدان ها از جمله ویتامین های ث و ای، از تولید رادیکال های آزاد و آسیب ناشی از افزایش استرس اکسیداتیو که با وزن کم هنگام تولد و زایمان زودرس نیز مرتبط است، محافظت می کنند.

۱۱. قرص فولیک اسید باعث بیش فعالی کودک می شود.

پاسخ: اختلال بیش فعالی نقص توجه یک مشکل عصبی-رفتاری است. کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی ممکن است در توجه، یادگیری، کنترل رفتارهای تکانشی مشکل داشته باشند (ممکن است بدون فکر کردن به نتیجه عمل کنند)، یا بیش از حد فعال باشند. شواهد علمی هیچ ارتباطی بین مصرف فولیک اسید و اختلال بیش فعالی نقص توجه (ADHD) نشان نداده است. شواهد مطالعاتی نشان داده است که وراثت نقش مهمی در این اختلال دارد. همچنین نوزادان نارس و با وزن کم هنگام تولد بیشتر در معرض خطر اختلال بیش فعالی نقص توجه می باشند. علاوه بر این، سیگار کشیدن مادر، مصرف الکل توسط مادر، مصرف بعضی داروها (از جمله استامینوفن)، استرس و نگرانی مادر در دوره بارداری می تواند در شکل گیری این اختلال تأثیر داشته باشد. قرار گرفتن در معرض آلاینده های آلی (آفت کش ها، سرب و...) می تواند به سیستم های عصبی و شناختی دخیل در اختلال بیش فعالی نقص توجه آسیب برساند.

باید به این نکته توجه شود که مصرف رنگ های مصنوعی توسط کودک می تواند با اختلال بیش فعالی نقص توجه (ADHD) مرتبط باشد. آب میوه های صنعتی، نوشیدنی های ورزشی، پودر نوشیدنی ها، کنسروها و محصولات غله ای که رنگ مصنوعی به آن ها اضافه شده، منابع بزرگ رنگ های مصنوعی غذایی هستند. علاوه بر این، کمبود اسیدهای چرب ضروری نیز ممکن است سبب بیش فعالی در کودکان شود.

۱۲. مادران باردار اواخر دوران بارداری تخم مرغ مصرف نکنند زیرا موجب زردی دوره نوزادی می‌گردد. / قطع و عدم مصرف برخی مواد غذایی در بارداری برای کاهش احتمال زردی نوزاد/مصرف زرد چوبه و کاپی و مواد غذایی زرد رنگ، در سه ماهه سوم بارداری، باعث بروز زردی نوزاد می‌شود. مصرف قرص آهن در بارداری باعث یرقان کودک می‌شود/غذاهای با طبع گرم در ماه‌های آخر بارداری به دلیل افزایش زردی نوزاد مصرف نمی‌شود/مصرف قرص آهن در ماه آخر بارداری به دلیل جلوگیری از زرد شدن نوزاد قطع می‌شود. /مصرف غذاهای گرم توسط زن باردار باعث ایجاد زردی کودک می‌شود. /مصرف لبنیات در بارداری باعث افزایش زردی نوزاد می‌شود.

پاسخ: این یک باور نادرست می‌باشد و تغذیه مادر در دوره بارداری ارتباطی با زردی نوزادی ندارد و توصیه می‌شود که مادران باردار کفایت، تنوع و تعادل را در دریافت مواد غذایی رعایت کنند و خودسرانه مواد غذایی را از رژیم غذایی خود حذف نکنند. زردی نوزادان از نظر بالینی به صورت تغییر رنگ مایل به زرد در پوست، سفیدی چشم و غشای مخاطی ظاهر می‌شود. رنگ زرد ناشی از ماده ای به نام بیلی روبین است که به طور معمول در بدن ساخته می‌شود. نوزادانی که سطح بیلی روبین خونشان بالاتر از حد طبیعی است، وضعیتی که «هیپربیلی روبینمی» نامیده می‌شود، دچار زردی بالینی می‌شوند. در نوزادانی که پوست تیره‌تری دارند، زردی ممکن است قابل مشاهده نباشد حتی اگر سطح بیلی روبین خون آنها بالا باشد. تقریباً ۶۰ درصد نوزادان ترم و ۸۰ درصد از نوزادان نارس در هفته اول پس از تولد دچار زردی بالینی می‌شوند. در حالت طبیعی بیلی روبین (عامل زردی) توسط کبد متابولیزه، و از طریق ادرار یا مدفوع دفع می‌شود، در نوزادان به دلیل عدم تکامل کبد و روده نوزاد، دفع بیلی روبین آهسته تر است و این شرایط می‌تواند با تجمع بیلی روبین و زردی نوزاد همراه باشد. علاوه براین، بعضی از نوزادان به دلیل مشکل در تغذیه یا عدم تولید کافی شیر مادر، به اندازه کافی شیر مادر دریافت نمی‌کنند و در نتیجه نوزاد ممکن است مقدار زیادی وزن کم کند که باعث افزایش سطح بیلی روبین می‌شود. افزایش شیر مادر، شیر دادن مکرر و اطمینان از شیردهی خوب و کافی برای نوزاد بهترین درمان برای زردی ناشی از مصرف ناکافی شیر است. در بیشتر موارد، زردی نوزادی یک وضعیت خفیف و گذرا است و اصطلاحاً به آن «یرقان فیزیولوژیک» گفته می‌شود. با این حال، تشخیص این بیماری از یک شکل شدیدتر به نام «یرقان پاتولوژیک» ضروری است. اگر هیپربیلی روبینمی درمان نشود، ممکن است شرایط پزشکی جدی ایجاد شود که برای سیستم عصبی خطرناک باشد و به طور بالقوه باعث آسیب مغزی شود. خوشبختانه درمان‌های موثر و ایمن در دسترس است. هدف از درمان زردی کاهش موثر و ایمن سطح بیلی روبین است.

در صورت بروز هر یک از موارد زیر، پزشک کودک خود را در جریان بگذارید: رنگ زرد در زانو یا پایین تر قابل مشاهده باشد، از نظر ظاهری (رنگ زرد از زرد لیمویی به زرد نارنجی تغییر کند)/ اگر "سفیدی" چشم‌ها زرد به نظر می‌رسد. /کودک شما تب دارد/کودک شما در تغذیه مشکل دارد/کودک شما

بیش از حد معمول خواب آلود است، و بیدار کردن نوزادتان سخت است. / کودک شما تحریک پذیر است. / کودک گردن یا بدن خود را به سمت عقب قوس می دهد.

۱۳. به جای مکمل آهن در دوران بارداری از عرق یونجه و شربت سه شیر استفاده کنید.

پاسخ: این باور نادرست می باشد، در هیچ منبع علمی عرق یونجه و شربت سه شیر به عنوان منبع آهن معرفی نشده اند. نیاز به آهن در دوره بارداری به طور قابل توجهی افزایش می یابد. گوشت، مرغ و غذاهای دریایی غنی ترین منابع آهن هستند. غلات غنی شده، آجیل، دانه ها، حبوبات و سبزیجات نیز از منابع خوب آهن هستند. برای بسیاری از زنان باردار به خصوص در کشورهای با درآمد کم و متوسط، رژیم غذایی به تنهایی برای رفع نیازهای دوره بارداری کافی نیست. تخمین زده می شود که کم خونی حدود ۴۰ درصد از زنان باردار را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می دهد. بنابراین مصرف مکمل آهن در دوره بارداری ضروری است. مصرف ناکافی آهن در دوره بارداری ممکن است منجر به تولید ضعیف هموگلوبین، و خطر کاهش اکسیژن رسانی به رحم، جفت و جنین در حال رشد شود. کم خونی فقر آهن با محدودیت رشد داخل رحمی، زایمان زودرس، و افزایش مرگ و میر نوزادان همراه است.

۱۴. تمام ماهی ها دارای جیوه هستند و مصرف هر نوع ماهی در طول بارداری موجب سقط جنین می شود. / مصرف همه انواع ماهی حتی ماهی های پرورشی به دلیل جیوه در دوران بارداری ممنوع است.

پاسخ: غذاهای دریایی از قبیل ماهی منبع غنی از پروتئین، ویتامین د و اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که برای سلامت مادر و رشد و تکامل سیستم ایمنی، مغز و چشم جنین ضروری می باشند. بنابراین مصرف دو بار در هفته ماهی در دوران بارداری برای سلامت مادر و جنین نقش بسزایی دارد. البته نگرانی هایی در مورد میزان زیاد جیوه در ماهی های بزرگ و شکارچی که ساکن آب های اقیانوس و رودخانه ها هستند، وجود دارد. بنابراین توصیه می شود مادران باردار از ماهی های پرورشی و ماهی هایی مانند ساردین، سالمون، قزل آلا، ماهی سفید و شاه ماهی که حاوی جیوه کمتری هستند، استفاده کنند. همچنین خانم هایی که به دلیل حساسیت به ماهی قادر به استفاده از این منبع غنی از امگا ۳ نیستند، بهتر است زیر نظر متخصص تغذیه و پزشک خود از مصرف مکمل های حاوی امگا ۳ در دوران بارداری خود بهره مند شوند.

۱۵. مادران نباید در بارداری شیر و لبنیات مصرف کنند زیرا باعث بزرگ شدن جنین و زایمان سخت می شود.

پاسخ: لبنیات از قبیل شیر، ماست و پنیر سرشار از مواد مغذی از جمله پروتئین، کلسیم، فسفر، پتاسیم، ید، ویتامین A، ویتامین B12 و ویتامین B2 هستند که این مواد مغذی در دوران بارداری برای سلامت مادر و جنین ضروری می باشد. بنابراین توصیه می شود خانم های باردار روزانه ۳-۴ واحد

لبنیات کم چرب در رژیم غذایی خود بگنجانند و از فواید این گروه غذایی با ارزش در دوران بارداری خود بهره‌مند شوند. از طرفی، هیچ ارتباطی بین مصرف لبنیات در محدوده‌ی توصیه شده و بزرگ شدن جنین و زایمان سخت وجود ندارد و به دلیل ضروری بودن مصرف آن جهت رشد و استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها و همچنین بهبود سیستم ایمنی در مادر و جنین مصرف لبنیات در این دوران ضروری می‌باشد.

۱۶. در بارداری باید به اندازه دو نفر غذا خورد. / مصرف بیش از حد مواد غذایی و پر کالری در دوران بارداری باعث افزایش وزن و رشد عالی جنین می‌شود (مادر باردار دو برابر بقیه غذا بخورد). / در دوره بارداری مادر باردار دو نفر است پس باید دو برابر قبل غذا مصرف کند.

پاسخ: نیاز به مصرف انرژی در دوران بارداری بسته به وضعیت فیزیولوژیک، سن بارداری، میزان فعالیت و خصوصیات ویژه فردی دارد که توسط متخصص تغذیه محاسبه می‌شود. انرژی مورد نیاز مادران باردار در سه ماهه اول بارداری، شبیه زنان غیر باردار است، اما در طی سه ماهه دوم ۳۶۰-۳۴۰ کیلوکالری در روز و در سه ماهه سوم تنها ۱۱۲ کالری دیگر (علاوه بر ۳ ماهه دوم)، افزایش پیدا می‌کند. بنابراین این باور غلط است که "خانم باردار باید برای دو نفر غذا بخورد". واقعیت این است اضافه دریافت کالری می‌تواند وزن مادر و جنین را بیش از حد مجاز افزایش دهد و مادر را در معرض بیماری‌هایی نظیر دیابت و پرفشاری خون در دوران بارداری قرار دهد و سلامت جنین را به خطر بیندازد.

۱۷. در دوران بارداری مصرف لبنیات فله به جای پاستوریزه مصرف کنید.

پاسخ: لبنیات فله دارای مقادیر بسیار زیادی اسیدهای چرب اشباع نسبت به شیر پاستوریزه کم چرب می‌باشند که مصرف روزانه آنها می‌تواند سبب ایجاد بیماری‌های مزمن از قبیل چاقی، دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی و عروقی شود. همچنین شیری که چربی آن گرفته شده، درصد کلسیم، فسفر و ویتامین‌های محلول در آب بیشتری دارد و جذب این مواد مغذی در بدن بهتر است و بنابراین ارزش غذایی بالاتری نسبت به شیرهای پرچرب پیدا می‌کند. از طرف دیگر مصرف شیرهای خام و فله می‌تواند بیماری‌هایی که به دلیل عدم پاستوریزاسیون شیر می‌تواند به انسان منتقل شود، مانند تب مالت و سل را در مصرف کنندگان ایجاد کند. از این رو، شیر و لبنیات پرچرب و فله باید از سبد غذایی افراد جامعه به خصوص گروه آسیب پذیر نظیر خانم‌های باردار حذف شود و لبنیات پاستوریزه و کم چرب جایگزین شود.

۱۸. مصرف شیرینی جات و قندهای ساده (کیک و شیرینی قنادی) در دوران بارداری باعث وزن گیری جنین می‌شود. / مصرف دلستر باعث وزن گیری جنین می‌شود.

پاسخ: مصرف قندهای ساده مانند قند، شکر، شیرینی جات، کیکها و انواع نوشابه‌ها و آبمیوه‌های صنعتی در بارداری باید محدود شود؛ چرا که این مواد غذایی حاوی کالری بالا و ارزش غذایی کم

هستند و افراط در مصرف آنها می‌توانند زمینه‌ساز بیماری‌های مزمن در طول بارداری نظیر اضافه وزن و چاقی و بیماری‌های همراه با آن از قبیل دیابت بارداری و پرفشاری خون شوند و سلامت مادر و جنین را به خطر بیندازند. در صورتی که پزشک تشخیص دهد وزن جنین یا مادر کم است، مادر باردار با مراجعه به کارشناس و یا متخصص تغذیه می‌تواند رژیم غذایی مناسب و سالم را دریافت کند.

۱۹. عسل در دوران بارداری، جنین رالال می‌کند/مصرف عسل در بارداری ممنوع است. / خوردن عسل موجب سقط جنین می‌شود.

پاسخ: مصرف عسل در مقادیر محدود و توصیه شده توسط متخصص تغذیه در دوران بارداری، برای مادر و نوزاد خطری ندارد و همچنین سبب سقط و یا اختلالات جسمی در جنین نمی‌شود. اگر چه عسل در گروه قندهای ساده قرار دارد و مصرف مقادیر زیاد آن در روز می‌تواند با چاقی و اضافه وزن و به دنبال آن ابتلا به بیماری‌های مزمن نقش داشته باشند. بنابراین مادر باردار باید در مصرف عسل و دیگر مواد غذایی در گروه قندهای ساده تعادل را حفظ کند و از مصرف بی‌رویه آنها پرهیز نماید.

۲۰. مصرف تخم مرغ خام برای تقویت قوای زن باردار مفید است.

پاسخ: مصرف تخم مرغ به صورت خام ممکن است حامل انگل توکسوپلاسموز، باکتری سالمونلا و عامل ویروس هیپاتیت نوع A و E باشد و زندگی افراد به خصوص گروه آسیب پذیر مانند خانم‌های باردار را به خطر بیندازد. همچنین مصرف تخم مرغ خام به دلیل دارا بودن پروتئینی بنام آویدین، مانع جذب ویتامین بیوتین شود. ویتامین بیوتین در سلامت پوست، مو و ناخن نقش دارد و جهت متابولیسم کربوهیدرات، پروتئین، چربی و سیستم آنزیمی بدن ضروری می‌باشد. بنابراین بهترین روش مصرف تخم مرغ بخارپز یا آب‌پز نمودن آن است؛ به طوری که زرده آن کاملاً سفت شود.

۲۱. خوردن قرص فولیک اسید باعث بزرگ شدن سر کودک می‌شود. / مصرف تخم مرغ در بارداری موجب بزرگ شدن سر نوزاد و جنین می‌شود. / خوردن تخم مرغ در دوران بارداری باعث کج شدن و یا بزرگ شدن سر نوزاد می‌شود.

پاسخ: بزرگی سر جنین یا کودک در اکثر موارد یک ویژگی ارثی در خانواده می‌باشد که بی‌زیان و بی‌خطر است. اما در موارد دیگر این وضعیت می‌تواند ناشی از اختلالات دیگری مانند جمع‌شدگی مایع در اطراف مغز و یا اختلالات ژنتیکی باشد، که توسط پزشک تشخیص داده می‌شود. لذا بزرگ بودن سر جنین هیچ ارتباطی به مصرف مواد غذایی در دوران بارداری ندارد. از طرفی ذکر این نکته مهم است که قطع مصرف مکمل اسیدفولیک می‌تواند سبب خطرات جدی و برگشت‌ناپذیری در رشد و تکامل سیستم عصبی جنین شود و سلامت او را برای همیشه به خطر بیندازد.

۲۲. مصرف لبنیات در بارداری باعث آلرژی نوزاد به پروتئین شیر گاو می‌شود.

پاسخ: آلرژی به پروتئین شیر گاو زمانی رخ می‌دهد که سیستم ایمنی بدن نوزاد به طور غیرطبیعی نسبت به پروتئین موجود در فرآورده‌های گاو و برخی حیوانات دیگر نظیر شیر بز واکنش نشان دهد. در شیرخواران مبتلا به آلرژی به پروتئین گاو، مادر باید در طول شیردهی، تمام محصولات لبنی و سویا را از رژیم غذایی خود حذف کند و همچنین از فرمولاهای عاری از پروتئین شیر گاو و یا سویا برای نوزاد خود استفاده کند. این بیماری معمولاً در نوزادان کمتر از یک سال مشاهده می‌شود و با بزرگ شدن نوزاد به تدریج از بین می‌رود؛ به طوری که در حدود ۹۰ درصد از کودکان تا سن ۶ سالگی علائم آلرژی به طور کامل برطرف می‌شود.

لازم به ذکر است که این نوع آلرژی با عدم مصرف لبنیات توسط مادر باردار قابل پیشگیری نیست و ارتباطی بین مصرف این نوع از گروه غذایی و بروز آلرژی به پروتئین شیر گاو در نوزادان وجود ندارد. بنابراین مادر باردار برای بهره‌مند شدن از خواص لبنیات برای حفظ سلامت خود و جنین روزانه باید ۳-۴ واحد لبنیات در روز مصرف کند.

۲۳. خوردن گوشت گوسفند در بارداری باعث سیاه شدن رنگ پوست نوزاد می‌شود / مصرف خرما در بارداری باعث سیاهی جنین می‌شود. / خوردن میوه‌ها و سبزیجات رنگی، چشم جنین را رنگی می‌کند. / تغذیه دوران بارداری در زیبا یا زشت شدن یا تعیین رنگ چشم جنین تاثیر دارد / عدم مصرف انار و زرد چوبه در مادران باردار جهت پیشگیری از ماه گرفتگی در کودک / مصرف زیاد لبنیات پرچرب مادران باردار در دوران بارداری برای زیبایی و پوست سفید کودک / مصرف کلم در بارداری سبب زشتی نوزاد، و به و سیب باعث زیبایی نوزاد می‌شود / مصرف خیار در بارداری باعث تیرگی پوست نوزاد می‌شود. / مصرف زیاد سبزیجات در بارداری باعث پرمویی بچه می‌شود. / خوردن کلم، عدس و بادمجان در دوران بارداری باعث سیاه شدن رنگ پوست بچه می‌شود. / خوردن چای توسط مادر موجب تیره شدن پوست نوزاد می‌شود / عدم مصرف کاهو و کلم در بارداری با این دید که روی زیبایی نوزاد تاثیر سوء می‌گذارد

پاسخ: ویژگی‌های ظاهری کودک مانند رنگ چشم، پوست و مو هیچ ارتباطی با مصرف مواد غذایی و یا مکمل‌ها در دوران بارداری ندارد و آنچه که تعیین‌کننده ویژگی‌های ظاهری می‌باشد ژنتیک است که فرزند از پدر و مادر خود به ارث می‌برد. بنابراین حذف و یا افراط در مصرف یک نوع ماده‌ی غذایی خاص در دوران بارداری سبب می‌شود که سلول‌ها از مواد مغذی مورد نیاز محروم بمانند و مادر و جنین را در معرض خطرات مربوط به سلامتی قرار دهند.

۲۴. خوردن انار در زن باردار باعث ایجاد لک قرمز می‌شود. / مصرف ماهی در دوران بارداری باعث ایجاد لک پوست در مادر می‌شود.

لک‌های پوستی در دوران بارداری یک مشکل رایج در خانم‌ها می‌باشد که معمولاً به واسطه افزایش سطح هورمون‌های استروژن و پروژسترون در این دوران ایجاد می‌شود. همچنین ژنتیک، مصرف داروهای ضد بارداری، هورمون درمانی و نور خورشید نیز می‌تواند از علل ایجاد این نوع لک‌ها باشد. بنابراین هیچ ارتباطی بین مصرف مواد غذایی خاص و ایجاد لک‌های پوستی در دوران بارداری وجود ندارد و مادران باردار نباید به دلیل نگرانی از ایجاد این نوع لک‌ها، خود را از مصرف یک رژیم غذایی متنوع محروم نمایند.

۲۵. خوردن خرما و چیزهای گرم باعث تعیین جنسیت و فرزند پسر می‌شود. / مادران خواهان فرزند پسر در دوره پیش از بارداری از مصرف ماست و لبنیات به دلیل سردی رحم استفاده نمی‌کنند. / افزایش مصرف نمک و غذاهای نمک‌سود شده برای تعیین جنسیت / عدم مصرف لبنیات در تعیین جنسیت برای پسر دار شدن موثر است. / خوردن گلابی در دوره بارداری منجر به تولد نوزاد پسر می‌گردد.

پاسخ: جنسیت توسط عوامل بسیار پیچیده تری از جمله ترکیب کروموزومی و ژنتیکی والدین تعیین می‌شود. لذا روش‌هایی مثل پیروی از رژیم‌های غذایی خاص، حذف یک سری از مواد غذایی و یا افراط در مصرف برخی از گروه‌های غذایی جهت تعیین جنسیت چنین هیچ پایه و اساس علمی نداشته و هیچ کدام خصوصاً در مواردی که سلامت فرد را به خطر می‌اندازد، توصیه نمی‌شوند. بنابراین مادران باردار از پیروی از توصیه‌های غذایی که تعادل رژیم غذایی را در دوران بارداری بر هم می‌زنند، باید پرهیز کنند. ذکر این نکته مهم است که رعایت رژیم غذایی متنوع، متعادل و متناسب با شرایط مادر در سه ماه قبل از بارداری سبب می‌شود که تخمک با کیفیت بالاتری تشکیل شود.

۲۶. مصرف بادمجان در بارداری باعث سقط جنین می‌شود / مصرف گوجه و نعنا و پونه باعث سقط جنین می‌شود. / مصرف مربای گل محمدی باعث سقط جنین می‌شود. / مصرف انجیر، زردآلو، زرشک، بادام زمینی، پغال بادام، عسل و آویشن باعث سقط جنین می‌شود / مصرف غذاهای گرم، موز، تخم مرغ، گرمک، طالبی، انبه و جعفری توسط زن باردار باعث سقط جنین می‌شود. / استفاده از تخم شربتی باعث سقط جنین در سه ماهه اول بارداری می‌شود. / در دوران بارداری مصرف باقلا و فلفل ممنوع است.

پاسخ: بیشترین موارد سقط جنین معمولاً به دلیل یک ناهنجاری کروموزومی در جنین اتفاق می‌افتد. اگرچه رفتارهای پرخطر نظیر نوشیدن الکل، سیگار کشیدن و همچنین ابتلا به بیماری‌های مزمن در دوران بارداری می‌توانند خطر سقط جنین را افزایش بدهند، اما علت اکثر سقط‌ها با ناهنجاری‌های ژنتیکی مرتبط هستند. به جز برخی از ترکیبات مثل زعفران آن هم اگر به میزان زیاد مصرف شود احتمال سقط را افزایش می‌دهد.



۲۷. خوردن غذا در دوران حاملگی ارتباطی با رشد جنین ندارد.

پاسخ: وزن‌گیری مناسب مادر در سه ماهه اول، دوم و سوم بارداری که منوط بر تغذیه مناسب مادر در دوران بارداری است، تضمین‌کننده سلامت مادر و جنین در حین بارداری و سال‌های بعدی زندگی می‌باشد. بنابراین رعایت یک برنامه غذایی متعادل و متنوع با استفاده از غذاهای متداول که حاوی همه گروه‌های غذایی به تناسب نیاز در زمان‌های مختلف بارداری است، می‌تواند سبب رشد و تکامل صحیح و مناسب جنین شود.

۲۸. اگر بارداری سنگ کلیه داشت لبنیات را باید به کلی حذف کند. "حتی باور بعضی پزشکان هم هست."

پاسخ: شیوه زندگی کم‌تحرك و عادات غذایی غلط حاوی مقدار بالای نمک، پروتئین حیوانی، کربوهیدرات، مصرف مایعات ناکافی و همچنین چاقی از عوامل ایجاد سنگ کلیه می‌باشند. انواع مختلفی از سنگ‌های کلیه شامل اگزالات کلسیم، فسفات کلسیم، اسیداوریک، سیستئینی، استروایتی و مخلوط وجود دارد که شایع‌ترین آنها از نوع اگزالات کلسیم می‌باشد. اگزالات از طریق مواد خوراکی حاوی ویتامین C مانند میوه‌ها و سبزیجات در بدن جذب می‌شود، حال مصرف شیر و لبنیات که دارای کلسیم هستند با چسبیدن به اگزالات مانع به وجود آمدن سنگ کلیه می‌شوند. بنابراین توصیه می‌شود افراد مستعد سنگ کلیه با هر وعده غذایی خود لبنیات کم‌چرب مصرف کنند تا جذب اگزالات و خطر تشکیل سنگ کلیه کاهش یابد.

۲۹. مصرف کندور در زنان باردار به دلیل افزایش ضریب هوشی جنین توصیه می‌شود. / مصرف

کندر و جگر برای رشد مغز جنین در دوران بارداری مفید است. / مصرف کندر به جای اسید فولیک

در بارداری برای باهوش شدن جنین

پاسخ: بهره‌هوشی کودک یک ویژگی ارثی و اکتسابی است و مصرف یا حذف هیچ ماده غذایی خاصی در دوران بارداری تضمین‌کننده بهره‌هوشی بالای کودک نمی‌باشد. در دوران بارداری مصرف جگر توصیه نمی‌شود، چرا که جگر حاوی ویتامین A زیادی می‌باشد و ممکن است خطراتی برای رشد جنین به همراه داشته باشد. همچنین خوردن جگر آلوده باعث مسمومیت در زنان باردار شده که می‌تواند تهدیدکننده زندگی مادر و جنین باشد. ذکر این نکته بسیار مهم می‌باشد که نیاز به اسید فولیک در دوران بارداری به دلیل پیشگیری از نقص مادرزادی لوله عصبی افزایش می‌یابد. لذا بهتر است مصرف این مکمل از سه ماه قبل از بارداری شروع شود و برای خانم‌های بارداری که از قبل تصمیم به بارداری نداشته‌اند، به محض اطلاع از بارداری مصرف روزانه یک قرص اسید فولیک توصیه می‌شود. به دلیل نقش مهم این ویتامین در دوران بارداری باید توجه داشت مصرف منابع غذایی حاوی این ویتامین به تنهایی و یا جایگزین کردن مواد غذایی خاص (کندر) نیاز بدن مادران باردار به اسید فولیک را تأمین نمی‌کند و نمی‌تواند جایگزین مکمل اسید فولیک باشد. بنابراین بهتر است مادران باردار به جای

تمرکز بر خوردن یک ماده غذایی خاص بر روی سلامت رژیم غذایی خود به صورت کلی تمرکز کنند.

۳۰. مصرف هویج و گوجه فرنگی در زنان باردار سبب ناقص الخلقه شدن جنین می شود. / مصرف گوجه فرنگی در بارداری، باعث می شود که کودک دچار مشکلات ذهنی شود.

پاسخ: عوامل محیطی تکوین نادرست جنین ارتباطی به مصرف یک نوع ماده غذایی خاص مانند هویج، گوجه فرنگی و یا هر ماده غذایی دیگر ندارد. عوامل آسیب رسانی که می توانند سبب اختلال در رشد مناسب مغز و یا اندام های جنین شوند شامل عفونت ها، مصرف الکل، استعمال دخانیات، مصرف مواد مخدر، قرار گرفتن در معرض تابش اشعه ایکس، مصرف برخی از داروها و... در دوران بارداری مخصوصاً در هشت هفته اول بارداری است که در این زمان اندامها به سرعت در حال شکل گیری و رشد هستند و بیشترین آسیب پذیری را دارند.

۳۱. خوردن گوشت شتر موجب به عقب افتادن زمان زایمان می شود. / مصرف غذاهای تند و پرفلفل باعث زایمان زودرس می شود.

پاسخ: علت عقب افتادن زمان زایمان و یا زایمان زودرس می تواند ناشی از عوامل ژنتیکی، محیطی و یا ترکیبی از این دو باشد. عوامل محیطی در رابطه با این مشکل می تواند ناشی از فواصل کم بین بارداری ها، استرس فیزیکی یا روانی مادر، لاغری و یا چاقی مفرط او، بیماری هایی نظیر واژینوز باکتریایی، عفونت های داخل رحمی، اختلالات اندوکراین مادر، چندقلویی، استعمال سیگار و یا مصرف الکل و ناهنجاری های رحمی باشد. بنابراین علت عقب افتادن زمان زایمان و یا زایمان زودرس پیچیده است و نیاز به بررسی های دقیق توسط پزشک دارد و نمی تواند مربوط به مصرف نوع خاصی از مواد غذایی باشد. لذا حذف و یا افراط در مصرف نوعی از مواد غذایی برای پیشگیری از این مشکلات غیرمنطقی می باشد و صحت علمی ندارد.

۳۲. مصرف گیاهان خودرو از جمله کم (غنه) در فصل بهار بسیار مفید است / مصرف داروهای گیاهی در دوران بارداری (برای تسکین درد و ناراحتی های گوارشی) / در ماه آخر بارداری عرق کاسنی به مقدار زیاد مصرف می کنند.

پاسخ: اغلب چنین قلمداد می شود که داروهای گیاهی و یا مصرف عرقیات گیاهی طبیعی، سالم و بدون عوارض جانبی هستند؛ در حالیکه ممکن است مصرف مقادیر زیاد و مکرر این گیاهان باعث عوارض جانبی در مادر و نمو جنین و یا حتی سبب تداخلات دارویی گردند. از طرف دیگر برخی از این گیاهان حاوی مواد سمی بوده و هنگامی که مادر به صورت خودسرانه دارو و یا گیاه دارویی خاصی را مصرف می کند، مستقیماً وارد خون جنین می شود و می توانند خطرات جدی برای سلامت جنین داشته باشند. بنابراین مصرف هر گونه داروی گیاهی و یا عرقیات در دوران بارداری باید با مشورت پزشک متخصص زنان انجام گیرد.



باورهای نادرست دوران شیردهی

۱. زنان شیرده در دوران شیردهی سبزیجات و لبنیات مصرف نکنند.

پاسخ: به طور کلی، زنان نیازی به محدود کردن یا اجتناب از غذاهای خاص در دوران شیردهی ندارند. مادران باید تشویق شوند که از یک رژیم غذایی سالم و متنوع استفاده کنند. زنانی که الگوهای غذایی محدود شونده دارند، مقدار نامطلوبی از برخی مواد مغذی دریافت می‌کنند. گروه سبزیجات (غنی از فولات و ویتامین ث) و لبنیات (غنی از کلسیم) جزء مهمی از رژیم‌های غذایی هستند و به هیچ عنوان حذف این منابع غذایی در دوره شیردهی توصیه نمی‌شود. راهنماهای غذایی متعددی برای زنان شیرده توسط آژانس‌های مختلف دولتی و ملی مرتبط با تغذیه مادر تهیه شده است. مقدار توصیه شده از گروه شیر بین ۳ تا ۶ واحد در روز متغیر است، و در مورد میوه و سبزیجات توصیه می‌شود که بین ۳ تا ۶ واحد در روز مصرف شود.

۲. ابتدای شیر مادر چون آبکی است باید دور ریخته شود. / شیر بعضی از مادران رقیق و آبکی است و اصطلاحاً می‌گویند پشت ندارد.

پاسخ: در طول هر نوبت شیردهی، ابتدای شیر (شیر پیشین) محتوای آب زیادی دارد تا نیازهای آب بدن کودک را برآورده کند، کالری کمی دارد اما سرشار از ویتامین‌های محلول در آب و پروتئین است. این شیر رقیق‌تر است و شبیه شیر بدون چربی است. با گذشت زمان در طی هر نوبت شیردهی، شیر خامه‌ای‌تر می‌شود که نشان‌دهنده محتوای چربی بالاتر است (شیر پسین)، که سرشار از ویتامین‌های محلول در چربی و سایر مواد مغذی است. این شیر احساس سیری و کالری کافی را برای نوزاد فراهم می‌کند. این نکته مهم است که مادر اجازه دهد در هر نوبت شیردهی قبل از ارائه پستان دیگر از خالی شدن پستان توسط نوزاد مطمئن شود. شیری که با خالی شدن سینه آزاد می‌شود، به نوزاد سیگنال می‌دهد که شیردهی تمام شده است. این مکانیسم به نوزاد کمک می‌کند تا یاد بگیرد که چه زمانی شیر خوردن را پایان دهد و ممکن است به پیشگیری از پرخوری و متعاقباً اضافه وزن در آینده کمک کند. هر چقدر فاصله زمانی بین هر نوبت شیردهی بیشتر باشد، شیر پیشین (شیر آبکی) بیشتری در سینه انباشته می‌شود. با این حال، هنگامی که شیردهی با فاصله زمانی کمتری انجام شود، نوزاد در هر شیردهی شیر پسین (شیر خامه‌ای و غلیظ) بیشتری دریافت می‌کند. نوزادان برای رشد و نمو مناسب نیاز به یک رژیم غذایی متعادل با مقادیر کافی شیر پیشین و شیر پسین نیاز دارند.

۳. در مادران باردار مصرف چای و دلستر زیاد بعد زایمان باعث افزایش شیر آنها می‌شود. / مصرف چای پررنگ باعث افزایش شیردهی می‌شود.

پاسخ: هر ۱۶ اونس چای سیاه دارای ۱۰۰-۶۰ میلی گرم کافئین می‌باشد. کافئین در دوره شیردهی در

مقادیر متوسط (کمتر از ۳۰۰ میلی گرم در روز) قابل قبول است و مشکلی برای نوزاد سالم ایجاد نمی کند. با این حال، نوزاد نارس ممکن است نسبت به مصرف زیاد کافئین حساس باشد. در این مورد به مادر توصیه می شود که نوزاد خود را از نظر علائمی مانند تحریک بیش از حد، بی قراری غیرمعمول یا ناتوانی در آرام شدن تحت نظر بگیرد. هیچ شواهدی مبنی بر تأثیر کافئین بر تولید شیر وجود ندارد. ولی اگر کودک بیش از حد تحریک شود، ممکن است منجر به ناکارآمدی شیردهی و در نهایت کاهش شیر مادر شود.

علیرغم برخی باورهای سنتی، آجیو و سایر نوشیدنی های الکلی و دلستر باعث افزایش تولید شیر نمی شوند و نباید برای این منظور استفاده شوند.

اولین اقدام برای تقویت تولید شیر، عمدتاً با تخلیه منظم و موثر پستان ها و شیردهی منظم می باشد. از آنجایی که تولید شیر تابعی از دفعات، مدت و شدت مکیدن شیرخوار است، شیرخوارانی که خوب تغذیه می کنند احتمالاً تولید حجم بیشتری شیر را تحریک می کنند. با این حال، گاهی اوقات به دلیل بیماری مادر یا نوزاد و بستری شدن در بیمارستان، یا جدایی مادر و نوزاد، ممکن است مادر متوجه شود که علی رغم تلاش هایش، تولید شیر در حال کاهش است. بسیاری از موادی که به عنوان شیرافزا در باور عموم جا افتاده است، ممکن است حاوی مواد شیمیایی باشند که برای نوزاد خطرناک هستند، بنابراین باید با احتیاط مصرف شوند و قبل از استفاده از آنها باید با یک مشاور شیردهی، یک متخصص تغذیه، یا یک متخصص زنان در مورد استفاده از آنها و دوزهای استاندارد توصیه شده مشورت شود.

۴. عدم رعایت رژیم غذایی در دوران بارداری و شیردهی/من بچه شیر می دهم، پس هرچی و هر چقدر بخورم مشکلی نداره/دریافت زیاد کالری باعث بالا رفتن مقدار و کیفیت شیرمادر می شود.

پاسخ: مادران شیرده به طور کلی برای تامین نیازهای تغذیه ای خود در دوره شیردهی به کالری بیشتری نیاز دارند، ولی مجاز به دریافت زیاد از حد کالری نیستند. مقدار کالری اضافی مورد نیاز برای یک زن شیرده تحت تأثیر سن، شاخص توده بدنی، سطح فعالیت و میزان و نوع شیردهی او (به طور انحصاری شیردهی و یا شیردهی در کنار تغذیه با شیر خشک) است. علاوه بر این، پس از وارد شدن سایر غذاها به رژیم غذایی نوزاد نیاز کالری مادر هم مقداری کاهش می یابد. از طرف دیگر باید به این نکته هم توجه شود که در مادرانی که دریافت غذایی آنها کمتر از حد مطلوب است (کمتر از ۱۵۰۰ تا ۱۸۰۰ کالری در روز) تولید شیر کاهش می یابد. بنابراین نیاز هست که با توجه به شرایط فیزیولوژیک و میزان و نوع شیردهی مادر، سطح کالری دریافتی تنظیم و از افزایش یا کاهش بیش از حد کالری دریافتی خودداری شود.

۵. مادران شیرده حتی اگر اضافه وزن داشته باشند به علت شیردهی هیچ محدودیت غذایی نباید داشته باشند. شیردادن به نوزادان موجب بد شدن فرم اندام مادر می شود.

پاسخ: به مادران شیرده توصیه می‌شود که تا حدود ۲ ماه از شروع شیردهی، اقدام به کاهش وزن نکنند تا تولید شیر کافی توسط مادر تضمین شود. کاهش وزن آهسته مادر، به میزان کمتر از حدود ۲/۵ کیلوگرم در هر ماه برای به دست آوردن وزن مناسب مفید می‌باشد و همچنین انرژی و تغذیه کافی را برای مادر فراهم می‌کند. زنان شیرده سالم می‌توانند تا ۵/۰ کیلوگرم در هفته وزن خود را از دست بدهند و همچنان شیر کافی برای حفظ رشد نوزاد خود تامین کنند و علی‌رغم کاهش وزن مادر، نوزادان همچنان مطابق با استانداردهای رشد سازمان جهانی بهداشت به رشد خود ادامه دهند. ترکیب رژیم غذایی و ورزش با هم، یا رژیم غذایی به تنهایی می‌تواند به کاهش وزن زنان بعد از زایمان کمک کند.

۶. خوردن آب زیاد بعد از زایمان باعث آب آوردن رحم می‌شود. / لزوم قطع مصرف مایعات تا چندین ساعت بعد زایمان. / مادر تا ده روز پس از زایمان آب نخورد و به جای آن از مایعات دیگر استفاده نماید. / خوردن آب در زنان تازه زایمان کرده باعث فتق ناف نوزاد می‌شود.

پاسخ: مصرف مایعات بعد از زایمان هیچ مشکلی را برای سلامت مادر و نوزاد به وجود نمی‌آورد و مادران شیرده برای پیشگیری از کم‌آبی بدن، باید حدود ۱۰-۸ لیوان مایعات در روز بنوشند. مایعاتی که در دوران شیردهی توصیه می‌شوند شامل آب آشامیدنی، شیر، دوغ کم‌نمک و بدون گاز و آب میوه طبیعی می‌باشد و حتی مواد غذایی آب‌دار مانند انواع آش، سوپ و انواع خوروش‌ها می‌تواند به رفع کم‌آبی بدن مادر کمک کند.

۷. مصرف انجیر باعث سفت شدن شیر مادر می‌شود. / زن شیرده اگر انجیر بخورد، بچه اش دچار اسهال می‌شود.

پاسخ: انجیر جزء گروه میوه‌ها است و مصرف آن در دوران شیردهی هیچ معنی برای سلامت مادر و نوزاد مانند علائم گوارشی نظیر اسهال ندارد. همچنین انجیر تاثیری بر غلظت و یا مقدار شیر مادر ندارد.

۸. محدود کردن غذای مادر زایمان کرده و دادن روغن زرد و غذای مخصوص / عدم مصرف گوشت قرمز و مرغ در ۴۰ روز بعد زایمان باعث سلامتی مادر و رشد زیاد نوزاد می‌شود / بعد از زایمان، گوشت و حبوبات مصرف نشود چون گرمی هستند و باعث زردی بچه می‌شوند. / محدود کردن مصرف تخم مرغ برای مادران تازه زایمان کرده جهت جلوگیری از بیماری کبدی نوزاد

پاسخ: نیاز مادر شیرده به کالری حدود ۵۰۰ کیلوکالری بیشتر از دوران قبل از بارداری است. بنابراین برای تأمین این مقدار کالری، مادر شیرده باید مواد غذایی مقوی شامل انواع چربی‌های سالم (مصرف در حد تعادل روغن زیتون و کلزا) و پروتئین را که لازم است به مقدار کافی در این دوران استفاده شود، مصرف کند. همچنین در دوران شیردهی نیاز به پروتئین در شش ماهه اول و دوم شیردهی روزانه ۲۵ گرم افزایش می‌یابد. بنابراین حذف کردن منابع مهم پروتئینی با ارزش مانند تخم مرغ، انواع گوشت‌ها (گوشت‌های قرمز و سفید) و حبوبات در دوران شیردهی ممکن است نیاز کافی به پروتئین را در این

دوران برای مادر تأمین نکند و در نهایت سبب کاهش تولید شیر توسط مادر شود. از طرف دیگر مادر شیرده اگر به اندازه مورد نیاز انرژی و پروتئین را به دلیل حذف و یا محدود کردن مواد غذایی مصرف نکند، ممکن است مبتلا به سوء تغذیه شود و در چنین شرایطی مادر به دلیل تخلیه ذخایر بدنی خود و احساس ضعف، خستگی و بی حوصلگی توان مراقبت از کودک را نخواهد داشت. لذا در صورت تغذیه نادرست و ناکافی در دوران شیردهی، مادر و شیرخوار متضرر می شوند؛ و مادر با عوارضی همچون پوکی استخوان، مشکلات دندانی، ضعف سیستم ایمنی و کم خونی و... مواجه خواهد شد.

۹. در زمان شیردهی مادر نباید از گوشت، پیاز، حبوبات، میوهها، آب، آبگوشت و شیر استفاده کند زیرا سبب دل درد و نفخ نوزاد می شود و طعم شیر مادر برمی گردد. / خوردن سیر و پیاز توسط مادر موجب گوش درد شیرخوار می شود.

پاسخ: بعضی از شیرخواران ممکن است غذاهایی که مادر مصرف کرده و وارد شیر او شده است را تحمل نکنند. به عنوان مثال، مصرف سیر، پیاز و یا حبوبات توسط مادر ممکن است موجب دردهای شکمی و یا تولید قولنج در شیرخوار شود. همچنین کلم، شلغم و یا میوههایی مثل زردآلو، آلو، هلو، هندوانه و بعضی سبزهها در صورتی که زیاد مصرف شوند ممکن است موجب نفخ و دردهای شکمی در شیرخوار شوند. لذا مادر باید دقت کند در صورتی که طی ۲۴ ساعت پس از خوردن موادی که در بالا ذکر شد، شیرخوار دچار نفخ و دل درد شود از مصرف آنها خودداری کند. بنابراین به شرطی برخی از مواد غذایی در دوران شیردهی حذف می شود که مادر متوجه شود شیرخوار وی پس از خوردن آن غذا توسط مادر دچار دردهای شکمی شود. به غیر از این موارد ذکر شده حذف مواد غذایی لزومی ندارد و این باور که مصرف برخی از مواد غذایی سبب گوش درد و یا سایر مشکلات در نوزاد شیرخوار می شود، صحت ندارد.

۱۰. مصرف زرده تخم مرغ خام محلول در شیر ولرم باعث تقویت سیستم ایمنی بدن به خصوص در زنان زائو می شود. / نوشیدن ترکیب شیر و تخم مرغ خام، جهت افزایش بنیه خصوصا برای مادران شیرده توصیه می شود.

پاسخ: مصرف تخم مرغ به صورت خام ممکن است حامل انگل توکسوپلاسموز، باکتری سالمونلا و عامل ویروس هیپاتیت نوع A و E باشد. همچنین مصرف تخم مرغ خام به دلیل دارا بودن پروتئینی بنام آویدین، مانع جذب ویتامین بیوتین شود. ویتامین بیوتین در سلامت پوست، مو و ناخن نقش دارد و جهت متابولیسم کربوهیدرات، پروتئین، چربی و سیستم آنزیمی بدن ضروری می باشد. بنابراین مصرف تخم مرغ خام یا نیم بند به تنهایی و یا ترکیب آن با شیر توصیه نمی شود و بهترین روش مصرف نیمرو کامل پخته شده یا آبپز نمودن آن است؛ به طوری که زرده آن کاملاً سفت شود.

خانم‌های شیرده با پیروی از یک الگوی غذایی سالم متشکل از لبنیات کم چرب، میوه‌ها و سبزیجات تازه، غلات کامل، حبوبات، مغزها، دانه‌ها و گوشت‌های سفید در حد تعادل می‌توانند از ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در این گروه‌های غذایی ارزشمند جهت ارتقا سیستم ایمنی خود بهره‌مند شوند.

فصل ششم

باورهای نادرست تغذیه
در خصوص بیماری های
گوارشی



۱. مصرف نوشابه برای دستگاه گوارش در مواقع سوء هاضمه و اسهال و هضم غذا، مفید است.

پاسخ: نوشابه به عنوان یک نوشیدنی حاوی قند بالا و گازدار بدون هیچ ترکیب مغذی می‌تواند یکی از بدترین نوشیدنی‌ها در سفره غذایی باشد. ایجاد یک اختلال گوارشی می‌تواند ناشی از اختلال در عملکرد در سیستم گوارش یا ابتلا به بیماری‌های ویروسی یا باکتریایی باشد. در صورت ایجاد هر نوع اختلال گوارشی متخصص گوارش با دارو درمانی مناسب اختلال ایجاد شده را بهبود میبخشد. مصرف نوشابه برای هضم بهتر غذا یک تفکر بسیار اشتباه است که شاید به دلیل گاز کربنیک آن در لحظه ابتدایی احساس بهتر شدن هضم آن را داشته باشید ولی به واسطه ایجاد نفخ (به دلیل گاز و قندی که دارد) حتی وضعیت هضمی را بدتر می‌کند. مورد دیگر در اسهال است که به هیچ عنوان برای درمان آن نباید مورد استفاده قرار بگیرد زیرا مواد غذایی حاوی قند بالا با افزایش اسمولاریته داخل روده ای باعث بدتر شدن اسهال می‌شود.

۲. نوشیدن چای/شیرچای همراه با غذا یا بلافاصله بعد از غذا به منظور هضم بهتر غذا توصیه می‌شود.

پاسخ: مصرف چای همراه یا بلافاصله بعد از غذا برای اکثر مردم یک عادت محسوب می‌شود و ممکن است عادت باشد که در طول زمان به دست آمده باشد. این نکته باید در نظر گرفته شود که اکثر متخصصین توصیه می‌کنند که از مصرف چای همراه یا بعد از غذا اجتناب شود. چای به خودی خود دارای مزایای تغذیه‌ای بسیار از جمله بهبود وضعیت التهاب بدن و تقویت سیستم ایمنی است. با این وجود، در مورد مصرف انواع چای همراه یا بلافاصله بعد از غذا لازم به ذکر است که برگ‌های چای اسیدی هستند و می‌توانند بر روند هضم تأثیر گذار باشند؛ به طوریکه اگر وعده غذایی مصرف شده حاوی پروتئین باشد، مصرف چای نه تنها به فرآیند هضم کمک نمی‌کند، بلکه اسید موجود در چای محتوای پروتئین را سفت و هضم آن را دشوار می‌کند. به علاوه بعضی از ترکیبات موجود در چای می‌توانند مانع جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی شوند. یکی از این نمونه‌ها تانن‌هایی است که در چای وجود دارد و مسئول ایجاد رنگ قهوه‌ای تیره در آن است. غلظت بالای این ترکیب می‌تواند در جذب پروتئین و مواد معدنی از قبیل آهن، روی و کلسیم اختلال ایجاد کند و افرادی که دچار کمبود این مواد معدنی هستند، باید از نوشیدن چای همراه یا بلافاصله بعد از وعده‌های غذایی خودداری کنند. تانن موجود در چای سیاه مسئول طعم تلخ آن نیز است و می‌تواند منجر به حالت تهوع یا ناراحتی گوارشی شود. اگرزالات موجود در چای نیز باعث اختلال در روند جذب آهن و کلسیم می‌شود. از طرف دیگر، محتوای کافئین موجود در چای ممکن است از جذب مواد مغذی در سیستم گوارشی جلوگیری کند. به علاوه، در صورت داشتن مشکلات گوارشی از جمله زخم‌های گوارشی، کافئین می‌تواند باعث تشدید مشکلات گوارشی شود. همچنین کافئین تولید اسید در معده را

افزایش می دهد و در صورت ابتلا به سندرم روده تحریک پذیر می تواند علائم را تشدید کند. به علاوه، مصرف چای همراه یا بلافاصله بعد از غذا می تواند شیره های گوارشی را رقیق کرده که منجر به سوء هاضمه می شود. در کنار این موارد، بعضی از افراد گزارش کرده اند که نوشیدن چای بعد از غذا گازها و نفخ معده را برطرف می کند. بنابراین با در نظر گرفتن تمامی نکات فوق توصیه می شود چای یک ساعت قبل یا یک ساعت بعد از غذا مصرف شود تا بتوان با کاهش مضرات مصرف چای هنگام غذا، از فواید آن استفاده کرد.

۳. خوردن نوشابه بعد از غذا برای هضم چربی مفید است.

پاسخ: همه مواد و ترکیبات موجود در نوشابه مضر هستند و هیچ فایده ای در مصرف نوشابه وجود ندارد. بنابراین، مصرف نوشابه با هدف هضم کردن غذا به ویژه غذاهای چرب و به عنوان نوشیدنی همراه یا بعد از غذا به هیچ وجه توصیه نمی شود. دستگاه گوارش انسان برای هضم غذا نیازی به نوشابه ندارد و نباید با هدف تسریع هضم غذا، نوشابه مصرف کرد. پس از مصرف غذاهای چرب، اگر نوشابه و یا هر مایع دیگری مصرف شود، موجب رقیق شدن اسیدهای گوارشی شده و در نتیجه هضم غذا با مشکل مواجه خواهد شد. از طرف دیگر، اسید فسفریک موجود در نوشابه با اسید ترشح شده توسط دیواره معده رقابت کرده و عملکرد صحیح معده را تحت تاثیر قرار می دهد. هنگامی که کار معده دچار اختلال می شود، غذای مصرفی، هضم نشده باقی می ماند و سبب بروز سوء هاضمه و نفخ می شود. همچنین افرادی که با مشکل ترشح زیاد یا کم اسید معده مواجه هستند، باید با مراجعه به پزشک و درمان دارویی این مشکل را حل کنند و مصرف نوشابه نه تنها تاثیری در رفع این مشکل ندارد، بلکه می تواند باعث ایجاد عوارض در فرد شود. به علاوه، این نکته باید در نظر گرفته شود که با توجه به ماهیت اسیدی نوشابه های گازدار، مصرف آنها موجب پدید آمدن محیطی اسیدی در دستگاه گوارش می شود. در دستگاه گوارشی بدن، فقط معده قادر به مقاومت در برابر محیط اسیدی است؛ این در حالی است که دیگر اعضای سیستم گوارش مانند دهان، گلو و مری در پی مصرف نوشابه های گازدار، دچار اختلال می گردند، زیرا مخاط دهان، گلو و مری در برابر اسید، بسیار حساس و آسیب پذیر هستند. بنابراین مصرف نوشابه نه تنها برای هضم مواد غذایی از جمله چربی ها مفید نیست، بلکه می تواند سبب اختلال عملکرد گوارشی، تشدید برگشت غذا به سمت مری (رفلاکس)، سوزش سر دل، تشدید زخم معده، سوء هاضمه و نفخ شود.

۴. خوردن غذای تند و تیز باعث تسالم ترشدن معده می شود.

پاسخ: مصرف متعادل غذاهای تند و استفاده از مقادیر متناسب از ادویه های تند می تواند به تقویت سلامت انسان کمک کند، اما زیاده روی در مصرف آنها می تواند اثری معکوس به همراه داشته باشد. مصرف متعادل ادویه های تند با بهبود عملکرد قلبی و عروقی، کاهش وزن، کاهش خطر بیماری های

مزمن غیر واگیر و همچنین کاهش التهاب سیستمیک همراه است. به علاوه، کیسایسین که به عنوان ماده موثره فلفل مطرح هست، می‌تواند در مقادیر متعادل باعث کاهش هلیکوباکتر پیلوری موجود در معده شود. ولی با این حال باید این نکته را در نظر گرفت که مصرف زیاد غذاهای تند و ادویه‌ها، می‌توانند باعث تحریک و التهاب دستگاه گوارش، درد و متعاقبا باعث ناراحتی‌های گوارشی شوند. به علاوه، مصرف بیش از حد کیسایسین می‌تواند دیواره داخلی معده را تحریک کند و با علائمی از قبیل تهوع، استفراغ، درد شکم و اسهال سوزناک همراه باشد. باید توجه کرد که مصرف غذاهای تند برای همه افراد مناسب نیست؛ خوردن غذاهای تند در حد اعتدال عموماً برای افرادی که از قبل مشکل گوارشی ندارند بی‌خطر و کم‌عارضه‌تر است. با این وجود، خوردن غذاهای تند می‌تواند باعث التهاب مناطقی شود که به هضم غذا کمک می‌کنند و گاهی اوقات می‌تواند در افراد سالم از نظر گوارشی نیز به سوزش سردل، معده درد یا اسهال نیز بیانجامد. از طرف دیگر، در افراد مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر، زخم معده، رفلاکس معده به مری، سوزش سر دل، بیماری سلیاک و بیماری‌های التهابی دستگاه گوارش (کرون و کولیت السراتیو)، غذاهای تند باید با احتیاط مصرف شده و یا کاملاً از مصرف آنها پرهیز شود.

۵. به دلیل تاثیر سبزیجات در ایجاد زخم معده، این گروه غذایی را مصرف نکنید.

پاسخ: سبزیجات عاملی برای ایجاد زخم معده نیستند اما در کسانی که دارای زخم‌های معده یا دوازده هستند سبزیجات با بافت فیبری کمتر یا قابل هضم‌تر مانند سبزیجات پخته باید استفاده کنند. در نتیجه سبزیجات نه تنها عاملی برای ایجاد زخم‌های معده نیستند بلکه حذف سبزیجات حتی در فرد مبتلا به زخم‌های دستگاه گوارش نباید صورت بگیرد.

۶. مبتلایان به سنگ کیسه صفرا برای رفع آن ماهی ریز خام بخورند.

پاسخ: ماهی خام حاوی باکتری‌هایی مانند سالمونلا می‌باشد که مصرف آن می‌تواند ایجاد عفونت توسط این باکتری‌ها را در بدن افزایش دهد. هیچ مستند علمی دال بر اینکه ماهی بتواند سنگ کیسه صفرا را دفع کند وجود ندارد. رفع سنگریزه‌های کیسه صفرا با داشتن رژیم غذایی سالم و پرفیبر با چربی متوسط و نداشتن ناشتایی‌های طولانی مدت و عدم گرفتن رژیم‌های غیر اصولی در کنار دارو درمانی‌های پزشک معالج ممکن است اما سنگ‌های بزرگ کیسه صفرا بدین صورت قابل رفع نیست و راهکار درمان آن توسط پزشک به شما ارائه می‌شود.

۷. برای جذب و بلع غذا همراه با غذا مقدار قابل توجهی آب مصرف کنیم.

پاسخ: مصرف مایعات و آب حین غذا باعث رقیق شدن اسید معده و پیر شدن کاذب معده می‌شود و می‌تواند هضم غذا را با اختلال مواجه کند. به طور کلی مصرف آب و مایعات حین غذا خوردن توصیه

نمی شود و سعی شود آب نیم تا یک ساعت قبل یا بعد از غذا استفاده شود.

۸. یکی از دلایل چرب شدن کبد عدم مصرف آب زیاد در روز است.

پاسخ: عامل اصلی ایجاد کبد چرب دریافت بیش از اندازه کالری به خصوص از طریق کربوهیدرات (به طور اختصاصی تر کربوهیدرات های ساده مانند ترکیبات حاوی قند) است. آب یک ترکیب بدون کالری می باشد که با هیچ مکانیسمی نمی تواند برای فرد کبد چرب ایجاد کند.

۹. مصرف سیب زمینی و گوشت کباب شده در افراد دچار بیماری های گوارشی به خصوص مشکلات معده بسیار مفید است و منجر به بهبودی سریع می شود.

به صورت کلی غذاهایی با بافت آپیژ و بخارپز تحمل گوارشی بهتری خواهد داشت، سپس مواد غذایی کبابی شده بهتر تحمل می شود. مواد غذایی با درصد چربی بالا و سرخ شده هضم سختی داشته و افرادی که بیماری گوارشی داشته باشند باعث عود علائم آنها می شود. سیب زمینی به دلیل بافت کربوهیدراتی باز در بیماران گوارشی بهتر تحمل می شود اما در بسیاری از افراد به دلیل داشتن فیبری که در آن وجود دارد به خصوص در شکل هایی با هضم سخت تر مانند سیب زمینی سرخ شده حتی ممکن است علائم گوارشی مانند رفاکس در افراد ایجاد کند.

۱۰. در کبد چرب مصرف برنج به دلیل سردی سبب بدتر شدن بیماری می شود.

پاسخ: در طب نوین واژه های علمی تعریف شده ای برای طبع گرم و سرد وجود ندارد. مصرف برنج در مقدار مورد نیاز کربوهیدرات روزانه و به شکل سیبوس دار و یا در ترکیب مواد غذایی حاوی فیبر مانند حبوبات و سبزیجات تاثیر کمتری بر افزایش قند خون و تولید تری گلیسیرید دارد. در صورت مصرف بیش از اندازه (بیشتر از نیاز تخمین زده شده روزانه و متابولیسم بدن) جهت ذخیره انرژی به تری گلیسیرید تبدیل می شود که می تواند در بافت کبد نیز رسوب کند و باعث کبد چرب شود. در نتیجه در مقدار طبیعی و مورد نیاز روزانه هیچ تاثیر سوء بر چربی کبدی نخواهد داشت.

۱۱. خوردن روزانه تخم مرغ ایجاد مشکلات کبدی می کند

پاسخ: تخم مرغ به عنوان یکی از بهترین منابع پروتئینی می باشد که برای هر فرد سالم مصرف روزانه یک عدد تخم مرغ توصیه می شود. زرده تخم مرغ چیزی در حدود ۳۰۰ میلی گرم کلسترول دارد اما نکته جالب و قابل توجه این است که این کلسترول سبب افزایش کلسترول بد (LDL) نمی شود و خود عاملی برای کاهش کلسترول درون ساز بدن می باشد و حتی کلسترول خوب (HDL) را می تواند افزایش دهد. همین طور مطالعات نشان داده اند تخم مرغ هیچ عامل تخریبی برای کبد نداشته و حتی در رژیم های کاهش وزن در بیماران مبتلا به کبد چرب توصیه می شود زیرا مدت طولانی تری احساس سیری ایجاد می کند و دریافت کالری اضافه را در روز کاهش می دهد. نکته دیگر در این است

که مصرف تخم مرغ حتی فرد مبتلا به سیروز (نارسایی) کبدی نیز کاملاً مجاز بوده و حتی به عنوان یک منبع خوب پروتئینی می‌تواند در دسترس بیماران قرار بگیرد.

۱۲. برای بهبود و تسریع در درمان کبد چرب می‌توان مصرف میوه را افزایش داد.

پاسخ: میوه و آبمیوه‌ها به دلیل داشتن قند فروکتوز خود عاملی برای ایجاد کبد چرب می‌توانند باشند. آنزیم‌های کنترلی تولید تری گلیسیرید از قندهای مونوساکاریدی مانند گلوکز در مسیر تبدیل فروکتوز به تری گلیسیرید وجود ندارد و به همین سبب مصرف بیش از اندازه میوه (بیشتر از ۲ تا ۳ واحد توصیه شده) و آبمیوه‌ها حتی طبیعی می‌تواند عاملی برای ایجاد کبد چرب باشد.

۱۳. مصرف روغن رازیانه بدون ورزش و رعایت رژیم غذایی باعث درمان کبد چرب می‌شود.

پاسخ: تنها راه درمان کبد چرب تغییر سبک زندگی، اصلاح رژیم غذایی و افزایش فعالیت بدنی می‌باشد که درصد استئاتوز (چربی) و فیبروز (سفتی) کبد را بهبود بخشد. مصرف عرقیجات و روغن‌های گیاهی راه درمان کبد چرب نیست و حتی در مواردی برخی گیاهان مانند پونه در صورت که فرد بیماری کبدی داشته باشد می‌تواند سبب نارسایی کبدی یا سیروز شود.

۱۴. مصرف دنبه برای افرادی که کبد چرب دارند، مفید است.

پاسخ: دنبه حاوی چربی‌های اشباع و کلسترول بوده که مصرف روتین آن برای سلامت افراد توصیه نمی‌شود و می‌تواند شرایط نامطلوب در بدن افراد می‌شود. اسیدهای چرب موجود در دنبه می‌تواند باعث التهاب و حتی در فردی که کبد چرب دارد افزایش آنزیم‌های کبدی را به دنبال داشته باشد.

۱۵. مصرف سالاد همراه غذا سبب مشکلات معده و سوء هاضمه می‌شود.

پاسخ: به صورت کلی در صورتی که فرد مشکل خاص گوارشی مانند گاستریت یا زخم‌های دستگاه گوارش یا رفلاکس و... نداشته باشد در صورت مصرف سبزیجات حین یا قبل یا بعد از غذا مشکل گوارشی پیدا نخواهد کرد. اما در صورت داشتن مشکلات گوارشی مصرف سبزیجات و فیبر به دلیل کند کردن حرکات دستگاه گوارش می‌تواند عارضه‌های گوارشی را در این افراد بیشتر کند.

۱۶. سرکه سفید به همراه عسل درمان کبد چرب است.

پاسخ: هیچ مستند علمی دال بر اثر بخشی سرکه یا عسل یا مصرف همزمان این دو با هم بر بهبود استئاتوز یا چربی کبد وجود ندارد. سرکه به مقدار زیاد و طولانی مدت می‌تواند اثر مخرب بر دستگاه گوارش داشته باشد. از سوی دیگر عسل حاوی قندی به نام اینورت می‌باشد که از مونوساکاریدهای فروکتوز و گلوکز تشکیل شده است که مصرف بیش از اندازه آن‌ها که در انتها در بدن تبدیل به تریگلیسیرید شده و می‌تواند در بافت کبد رسوب کند، خود یکی از عوامل اصلی ایجاد کبد چرب می‌باشد.

۱۷. عدم مصرف مایعات مانند آب و... در زمان اسهال و فقط دادن لعاب برنج کافی است.

پاسخ: یکی از مهم ترین اقدامات در فرد مبتلا به اسهال احیای مایعات یا هیدراتاسیون است که باید با آب همراه برخی الکتrolیت ها مانند پتاسیم و سدیم احیا شود. بسته به نوع اسهال که وابسته به ویروس یا باکتری باشد (اسهال عفونی) یا حساسیت غذایی (بیماران مبتلا به سلیاک یا سندروم روده تحریک پذیر) یا بیماری التهابی روده یا دارویی (مصرف ملین ها یا آنتی بیوتیک های وسیع الطیف) و... درمان های متفاوت دارویی و رژیم غذایی وجود دارد ولی در همه آنها احیای کمبود مایعات با آب بسیار حائز اهمیت است. لعاب برنج، کته ماست و دیگر روش های سنتی درمان موثر و اصلی برای اسهال نمی باشند.

۱۸. نوشیدن نوشابه جهت رفع ریفلاکس معده (عامیانه: عدم ترش کردن) بسیار مفید است.

پاسخ: نوشابه به دلیل داشتن گاز و حتی کافئین (در نوشابه کولا) می تواند باعث افزایش رفلکس شود. موارد گفته شده با افزایش اسید معده و ایجاد باد و نفخ می تواند رفلکس را تشدید کند. ایجاد یک اختلال گوارشی می تواند ناشی از اختلال در عملکرد در سیستم گوارش یا ابتلا به بیماری های ویروسی یا باکتریایی باشد. در صورت ایجاد هر نوع اختلال گوارشی متخصص گوارش با دارو درمانی مناسب اختلال ایجاد شده را بهبود میبخشد. مصرف نوشیدنی های گازدار برای هضم بهتر غذا یک تفکر بسیار اشتباه است که شاید به دلیل گاز کربنیک آن در لحظه ابتدایی احساس بهتر شدن هضم آن را داشته باشید ولی به واسطه ایجاد نفخ (به دلیل گاز و قندی که دارد) حتی وضعیت هضمی را بدتر می کند.

۱۹. مصرف چربی ها علت اصلی کبد چرب می باشد

پاسخ: تری گلیسیرید که نوعی از چربی های خون است از عوامل اصلی چرب شدن (استئاتوز) بافت کبد می باشد که به واسطه مصرف بیش از اندازه کالری در روز به خصوص از طریق کربوهیدرات های غیر پیچیده (نان و برنج سفید و تصفیه شده و بدون سبوس) و کربوهیدرات های ساده مانند قند و تمام مواد غذایی حاوی قند و همچنین مصرف چربی های اشباع تولید می شود. علت اولیه کبد چرب مصرف کربوهیدرات ها و درجه دو افزایش مصرف چربی ها به واسطه افزایش دریافت کالری می باشد.

۲۰. روغن و چربی حیوانی برای کبد مفید است.

پاسخ: روغن حیوانی جز دسته چربی هایی می باشد که به واسطه نوع اسیدهای چرب آن مصرف روتین روزانه توصیه نمی شود. چربی حیوانی به دلیل داشتن اسیدهای چرب اشباع خواص التهابی داشته و حتی می تواند باعث افزایش آنزیم های کبدی شود. هیچ مستند علمی دال بر اینکه چربی حیوانی باعث بهبود کبد چرب شود وجود ندارد.

فصل هفتم

باورهای نادرست تغذیه در خصوص دیابت



۱. مصرف نان و برنج در بیماران دیابتی باید قطع گردد.

پاسخ: نان و برنج از گروه نان و غلات و حاوی کربوهیدرات هستند. پس از غذا خوردن، کربوهیدرات‌ها بیشترین اثر را بر سطح قند خون دارند و بنابراین، مدیریت مصرف کربوهیدرات برای کنترل خوب قند خون لازم است. کل مقدار کربوهیدرات دریافتی در هر وعده غذایی مهم است. مقدار توصیه شده کربوهیدرات در دیابت ۱۳۰ گرم در روز (۵۰ تا ۶۰ درصد از کل کالری دریافتی) برای بزرگسالان می‌باشد. که هر واحد نان و برنج حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات می‌باشد.

هنگامی که دیابت با انسولین درمان می‌شود، دریافت ۴۰٪ تا ۵۵٪ کربوهیدرات از کل کالری دریافتی و تنظیم مقدار انسولین با شمارش دقیق کربوهیدرات منجر به کنترل بهتر قند خون می‌شود. بهتر است در رژیم‌های غذایی به جای کربوهیدرات‌های ساده (قند و شکر)، از کربوهیدرات‌های پیچیده مثل نان سبوس دار بیشتر استفاده شود تا نیاز به فیبر و سایر مواد مغذی نیز تأمین گردد.

۲. برای کاهش قند خون و درمان دیابت به جای تزریق انسولین از مصرف جوشانده برگ انبه استفاده کنید.

پاسخ: مصرف گیاهان یا مکمل‌های گیاهی و جایگزینی آن به جای درمان دارویی دیابت و تزریق انسولین توصیه نمی‌شود و در برخی موارد، این درمان‌ها می‌توانند اثرات نامطلوبی داشته باشند. همچنین برخی از ترکیبات گیاهی دارای تداخلات دارویی قابل توجهی هستند و ممکن است با اثربخشی دارو تداخل داشته باشد در مورد مصرف جوشانده برگ انبه و تأثیرش بر روی کاهش قند خون شواهد قانع کننده علمی در دسترس نیست. رژیم غذایی و ورزش ممکن است برای کنترل سطح گلوکز خون در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کافی باشد. اما در افرادی که هموگلوبین A1c به سطح مطلوب نرسیده است، دارو درمانی نیاز است. انسولین درمانی برای همه افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ حتی افرادی که سطح قند خون آنها تقریباً طبیعی است، مورد نیاز است.

۳. در بیماران دیابتی آبلیمو باعث افزایش قند خون می‌گردد.

پاسخ: یک عدد کوچک لیمو ترش یا نصف لیوان آبلیمو یک واحد از گروه میوه محسوب می‌شود و ۱۵ گرم کربوهیدرات دارد. مصرف متعادل آبلیمو به عنوان چاشنی در وعده‌های غذایی در طی یک شبانه روز بلامانع است. لیمو ترش قند بالایی دارد.

لیمو ترش در گروه میوه جات قرار دارد. میوه جات به ازای هر واحد دارای ۱۵ گرم کربوهیدرات و ۶۰ کیلوکالری انرژی می‌باشند و از این نظر تفاوتی میان میوه‌های مختلف وجود ندارد. تفاوت میوه جات در نوع ریزمغذی‌ها و کیفیت کربوهیدرات موجود در آنها می‌باشد. در حدود ۱۲۰ گرم لیمو ترش نیز به عنوان یک واحد میوه در نظر گرفته می‌شود. لیمو ترش به دلیل نوع قند و ویتامین C موجود در آن قند خون را به آرامی تغییر می‌دهد. به همین دلیل بیماران مبتلا به دیابت نیز می‌توانند از این میوه

در مقدار مناسب استفاده کنند. لیموترش تازه دارای مقادیر زیادی ویتامین C، سیترات پتاسیم (مفید برای افراد مبتلا به سنگ کلیه) است و در صورت مصرف به همراه غذا به جذب بالاتر آهن موجود در غذا کمک می‌کند. توصیه ما در همه افراد بویژه در بیماران دیابتی مصرف خود میوه بجای آب میوه است. آب میوه‌ها بطور کلی قند بالایی دارند و مصرف مکرر آنها می‌تواند باعث افزایش قند خون شود.

۴. شیره انگور به دلیل داشتن طبع گرم برای درمان دیابت مفید است.

پاسخ: انگور و شیره انگور از گروه میوه‌ها هستند و هر ۱۷ عدد حبه انگور (۹۰ گرم) معادل یک واحد میوه و حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات می‌باشد و باید در شمارش کربوهیدرات جهت تنظیم مقدار (دوز) انسولین لحاظ شود. افراد مبتلا به دیابت که انسولین دریافت نمی‌کنند باید میوه را طبق تعداد واحد میوه ای که توسط متخصص تغذیه تعیین شده است مصرف کنند. هم چنین اثر شیره انگور در درمان دیابت ثابت نشده است.

۵. مصرف قند طبیعی مانند عسل، شیره، خرما و... در بیماران دیابتی محدودیتی ندارد.

پاسخ: ۱ قاشق غذاخوری عسل و ۳ عدد خرما حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات می‌باشد و نباید بدون محدودیت مصرف شود. مصرف کربوهیدرات در افراد دیابتی طی یک شبانه روز، باید طبق توصیه‌های رژیم غذایی فرد باشد.

۶. استفاده از میوه‌های خشک باعث کنترل قند خون می‌شود.

پاسخ: هر ۲ قاشق غذاخوری میوه خشک معادل یک واحد میوه و حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات می‌باشد و باید در شمارش کربوهیدرات جهت تنظیم مقدار (دوز) انسولین لحاظ شود. افراد مبتلا به دیابت که انسولین دریافت نمی‌کنند باید میوه را طبق تعداد واحد میوه ای که توسط متخصص تغذیه تعیین شده است مصرف کنند.

۷. به منظور کاهش قند خون بی رویه آبغوره و آبلیمو مصرف کنید.

پاسخ: نصف لیوان آبلیمو یا آبغوره یک واحد از گروه میوه محسوب می‌شود و ۱۵ گرم کربوهیدرات دارد. مصرف متعادل آبلیمو و آبغوره به عنوان چاشنی در وعده‌های غذایی در طی یک شبانه روز بلامانع است. اما مصرف بی رویه آبلیمو و آبغوره توصیه نمی‌شود و اثرشان در کاهش قند خون ثابت نشده است.

۸. مصرف نبات و شیره انگور در دیابتی‌ها با تصور اینکه قند خون را بالا نمی‌برند.

پاسخ: شیره انگور از گروه میوه‌ها و حاوی کربوهیدرات است. همچنین نبات حاوی قند ساده و دارای کربوهیدرات است و با توجه به اینکه شاخص گلیسمی بالا دارند به این معنی که قند خون را سریع بالا می‌برند باید در مصرف این دو ماده غذایی احتیاط کرد.

۹. مصرف میوه‌های ترش مثل کیوی ترش، پرتقال ترش، انار ترش و... قند خون را پایین می‌آورد.

پاسخ: همه میوه‌ها چه میوه‌های ترش و چه میوه‌های شیرین حاوی کربوهیدرات هستند و قند خون را بالا می‌برند. هر واحد میوه حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات می‌باشد. لذا باید در شمارش کربوهیدرات جهت تنظیم مقدار (دوز) انسولین لحاظ شود. افراد مبتلا به دیابت که انسولین دریافت نمی‌کنند باید میوه را طبق تعداد واحد میوه‌ای که توسط متخصص تغذیه تعیین شده است مصرف کنند.

۱۰. افراد دیابتی به هر میزانی که دوست دارند می‌توانند میوه بخورند.

پاسخ: همه میوه‌ها چه میوه‌های ترش و چه میوه‌های شیرین حاوی کربوهیدرات هستند و قند خون را بالا می‌برند. هر واحد میوه حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات می‌باشد. لذا باید در شمارش کربوهیدرات جهت تنظیم مقدار (دوز) انسولین لحاظ شود. افراد مبتلا به دیابت که انسولین دریافت نمی‌کنند باید میوه را طبق تعداد واحد میوه‌ای که توسط متخصص تغذیه تعیین شده است مصرف کنند. پس افراد دیابتی نباید به هر میزانی که دوست دارند میوه مصرف کنند.

۱۱. در افراد دیابتی برای کنترل بهتر قند خون یکی از وعده‌ها غذایی را حذف کنند. / گرسنگی

کشیدن باعث درمان دیابت می‌شود.

پاسخ: در طی یک شبانه روز ۳ وعده غذای اصلی (صبحانه، ناهار و شام) و ۳ میان وعده (میان وعده صبح، میان وعده عصر و وعده بعد از شام) باید مصرف شود. مقدار توصیه شده کربوهیدرات در دیابت ۱۳۰ گرم در روز (۵۰ تا ۶۰ درصد از کل کالری دریافتی) برای بزرگسالان می‌باشد که این مقدار کربوهیدرات بهتر است در ۶ وعده غذای اصلی و میان وعده توزیع شود تا کمترین افزایش قند خون را بعد از هر وعده غذایی داشته باشیم و همینطور از به وجود آمدن هیپوگلیسمی (افت قند خون) ناشی از تزریق انسولین یا قرص‌های پایین آورنده قند خون پیشگیری نماییم. حذف وعده‌های غذایی منجر به هیپوگلیسمی (افت قند خون) شده و توصیه نمی‌شود. مصرف سالاد و سبزیجات تازه همراه وعده‌های غذایی به جلوگیری از بالا رفتن ناگهانی قند خون بعد از غذا کمک می‌کند.

۱۲. جهت درمان و کاهش قند خون به صورت خوراکی اسپند مصرف کنید.

پاسخ: بیماران دیابتی باید تحت درمان دارویی باشند و تحت هیچ شرایطی دارو را قطع نکنند تا بیماری کنترل شود. هیچ ماده غذایی خاصی به تنهایی نمی‌تواند باعث کاهش قند خون در بیماران دیابتی شود. تاکنون مطالعه علمی در زمینه تاثیر خوراکی اسپند در درمان دیابت و کاهش قند خون بر روی انسان انجام نشده است.

۱۳. مصرف فلفل و غذاهای تند باعث کاهش قند خون بیماران دیابتی می‌شود

پاسخ: بیماران دیابتی باید تحت درمان دارویی باشند و تحت هیچ شرایطی دارو را قطع نکنند تا

بیماری کنترل شود. هیچ ماده غذایی خاصی به تنهایی نمی تواند باعث کاهش قند خون در بیماران دیابتی شود. برخی مطالعات نشان داده اند که مصرف فلفل می تواند به بهبود قند خون بعد از غذا کمک کند و به دلیل خواص آنتی اکسیدانی، استرس اکسیداتیو ناشی از بیماری را کاهش می دهد اما نیاز به مطالعات بیشتر در این خصوص می باشد.

۱۴. در بیماران دیابتی مصرف نان لواش بهتر از سایر غلات می باشد.

پاسخ: انواع نان ها (سبوس دار و بدون سبوس)، برنج، ماکارونی و سایر غلات از گروه نان و غلات هستند و هر واحد (۳۰ گرم) حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات است. از آنجاییکه مدیریت مصرف کربوهیدرات برای کنترل قند خون لازم است باید مقدار کربوهیدرات هر واحد نان و غلات در هر وعده غذایی شمارش و در نظر گرفته شود. در بیماران دیابتی مصرف انواع غلات سبوس دار مثل نان های حاوی سبوس (نان جو و...) نیاز به فیبر و سایر مواد مغذی را تامین می کنند و به دلیل فیبر بالاتری که دارند، زودتر احساس سیری ایجاد کرده و منجر به بهبود کنترل وزن می شوند. همچنین از بالا رفتن ناگهانی قند خون بعد از غذا جلوگیری می کنند و قند خون بهتر کنترل می شود. پس مصرف نان ها و غلات سبوس دار در بیماران دیابتی انتخاب بهتری است.

۱۵. خیساندن برنج به مدت طولانی باعث پیشگیری از ابتلا به دیابت می شود

پاسخ: شواهد علمی قانع کننده ای وجود ندارد که نشان دهد خیساندن برنج باعث پیشگیری از ابتلا به دیابت می شود. خیساندن غلات باعث می شود املاح و ویتامین های محلول در آب مثل ویتامین های گروه ب در آب حل شده و با دور ریختن آب از دست بروند.

۱۶. افراد دیابتی حبوبات به دلیل افزایش قند خون مصرف نکنند.

پاسخ: حبوبات منبع غنی از فیبر غذایی، پروتئین گیاهی و کربوهیدرات با شاخص گلیسمی پایین (GI) هستند و از افزایش ناگهانی قند خون بعد از غذا جلوگیری می کنند. هر نصف لیوان حبوبات پخته حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات می باشد و باید مقدار کربوهیدرات آن در هر وعده غذایی شمارش و در نظر گرفته شود. به دلیل محتوای فیبر بالا به بهبود کنترل قند خون و کنترل وزن کمک کرده، نیاز به پروتئین و املاح را تامین می کند و انتخاب خوبی برای بیماران دیابتی است.

۱۷. تره قند بالایی دارد و افراد دیابتی نباید تره مصرف کنند

پاسخ: تره از گروه سبزیجات است و حاوی املاح و ویتامین و خواص آنتی اکسیدانی است و میزان کربوهیدرات آن کم است (هر واحد ۵ گرم کربوهیدرات دارد) بنابراین مصرف تره در افراد دیابتی نه تنها مشکلی ایجاد نمی کند بلکه نیاز به برخی از مواد مغذی را نیز تامین خواهد کرد.

۱۸. خام گیاه خواری باعث درمان بیماری‌های دیابت می‌شود.

پاسخ: شواهد علمی حاکی از آنست که یک رژیم غذایی سالم و گیاهی شامل انواع غلات سبوس دار، سبزیجات، حبوبات و... منجر به بهبود کنترل قند خون و کنترل وزن می‌شود و خطر عوارض دیابت را کاهش می‌دهد. اما شواهد علمی قانع کننده‌ای مبنی بر اینکه خام گیاهخواری می‌تواند باعث درمان دیابت شود و جایگزینی به جای درمان دارویی دیابت و تزریق انسولین است وجود ندارد.

۱۹. استفاده از دم بادمجان برای کنترل قند مفید است

پاسخ: تاکنون مطالعه علمی در این زمینه انجام نشده است تا تاثیر دم بادمجان را در دیابت و کنترل قند خون بررسی کند. بیماران دیابتی باید تحت درمان دارویی باشند و تحت هیچ شرایطی دارو را قطع نکنند تا بیماری کنترل شود. هیچ ماده غذایی خاصی به تنهایی نمی‌تواند باعث کاهش قند خون در بیماران دیابتی شود.

۲۰. نان سنگگ و نان‌های جو و... حاوی قند نیستند و نیاز به محدود کردن آنها جهت کنترل قند و وزن نیست.

پاسخ: نان جو، نان سنگگ و انواع نان‌های حاوی سبوس از کربوهیدرات‌های پیچیده هستند و به دلیل فیبر بالاتری که نسبت به نان‌های بدون سبوس دارند از بالا رفتن ناگهانی قند خون بعد از غذا جلوگیری می‌کنند و قند خون بهتر کنترل می‌شود و همچنین سبوس و فیبر این نان‌ها زودتر احساس سیری ایجاد کرده و منجر به بهبود کنترل وزن می‌شوند. اما به این معنی نیست که می‌توان هر مقداری از نان‌های سبوس دار را بدون محدودیت مصرف کرد. نان‌های حاوی سبوس هم از گروه نان و غلات و حاوی کربوهیدرات هستند و هر ۳۰ گرم نان سبوس دار حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات می‌باشد و باید مقدار کربوهیدرات آن در هر وعده غذایی شمارش و در نظر گرفته شود.

۲۱. افرادی که قند خون بالایی دارند اصلاً نمی‌توانند شکر، شیرینی و یا شکلات استفاده کنند.

پاسخ: این یک تصور غلط رایج است که افراد مبتلا به دیابت باید شکر را کنار بگذارند و تا آخر عمر خود بدون مصرف قند و شکر زندگی کنند. افراد مبتلا به دیابت در واقع هنوز هم می‌توانند قند یا شکر یا غذاهای حاوی قند افزوده شده و همچنین سایر غذاهای حاوی کربوهیدرات که در داخل بدن به قند تجزیه می‌شوند را مصرف کنند. اما باید مراقب میزان مصرف شکر و قند باشند. به عبارتی، کلمه کلیدی در کنترل دیابت «اعتدال» است.

هدف مدیریت دیابت، کنترل سطح قند خون است. سطح قند خون دائماً در حال نوسان است. کنترل نوسانات قند خون بخشی از راهکارهای مقابله با بیماری دیابت می‌باشد. زمانی که رژیم غذایی، ورزش و داروهای کنترل قند خون به درستی در تعادل نباشند، نوسانات قند خون می‌تواند خطرناک

باشد. افراد مبتلا به دیابت بر حسب شرایط و نیاز خود طبق توصیه متخصص تغذیه می‌توانند مقادیر مشخصی از غذاهای شیرین را به عنوان جزئی از غذاهای کربوهیدراتی در برنامه غذایی خود قرار دهند. برای مدیریت دیابت، مسئله مهمتر، توجه به میزان کل کربوهیدرات مصرفی است، نه فقط میزان قند و شکر و شکلات. البته بسیاری از غذاهای شیرین و حاوی شکر افزوده دارای مواد مغذی کم و چربی بالایی هستند و بهتر است از مصرف مقادیر زیاد آنها خودداری شود.

به طور کلی بر اساس مطالعات، افراد مبتلا به دیابت می‌توانند روزانه تا ۱۰ درصد از کالری دریافتی خود را به کربوهیدرات ساده (قند، شکر، شکلات و...) اختصاص دهند. علاوه بر این گاهی بیماران دیابتی نیازمند دریافت کربوهیدراتهای ساده مثل قند و شکر یا شکلات می‌باشند. برای مثال جهت درمان افت قند خون (قند خون ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر و یا کمتر) در بیماران دیابتی بهتر است از کربوهیدرات‌های سریع‌الاث‌ر مانند قند، شکر یا شکلات و یا آبمیوه استفاده کرد. درمان افت قند خون نیاز به مصرف غذاهای حاوی گلوکز یا کربوهیدرات ساده دارد. بنابراین منع کامل مصرف کربوهیدرات ساده مثل شکر، شکلات و یا شیرینی در بیماران دیابتی صحیح نمی‌باشد.

۲۲. مصرف دوغ و شیر برای دیابتی‌ها مضر است.

پاسخ: نتایج حاصل از مطالعات مروری جامع که در خصوص ارتباط مصرف شیر و لبنیات و دیابت نوع ۲ انجام شد نشان داده که مصرف شیر و لبنیات می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد. علاوه بر این طبق مطالعات انجام شده مشخص شد که محصولات لبنیات تخمیری مثل پنیر، ماست و دوغ به دلیل اثرات مثبتشان بر باکتری‌های مفید روده می‌توانند منجر به کاهش قند خون پس از غذا در بیماران دیابت نوع ۲ شود.

بنابراین مصرف گروه شیر و لبنیات در بیماران مبتلا به دیابت دارای اثرات مفیدی می‌باشد. مقدار مجاز توصیه شده جهت بیماران دیابتی معادل ۳-۲ واحد از گروه لبنیات، علی‌الخصوص لبنیات کم چرب و پروبیوتیک می‌باشد.

استثنا: در بیماران دیابتی که دچار اختلالات کلیوی شده‌اند ممکن است مصرف لبنیات به دلیل محتوای بالای فسفر و پتاسیم محدود گردد. و جهت تنظیم مقادیر دقیق این گروه غذایی بهتر است با متخصصین تغذیه و رژیم درمانی مشورت شود.

۲۳. خوردن چند واحد میوه در یک میان وعده قند خون را بالا نمی‌برد. / مصرف میوه به مقدار زیاد در دیابت اشکالی ندارد.

پاسخ: در خصوص تعداد واحد مجاز میوه‌های مصرفی در طول روز بین افراد سالم و افراد دیابتی تفاوتی وجود ندارد. و یک فرد دیابتی مجاز به مصرف ۴-۲ واحد میوه در روز است. میوه‌ها دارای انواع ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند و می‌توانند در تامین مواد مغذی کمک‌کننده باشند. همچنین

به دلیل وجود فیبر بالا، میوه‌ها می‌توانند به کنترل قند خون کمک کنند. اما با توجه به اینکه میوه‌ها دارای کربوهیدرات هستند و در هر ۱۰۰ گرم از میوه حدود ۱۵ گرم قند وجود دارد و در نتیجه می‌توانند باعث افزایش قند خون شوند، پس توصیه می‌گردد در افراد دیابتی چند عدد میوه در یک زمان مصرف نشود، برای مثال در یک زمان یک بشقاب از میوه‌ها مصرف نشود. همچنین این عادت که مصرف میوه‌ها جایگزین یک وعده غذایی اصلی مثل شام گردد یک عادت اشتباه تغذیه‌ای است. چون احتمال عدم کنترل قند خون و همچنین احتمال کبد چرب را افزایش می‌دهد. چون قند میوه فروکتوز است که می‌تواند خیلی راحت به تری‌گلیسرید تبدیل شده و مصرف زیاد آن احتمال کبد چرب را بالا می‌برد.

همچنین در خصوص میوه‌هایی که شاخص گلیسمی بالاتری دارند مثل خربزه، انگور یا موز، بهتر است در طول روز حداکثر یک واحد از گروه میوه‌ها را به آنها اختصاص داد. که اگر در کنار واحد سبزیجات مثلاً در کنار خیار یا هویج استفاده شوند، شیب افزایش قند خون توسط آنها کاهش می‌یابد.

۲۴. استفاده از قلیان و مواد مخدر سنتی قند و چربی خون را پایین می‌آورد.

پاسخ: سوء مصرف مواد مخدر به عنوان یکی از مهمترین معضلات بهداشتی، پزشکی و اجتماعی قرن حاضر شناخته می‌شود. اعتیاد به مواد مخدر یک تهدید جدی برای سلامتی در جوامع مختلف به ویژه برای جوانان است. براساس مطالعات انجام شده، برخلاف تصوراتی که برخی از افراد در مورد اثرات مواد مخدر سنتی بر کاهش سطح چربی خون دارند بین مصرف تریاک و سطوح چربی و کلسترول خون ارتباطی وجود ندارد. همچنین مطالعات نشان داده اند که مصرف تریاک به دلیل افزایش شاخص‌های التهابی منجر به افزایش احتمال بروز دیابت، بیماری‌های گرفتگی عروق قلبی و سکنه قلبی می‌گردد. علاوه بر این مصرف قلیان به عنوان یک فاکتور خطر قوی برای بروز سکنه مغزی می‌باشد. بنابراین مصرف مواد مخدر سنتی و قلیان به عنوان خطر جدی برای سلامتی افراد محسوب می‌گردد و استفاده از آن جهت کاهش قند یا چربی خون به عنوان یک باور غلط در علم پزشکی محسوب می‌گردد. برای کنترل دیابت، استفاده دقیق از داروهای تجویز شده توسط پزشک، سبک زندگی سالم، پیروی از یک رژیم غذایی صحیح طبق نظرات متخصصین تغذیه و داشتن فعالیت بدنی، ضروریست. سایر توصیه‌ها کاربرد و نتیجه مفید و قابل توجهی ندارد.

۲۵. معتقدند مصرف بذر گشنیز برای درمان قند خون بالا مفید می‌باشد.

پاسخ: بر اساس مطالعات انجام شده گشنیز یکی از گیاهانیست که ممکن است دارای خواص درمانی باشد. بخش دارویی اصلی این گیاه دانه آن به نام تخم گشنیز است. دانه‌های گشنیز سرشار از ترکیبات زیست فعال با خواص آنتی‌اکسیدانی قوی از هستند. اما در حال حاضر غالب مطالعات انجام شده در مورد اثرات دانه گشنیز بر شاخص‌های قند خون،

مطالعات حیوانی می باشد؛ و تنها دو مطالعه انسانی در مورد تأثیر دانه گشنیز بر شاخص قند خون در بیماران دیابتی انجام شده است. بر اساس این دو مطالعه انسانی، مصرف پودر دانه گشنیز منجر به کاهش قابل توجهی در شاخص های قند خون گردید. اما با توجه به محدود بودن تعداد مطالعات، جهت بررسی تمامی جوانب این ترکیب گیاهی نیاز به انجام مطالعات انسانی بیشتری می باشد. به طور کلی مصرف هیچ یک از مواد غذایی به تنهایی نمی تواند منجر به کنترل و یا درمان دیابت شود. بنابراین افراد دیابتی بایستی حتما از داروهای توصیه شده توسط پزشک و رژیم غذایی تنظیم شده توسط متخصص تغذیه استفاده کنند. همچنین این بیماران جهت تقویت اثر داروها و رژیم غذایی، بایستی فعالیت بدنی روزانه را در برنامه خود بگنجانند.

۲۶. مصرف هویج برای مبتلایان به دیابت به دلیل قند بالا مضر است.

پاسخ: هویج یکی از سبزیجات ریشه ای مهم و غنی از ترکیبات فعال زیستی مانند کاروتنوئیدها و فیبرهای رژیمیست که خواص قابل توجهی برای ارتقاء سلامتی دارد. کاروتنوئیدهای موجود در هویج مانند آلفا و بتا کاروتن به عنوان یک آنتی اکسیدان منجر به کاهش استرس اکسیداتیو می گردند و در نتیجه دارای اثر محافظتی در برابر پیشرفت دیابت می باشند.

طبق هرم راهنمای غذایی هویج جزء گروه سبزیجات محسوب می گردد و هر ۲ عدد هویج متوسط (۱۰۰ گرم) معادل یک واحد از گروه سبزیجات می باشد که دارای حدود ۵ گرم کربوهیدرات، ۱ گرم پروتئین، ۳ گرم فیبر و مقدار بسیار ناچیزی چربی می باشد. این ماده غذایی در دسته غذاهای پرفیبر و همچنین دارای شاخص گلیسمی کم قرار دارد.

هویج دارای دو نوع فیبر محلول و نامحلول می باشد. پکتین شکل اصلی فیبر محلول موجود در هویج است. فیبرهای محلول می توانند با کاهش سرعت هضم قند و نشاسته، سطح قند خون را کاهش دهند، همچنین می توانند باکتری های مفید روده را تغذیه کنند و در نتیجه منجر به بهبود سلامتی و کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن شوند. علاوه بر این، فیبرهای محلول می توانند جذب کلسترول از دستگاه گوارش را مختل کنند و کلسترول خون را کاهش دهند.

فیبرهای نامحلول اصلی موجود در هویج سلولز، همی سلولز و لیگنین هستند. فیبرهای نامحلول منجر به کاهش خطر یبوست شده و حرکات منظم روده را تقویت می کنند. همچنین مصرف فیبرهای غذایی، گرسنگی و اشتها را کاهش می دهد و در نتیجه احتمال اضافه وزن و عدم کنترل قند خون را کاهش داده و منجر به بهبود وضعیت دیابت می گردند. بنابراین مصرف سبزیجات مختلف و با رنگ های متنوع از جمله هویج می تواند به بهبود کنترل قند خون کمک کند.

۲۷. آب پنیر برای درمان دیابت مناسب است.

پاسخ: آب پنیر حاوی یک نوع پروتئین به نام پروتئین وی می باشد. که این پروتئین در حین فرآیند

تولید پنیر از آن جدا شده و در آب پنیر وجود دارد. پروتئین آب پنیر (پروتئین وی)، محصول جانبی فرآیند پنیرسازی، غنی از اسیدهای آمینه ضروری و شاخه دار می باشد که از این ترکیبات در بدن برای ساخت پروتئین و سایر مسیرهای متابولیک استفاده می‌گردد. در حال حاضر این پروتئین در قالب پودر یا مکمل عرضه می‌گردد. مطالعات زیادی در خصوص مصرف "مکمل پروتئینی وی" بر بیماری دیابت انجام شده، اما تاکنون مطالعه‌ای در خصوص مصرف "آب پنیر" بر شاخص‌های قندی و بیماری دیابت انجام نشده. بنابراین تصمیم‌گیری قطعی در خصوص اثر آب پنیر بر بیماری دیابت قابل اجرا نیست. به طور کلی مصرف هیچ یک از مواد غذایی به تنهایی نمی‌تواند منجر به کنترل و یا درمان دیابت شود. بنابراین افراد دیابتی بایستی حتماً از داروهای توصیه شده توسط پزشک و رژیم غذایی تنظیم شده توسط متخصص تغذیه استفاده کنند. همچنین این بیماران جهت تقویت اثر داروها و رژیم غذایی، بایستی فعالیت بدنی روزانه را در برنامه خود بگنجانند.

- دقت شود که بیماران کلیوی، به دلیل محدودیت در دریافت پروتئین بایستی از مصرف "مکمل پروتئین وی" اجتناب کنند.
- علاوه بر این آب پنیر دارای بیشترین مقدار لاکتوز (قند شیر) می باشد و در افرادی که عدم تحمل به لاکتوز دارند بایستی از مصرف آب پنیر اجتناب کنند.
- همچنین آب پنیر ممکن است حاوی نمک زیادی باشد و احتمال ابتلا به بیماری پرفشاری خون را بالا ببرد.

۲۸. سبزی‌های نشاسته‌ای فاقد قند بوده و مصرف آن در بیماران دیابتی بدون محدودیت است. / مصرف آب سیب زمینی باعث کاهش قند خون می‌شود.

پاسخ: سبزیجات مصرفی به دو گروه نشاسته‌ای و غیرنشاسته‌ای تقسیم می‌گردند. از جمله سبزیجات نشاسته‌ای مورد استفاده در ایران سیب زمینی، کدو حلوایی، ذرت، نخود سبز، چغندر و لوبو می‌باشند. سیب زمینی بعد از برنج و گندم پرمصرف‌ترین غذای غالب در جهان است؛ که به دلیل محتوای بالای نشاسته دارای شاخص گلیسمی بالایی می‌باشد. به طوریکه یک عدد سیب زمینی کوچک پخته شده، حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات می‌باشد و طبق فهرست جانشینی مواد غذایی به دلیل محتوای بالای کربوهیدرات جزء گروه غلات محسوب می‌گردد. بر اساس مطالعات انجام شده مصرف مقادیر زیاد سیب زمینی به عنوان یک سبزی نشاسته‌ای احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد، درحالی‌که مصرف سبزیجات غیرنشاسته‌ای احتمال بروز بیماری دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهند. همچنین آب سیب زمینی فاقد ارزش تغذیه‌ای خاصی می‌باشد و صرفاً حاوی مقادیر بالای نشاسته می‌باشد که می‌تواند احتمال افزایش قند خون و عدم کنترل دیابت و عوارض آن را بالا ببرد. بنابراین مصرف آب سیب زمینی جهت کنترل دیابت از نظر علم تغذیه مردود اعلام می‌گردد.

۲۹. مصرف رشته و بیشتر تفت دادن آن برای بیماران قندی مفیدتر است. / اگر رشته پلوئی با برنج

پخته بشه، دیگه بیمار دیابتی می‌تونه بخوره (رشته پلوئی قند ندارد)

پاسخ: رشته آشی و یا رشته پلویی فرآورده ایست که از مخلوط کردن آرد گندم، آب و نمک پس از طی مراحل مختلف، تولید و سپس خشک می‌گردد. نوع این رشته‌ها، بستگی به مدت پخت و نحوه برش آن‌ها در کوره‌های رشته‌پزی دارد. بنابراین رشته از آرد گندم تولید شده و در خانواده غلات قرار دارد. و هر نصف لیوان رشته پخته شده معادل یک واحد از گروه غلات می‌باشد و حدود ۱۵ گرم کربوهیدرات دارد. پس مصرف زیاد و آزادانه رشته در بیماران دیابتی به هیچ وجه توصیه نمی‌گردد و در صورت تمایل به مصرف، بایستی جایگزین گروه غلات گردد و اگر برنج به صورت رشته پلو مصرف شود، در مقایسه با برنج ساده دارای کربوهیدرات بیشتری می‌باشد و احتمال افزایش قند خون را بالا می‌برد. همچنین تفت دادن بیش از حد رشته در حرارت بالا منجر به تجزیه نشاسته شده و قند را سریعتر افزایش می‌دهد. رشته خیلی برشته و قهوه‌ای دارای آکریلامید می‌باشد. آکریلامید جزو ترکیبات سرطان‌زا است و برای سلامتی مضر است و می‌تواند عوارض ناشی از بیماری دیابت و قند خون بالا را تشدید کند. بنابراین در صورت تمایل به مصرف رشته در غذاها بایستی به مقدار مصرفی توجه گردد، و از تفت دادن بیش از حد آن خودداری شود.

۳۰. مصرف خرما و توت خشک (بدون محدودیت) چون طبیعیست برای دیابتی‌ها ضرری ندارد. /

افراد دیابتی اگر به جای قند با چای خرما بخورند بهتر است زیرا خرما قند طبیعی دارد.

پاسخ: خرما و توت خشک در گروه میوه‌ها قرار دارند و هر فرد دیابتی می‌تواند یک واحد از مقدار مجاز مصرفی میوه در طول روز (۲-۴ واحد) را به میوه‌های خشک مثل خرما، توت خشک، انجیر خشک و یا کشمش اختصاص دهد. هر ۳ عدد خرما و یا هر دو عدد انجیر خشک و یا هر دو قاشق غذاخوری توت خشک و یا کشمش معادل یک واحد از گروه میوه‌هاست و حدود ۱۵ گرم کربوهیدرات دارد. خرما انواع مختلفی دارد و دارای شاخص گلیسمی متفاوت است. ولی در کل انواع خرماها به دلیل اینکه حاوی فیبر هستند، نمی‌توانند خیلی سریع قند خون را بالا ببرند. همچنین خرما حاوی مواد مغذی از جمله پتاسیم، منیزیم و منگنز و دارای اثرات آنتی‌اکسیدانیست.

توت سفید خشک یک منبع عالی از مواد مغذی از جمله آهن، کلسیم، ویتامین C، پروتئین و فیبر است. آنها همچنین حاوی آنتی‌اکسیدان‌های ضد پیری قوی مانند آنتوسیانین و رزوراترول هستند. توت سفید خشک همچنین سرشار از ویتامین‌های گروه B کمپلکس (ویتامین B-۶، نیاسین، ریبوفلاوین و اسید فولیک) و ویتامین K است. بنابراین اگر توت خشک و یا خرما جایگزین قند و شکر مصرفی شود دارای خواص بیشتری نسبت به قند و شکر می‌باشد. اما دقت شود که افراد دیابتی در طول روز مجاز به مصرف بیش از ۳ عدد خرما و یا ۲ قاشق غذا خوری توت خشک یا کشمش نمی‌

باشند و بهتر است که این مقادیر به یکباره مصرف نشوند و مصرف آنها در طول روز توزیع گردد.

۳۱. من دیابت دارم، به جای برنج باید نان بخورم (حالا با هر مقداری)

پاسخ: نان و برنج، هر دو در گروه غلات قرار دارند و حاوی کربوهیدرات می‌باشند. طبق فهرست جانمایی مواد غذایی هر واحد از غلات معادل ۵ قاشق برنج یا ۳۰ گرم از نان بربری یا سنگک (یک کف دست) و یا نان تافتون (دو کف دست) و یا نان لواش (۴ کف دست) می‌باشد. هر واحد از گروه غلات حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات می‌باشد. بنابراین تفاوتی بین میزان کربوهیدرات هر واحد از گروه نان یا برنج وجود ندارد. پس حذف گروه خاصی از غلات و یا مصرف بیش از حد و آزادانه نوع دیگری از غلات توصیه نمی‌گردد. آنچه مهم است توجه به مقدار مصرفی گروه غلات است. زیرا مصرف مقادیر زیاد از گروه غلات می‌تواند منجر به افزایش وزن و افزایش قند خون گردد.

نکته مهم در افراد دیابتی، مصرف غلات سبوسدار می‌باشد. زیرا سبوس موجود در نان منجر به جلوگیری از افزایش ناگهانی قند خون می‌گردد. همچنین بهتر است برنج به صورت مخلوط با سبزی و یا حبوبات (مانند سبزی پلو، شوید پلو، عدس پلو و...) مصرف شود تا از افزایش شدید و ناگهانی قند خون جلوگیری شود. استثنا: دقت شود که چنانچه فرد دیابتی دچار کاهش عملکرد کلیوی شده، بایستی از مصرف سبوس اجتناب کند.

۳۲. دمنوش‌ها باعث کاهش قند خون می‌شود. / مصرف آب کدو بجای داروهای کاهشنده قندخون

پاسخ: مصرف هیچ یک از دمنوش‌ها و هیچ ماده غذایی به تنهایی نمی‌تواند منجر به کاهش قند خون افراد دیابتی در حد مورد انتظار برای کاهش عوارض دیابت گردد. اگرچه اثر برخی از مواد غذایی در بهبود کنترل قند خون افراد دیابتی ثابت شده، اما هیچ یک از این مواد غذایی به تنهایی نمی‌توانند جایگزین داروها شوند. بنابراین افراد دیابتی جهت کنترل قند خون و کاهش عوارض بیماری خود حتماً بایستی از داروهای تجویز شده توسط پزشک و رژیم غذایی مناسب تنظیم شده توسط متخصص تغذیه پیروی کنند و به صورت روزانه فعالیت بدنی داشته باشند.

۳۳. ته دیگ برنج، قند کمتری دارد و مناسب برای مصرف دیابتی‌ها است.

پاسخ: ته دیگ‌ها به دلیل فشرده تر شدن و محتوای بالای روغن موجود در آنها، می‌توانند در حجم کمتر دارای کالری و کربوهیدرات بسیار بیشتری باشند و احتمال اضافه وزن و افزایش قند خون را بالا ببرند. همچنین اگر ته دیگ به صورت سوخته باشد، دارای ترکیبات سرطان‌زای آکریلامیدی می‌باشد و مصرف آن اصلاً توصیه نمی‌گردد. بهتر است افراد دیابتی در وعده‌های غذایی خود از مصرف ته دیگ اجتناب کنند و یا مقدار بسیار کمی از آن را مصرف کنند.

۳۴. رژیم روزه داری پیوسته قند خون را کاهش می دهد بنابراین برای افراد دیابتی مفید است.

پاسخ: رژیم روزه داری پیوسته یک رژیم بسیار محدود از کالری می باشد که فرد تنها ۷۵۰-۵۰۰ کیلوکالری در روز دریافت می کند. به صورت کلی این رژیم مورد تایید منابع علمی نیست و می تواند مشکلات متعددی برای فرد ایجاد کند. خصوصاً این رژیم در افراد دیابتی می تواند آثار زیان بار و جبران ناپذیری داشته باشد. زیرا محدودیت شدید کالری در افراد دیابتی احتمال افت شدید قند خون و بروز عوارضی همچون کتواسیدوز دیابتی و در نهایت کما و مرگ را افزایش می دهد. افراد دیابتی بایستی با مشورت با متخصص تغذیه، رژیم غذایی مناسب با شرایط خود را دریافت کنند و طبق صلاحدید متخصص تغذیه در صورت نیاز به کاهش وزن، یک رژیم غذایی سالم و متعادل و با کاهش وزن آهسته داشته باشند؛ تا از نوسانات شدید قند خون و همچنین بروز عوارضی مثل افت قند خون، تحلیل عضلانی و یا بروز سوءتغذیه و کمبود ویتامین ها و مواد معدنی ناشی از رژیم سختگیرانه جلوگیری گردد.

۳۵. نان برشته برای افراد دیابتی مفیدتر است و در کنترل قند خون موثر است.

پاسخ: در ترکیباتی که دارای مقادیر بالای نشاسته هستند مثل انواع نان، سیب زمینی و ته دیگ و... بر اثر حرارت زیاد، واکنشی به نام واکنش میلارد یا قهوه ای شدن یا همان برشته شدن رخ می دهد. که طی این واکنش ترکیباتی سرطانزا به نام آکریلامید ایجاد می شود، که این ترکیبات می توانند آسیب های ناشی از دیابت و قند خون بالا را افزایش دهند. همچنین در نان برشته در مقایسه با نان معمولی تفاوتی از لحاظ محتوای کربوهیدراتی وجود ندارد، و اتفاقاً وقتی نان در معرض حرارت بالا قرار می گیرد، ترکیبات نشاسته ای به ساختارهای کوچکتر تبدیل شده و قابلیت جذب آنها افزایش یافته و قند خون را راحت تر بالا می برند.

بنابراین، نان برشته نه تنها منجر به کنترل قند خون نمی شود، بلکه می تواند اثرات مضر در بیماری دیابت داشته باشد.

فصل هشتم

باورهای نادرست
تغذیه در خصوص
کنترل وزن





۱. مشاوره تغذیه برای چاقی و اضافه وزن تاثیر ندارد.

پاسخ: مشاوره تغذیه در واقع می‌تواند روش بسیار موثری در مدیریت وزن باشد. مشاوره تغذیه نوعی درمان است که شامل کار با یک متخصص تغذیه برای ایجاد یک برنامه تغذیه شخصی است. متخصص تغذیه به شما کمک می‌کند تا اهداف تغذیه‌ای متناسب با خود را تعیین کنید و پیشرفت خود را در هر بار مشاوره دنبال کنید. اتخاذ یک الگوی غذایی ترکیبی از غذاهایی مانند غلات، گوشت بدون چربی، لبنیات کم چرب، میوه‌ها و سبزیجات، که با کاهش انرژی دریافتی همراه است، درمان تغذیه‌ای توصیه شده توسط دستورالعمل‌های اصلی بین‌المللی است. علاوه بر این، تأکید بر جنبه‌های رفتاری از جمله مصاحبه انگیزشی و تشویق فرد به توسعه مهارت‌ها در جهت دستیابی و حفظ وزن سالم کمک می‌کند. مشاوران تغذیه با شما همکاری خواهند کرد تا مشکلات و شکاف‌های موجود در الگوی غذایی شما را شناسایی کرده و راه‌هایی را برای گنجاندن غذاهای سالم در سبک زندگی خود پیشنهاد دهند. آنها همچنین به شما نشان می‌دهند که چگونه غذای خود را به طور دقیق ارزیابی کنید و در جهت ارتقا کیفیت آن اقدام کنید. بنابراین پیروی از راهکارهای علمی یک مشاور تغذیه می‌تواند متناسب با شرایط فرد در رسیدن به وزن ایده‌آل کمک‌کننده باشد.

۲. رژیم گرفتن یعنی مدام باید گرسنه ماند.

پاسخ: رژیم گرفتن به این معنی نیست که باید همیشه گرسنه بمانید. پیروی دقیق از یک رژیم اصولی و علمی به شما کمک می‌کند تا گرسنگی احتمالی به دنبال کاهش کالری دریافتی کنترل شود. در واقع راه‌های زیادی برای کنترل گرسنگی در حین تلاش برای کاهش وزن وجود دارد. به عنوان مثال، می‌توانید غذاهایی بخورید که برای مدت طولانی تری شما را سیر نگه می‌دارند، مانند غذاهایی که حاوی پروتئین و فیبر هستند. برخی از تمرین‌ها، مانند غذا خوردن آگاهانه، ممکن است کمک‌کننده باشد. در واقع تمرکز در زمان غذا خوردن و لذت بردن از این فرآیند می‌تواند از ایجاد گرسنگی و مصرف مواد مضر و پرکالری جلوگیری کند. راه‌های بسیار دیگری برای مقابله با گرسنگی در حین رژیم وجود دارد، مانند خوردن صبحانه، مصرف آب کافی، کنترل میزان مصرف قند، ورزش منظم، میان‌وعده‌های مناسب و آهسته غذا خوردن. بنابراین، رژیم گرفتن بدون احساس گرسنگی دائمی امکان‌پذیر است.

۳. نان سنگک چاق‌کننده‌تر از سایر نان‌هاست.

پاسخ: بر هر ۱۰۰ گرم نان سنگک و بربری ۲۶۰ کالری انرژی دارد. به طور کلی نان سنگک چاق‌کننده‌تر از سایر انواع نان به نظر نمی‌رسد. از طرفی در صورت پخت نان سنگک با آرد مناسب که درصد سبوس‌گیری کمتری نسبت به سایر نان‌ها دارد، این نان می‌تواند به علت داشتن سبوس بالاتر نسبت به سایر نان‌ها حس سیری بیشتری در فرد ایجاد کند و در بهبود فرآیندهای گوارشی نیز موثر باشد. با این حال، مهم است که همه غذاها را در حد اعتدال به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی

متعادل مصرف کنید.

۴. ورزش صبحگاهی در حالت ناشتا بهترین تاثیر را در کاهش وزن دارد.

پاسخ: در مورد اینکه آیا ورزش با معده خالی می تواند به کاهش وزن کمک کند یا خیر، بحث هایی بین متخصصان وجود دارد. برخی از متخصصان بر این باورند که ورزش با معده خالی که به عنوان کاردیو ناشتا نیز شناخته می شود، می تواند به سوزاندن چربی بیشتر کمک کند زیرا بدن به جای غذایی که اخیراً خورده شده، از چربی و کربوهیدرات های ذخیره شده به عنوان سوخت استفاده می کند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۶ نشان داد که مردانی که قبل از ورزش صبحانه نمی خورند، چربی بیشتری می سوزانند و کالری دریافتی خود را طی ۲۴ ساعت کاهش می دهند. با این حال، تحقیقات دیگر هیچ تفاوت قابل توجهی در تغییرات ترکیب بدن بین گروه هایی که قبل از تمرین غذا خورده یا روزه می گیرند، پیدا نکرده است. ورزش با معده خالی می تواند مشکلاتی به دنبال داشته باشد از جمله اینکه احتمال افت قند خون و ایجاد عوارضی مانند حالت تهوع، سرگیجه و سردرد را در فرد افزایش می دهد، احتمال مصرف پروتئین به عنوان سوخت مصرفی در این حالت وجود دارد که می تواند منجر به تحلیل عضلانی در فرد شود و در نهایت توانایی افرادی که با معده خالی ورزش میکنند برای انجام تمرینات با شدت بالا و مدت زمان طولانی نسبت به سایر افراد کمتر می باشد. برای گسترش این یافته ها به تحقیقات عمیق تر در یک دوره زمانی طولانی تر نیاز است. در نهایت، انجام یا عدم ورزش با معده خالی یک انتخاب شخصی است و ممکن است به عوامل فردی مانند سطح انرژی و عملکرد فرد بستگی داشته باشد.

۵. برای کاهش وزن فقط باید صبح ها ورزش کرد و ورزش در سایر زمان ها اثری ندارد.

پاسخ: برای کاهش وزن لازم نیست فقط صبح ورزش کنید. ورزش در هر زمانی از روز می تواند به کاهش وزن و حفظ آن کمک کند. فعال بودن برای هر برنامه کاهش وزن یا حفظ وزن مهم است. هنگامی که شما فعال هستید، بدن شما انرژی (کالری) بیشتری مصرف می کند، و زمانی که کالری بیشتری از آنچه مصرف می کنید بسوزانید، وزن کم می کنید. این موضوع را باید در نظر گرفت که ورزش در شب می تواند روی کیفیت خواب برخی از افراد تاثیرگذار باشد و باعث ایجاد بی خوابی شود. هم چنین در یک مطالعه نشان داده شد افرادی که ورزش صبحگاهی را انتخاب میکنند عمدتاً در طول روز فعال تر هستند و میزان دریافت غذا و کالری آنها نیز کمتر است که می تواند منجر به کاهش وزن بیشتر در این افراد شود. به طور کلی بهترین زمان برای ورزش، شخصی است و بر اساس عوامل سبک زندگی شما مانند خانواده، زندگی کاری و برنامه غذایی می تواند تنظیم شود. بنابراین، با خیال راحت در زمانی که برای شما بهترین کارایی را دارد ورزش کنید.

۶. نوشیدنی‌های رژیمی منجر به کاهش وزن افراد می‌شود.

پاسخ: نوشیدنی‌های رژیمی اغلب به عنوان جایگزین سالم تری برای نوشیدنی‌های شیرین تبلیغ می‌شوند، به ویژه برای کسانی که می‌خواهند وزن کم کنند. با این حال، تحقیقات نشان می‌دهد که نوشیدنی‌های رژیمی ممکن است آنقدر که به نظر می‌رسد برای کاهش وزن مفید نباشند. نوشیدنی‌های رژیمی هیچ ارزش غذایی ندارند و ممکن است به طرق مختلف به سلامت شما آسیب بزنند. به عنوان مثال، مصرف نوشیدنی‌های رژیمی با افزایش خطر سندرم متابولیک، بیماری‌های کلیوی، پوکی استخوان، بیماری قلبی و دیابت مرتبط است. به طور خاص، مصرف نوشیدنی‌های رژیمی به طور قابل توجهی با چربی شکم و قند خون بالا مرتبط است که هر دو از علائم سندرم متابولیک هستند. یک مطالعه نشان داد که افزایش دور کمر افرادی که روزانه نوشابه رژیمی مصرف می‌کردند، تقریباً چهار برابر بیشتر از افراد غیرمصرف کننده در یک دوره ۱۰ ساله بود. علاوه بر این، مصرف نوشیدنی‌های مصنوعی شیرین شده به طور قابل توجهی با اضافه وزن و چاقی مرتبط است. شیرین کننده‌های مصنوعی غلیظ شده در نوشیدنی‌های رژیمی ممکن است از طریق تحریک هورمون‌های گرسنگی منجر به افزایش گرسنگی و افزایش میل به غذاهای پر کالری شود. همچنین امروزه ابهاماتی در مورد سرطان‌زا بودن انواع مختلف قندهای مصنوعی به کار رفته در نوشابه‌های رژیمی نیز وجود دارد. آنها همچنین ممکن است با مکانیسم‌های تنظیم وزن تداخل کنند، تعادل باکتری‌های روده را مختل کنند و تنظیم قند خون را تغییر دهند. در حالی که تغییر از نوشابه معمولی به نوشابه رژیمی ممکن است باعث صرفه جویی در کالری شما شود، هنوز مشخص نیست که آیا برای پیشگیری از چاقی و مشکلات سلامت مرتبط در طولانی مدت موثر است یا خیر. در نتیجه، در حالی که مصرف یک نوشابه رژیمی هر چند وقت یکبار بعید است که تأثیر قابل توجهی بر سلامتی شما بگذارد، بهتر است مصرف نوشیدنی‌های مصنوعی شیرین شده را تا حد امکان کاهش دهید.

۷. خوردن سیب بصورت ناشتا باعث کاهش وزن می‌شود.

پاسخ: سیب منبع خوبی از فیبر است که می‌تواند به شما کمک کند مدت طولانی تری احساس سیری داشته باشید و ممکن است به کاهش وزن کمک کند. سیب سرشار از آب و دارای کالری کمی است، همه این خواص به کاهش وزن کمک می‌کنند. از آنجایی که سیب کالری بسیار کم و محتوای فیبر بالایی دارد، می‌تواند از گرسنگی صبحگاهی جلوگیری کند. با این حال، مهم است که توجه داشته باشید که کاهش وزن یک فرآیند پیچیده و چند بعدی است و خوردن یک سیب با معده خالی به تنهایی ممکن است منجر به کاهش وزن قابل توجهی نشود. پیروی از یک رژیم غذایی متعادل و ورزش منظم برای دستیابی به کاهش وزن پایدار بسیار مهم است.

۸. بستن شکم با پلاستیک در حین پیاده روی و ورزش موجب تعریق و دفع چربی های شکم می شود.

پاسخ: بستن شکم با پلاستیک در حین ورزش یک عمل رایج است که برخی افراد معتقدند با تعریق بیشتر بدن به کاهش وزن کمک می کند. با این حال، هیچ مدرک علمی برای تأیید این ادعا وجود ندارد. تعریق روشی است که بدن برای تنظیم دمای بدن خود دارد و در حالی که ممکن است به دلیل از دست دادن آب منجر به کاهش وزن موقت شود، منجر به از دست دادن چربی نمی شود. علاوه بر این برخی از سلفون ها و نایلون های مورد استفاده حاوی ماده خطرناکی به نام پلی وینیل کلراید (PVC) هستند که می تواند اثرات مضر روی بدن داشته باشد. تنها راه کاهش چربی، ترکیبی از یک رژیم غذایی سالم و ورزش منظم است. مهم است که توجه داشته باشید که تعریق بیش از حد می تواند منجر به کم آبی بدن شود، بنابراین نوشیدن مقدار زیادی آب در حین و بعد از ورزش مهم است. اگر به دنبال کاهش وزن و تقویت ناحیه شکم خود هستید، ترکیبی از تمرینات کاردیو و تمرینات قدرتی، همراه با یک رژیم غذایی سالم می تواند به شما در رسیدن به اهدافتان کمک کند.

۹. نان و سیب زمینی و برنج باعث افزایش وزن می شوند و بهتر است به طور کلی از رژیم حذف شوند.

پاسخ: نان، سیب زمینی و برنج همه منابع کربوهیدرات هستند. خوردن بیش از حد کربوهیدرات های با گلیسمی بالا می تواند منجر به افزایش وزن شود. اما لازم نیست این غذاها را به طور کامل از رژیم غذایی خود حذف کنید. این گروه غذایی منبع بسیار مهمی از انواع ویتامین ها و مواد معدنی هستند از جمله ویتامین های گروه ب، آهن، منیزیم و زینک هستند. تعدیل مصرف نان سفید، سیب زمینی سفید، برنج سفید و ماکارونی سفید از رژیم غذایی می تواند به دلیل مکانیسمی که بدن شما این غذاها را هضم و جذب می کند برای کاهش وزن مفید باشد. از آن جا که سطح قند خون پس از خوردن این غذاها به سرعت بالا می رود بدن به انسولین بیشتری نیاز دارد. انسولین اضافی سبب می شود تا قند خون پایین تر از حد طبیعی خود آید و هنگامی که بدن قند خون را کم می کند سبب می شود تا کربوهیدرات بیشتری مصرف کنید که با مصرف آن ها این چرخه مجددا شروع می شود در نتیجه بیشتر غذا خواهید خورد. با کاهش مصرف آنها، میل به غذا را کاهش می دهید، کمتر غذا بخورید و وزن کم کنید. جایگزین کردن غلات کامل با برخی از این غذاها می توانند گزینه های سالمی باشند، اگر آنها را در حد اعتدال مصرف کنید و اندازه وعده ها را معقول نگه دارید. داشتن یک رژیم غذایی متعادل که شامل انواع گروه های غذایی باشد، مهم است. خوردن پروتئین های گیاهی مانند آجیل، لوبیا و عدس می تواند کمک کننده باشد. گوشت بدون چربی و ماهی نیز می توانند منابع خوبی از پروتئین سالم به جای برنج، ماکارونی، نان و سیب زمینی در رژیم غذایی شما باشند. بنابراین لازم نیست نان، سیب زمینی و برنج را به طور کلی از برنامه غذایی خود حذف کنید، بلکه مصرف آن ها در حد اعتدال نگه دارید.

۱۰. نان خاصیت چاق‌کنندگی ندارد.

پاسخ: نان در بسیاری از فرهنگ‌ها غذای اصلی است و می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشد. با این حال، توجه به این نکته مهم است که نان کالری و کربوهیدرات بالایی دارد. مصرف کالری بیشتر از آنچه می‌سوزانید می‌تواند منجر به افزایش وزن شود و قند اضافی از کربوهیدرات‌هایی که برای انرژی استفاده نمی‌شود می‌تواند به عنوان چربی ذخیره شود. نان همچنین دارای تراکم مواد مغذی پایینی است، به این معنی که فاقد ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر است که سایر غذاها مانند میوه‌ها، سبزیجات و پروتئین‌ها تامین می‌کنند. علاوه بر این، نان به دلیل طعم و مزه آن و این واقعیت که اغلب با سایر غذاهای پرکالری مانند سس مایونز و کره مصرف می‌شود، می‌تواند کالری دریافتی فرد را افزایش دهد. توجه به اندازه وعده‌ها و انتخاب گزینه‌های سالم تری مانند نان سبوس دار به جای نان سفید مهم است. نان سبوس دار حاوی فیبر، ویتامین و مواد معدنی بیشتری نسبت به نان سفید است. بنابراین در حالی که نان خود لزوماً چاق‌کننده نیست، مهم است که آن را در حد اعتدال به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل مصرف کنید.

۱۱. قهوه به عنوان یک کالری سوز و لاغر کننده قوی شناخته می‌شود و حتی بدون رژیم غذایی هم باعث کاهش وزن می‌شود.

پاسخ: قهوه به خودی خود یک نوشیدنی بسیار کم کالری است و در صورت مصرف بدون هیچ‌گونه مواد اضافی، در کنار رژیم غذایی اصولی و ورزش می‌تواند به شما کمک کند به وزن سالم برسید. کافئین، که در قهوه یافت می‌شود، ممکن است متابولیسم شما را بهبود بخشد و به مدیریت وزن کمک کند. همچنین قهوه می‌تواند در کنترل میزان اشتها نقش داشته باشد و به علت وجود اسید کلروژنیک موجود در آن باعث کاهش سرعت تولید قند در بدن شود. و با این حال، اثرات قهوه بر مدیریت وزن متفاوت است. بسیاری از نوشیدنی‌های خانواده قهوه حاوی شکر اضافه شده و کالری بیش از حد هستند که می‌تواند بر وزن تأثیر منفی بگذارد. علاوه بر این، کافئین ممکن است منجر به خواب ضعیف و میل بیشتر قند در افراد شود، که هر دو می‌توانند بر وزن تأثیر منفی بگذارند. توجه به این نکته مهم است که اگرچه قهوه ممکن است فوایدی برای کاهش وزن داشته باشد، اما نباید به آن به عنوان تنها روش برای دستیابی به کاهش وزن اعتماد کرد. رژیم غذایی سالم و ورزش منظم اجزای مهم هر برنامه کاهش وزن هستند.

۱۲. خوردن آب ولرم با عسل و آبلیمو در صبح ناشتا باعث لاغری می‌شود.

پاسخ: نوشیدن آب گرم با عسل و آب لیمو با معده خالی یک باور عمومی است که می‌تواند متابولیسم را افزایش داده و به کاهش وزن کمک کند. با این حال، توجه به این نکته مهم است که هیچ مدرک علمی برای حمایت از این ادعا وجود ندارد. در حالی که عسل و لیمو فواید زیادی مانند آنتی‌اکسیدان‌ها و

ویتامین C بالا برای سلامتی دارند، مصرف بیش از حد این ترکیب ممکن است عوارضی از جمله افزایش خطر ابتلا به دیابت، آسیب مینای دندان ها، تشدید مشکلات معده و ایجاد کم آبی در بدن را به دنبال داشته باشد. حفظ یک رژیم غذایی سالم و ورزش منظم برای کاهش وزن پایدار مهم است.

۱۳. تنها دلیلی که من الان چاق هستم کم کاری تیروئید من است.

پاسخ: کم کاری تیروئید تنها علت چاقی نیست. افرادی که دچار کم کاری تیروئید هستند به علت کاهش میزان متابولیسم بدن خطر ایجاد چاقی در آنها بالاتر است. اما باید این نکته را در نظر گرفت علت چاقی تعداد محدودی از افراد کم کاری تیروئید است، چاقی یک بیماری پیچیده است که می تواند توسط عوامل مختلفی از جمله ژنتیک، رفتار، متابولیسم و هورمون ها ایجاد شود. الگوهای تغذیه، سطح فعالیت بدنی، الگوی خواب، عوامل اجتماعی تعیین کننده سلامت، و مصرف برخی داروها همگی می توانند در افزایش وزن نقش داشته باشند. برخی از بیماری ها مانند بیماری کوشینگ نیز ممکن است منجر به چاقی یا افزایش وزن شود. داروهایی مانند استروئیدها و برخی داروهای ضد افسردگی نیز ممکن است باعث افزایش وزن شوند. بنابراین علل زیادی برای چاقی وجود دارد که کم کاری تیروئید تنها یکی از آنهاست.

۱۴. تنقلات (کیک و کلوچه و...) کالری کمی دارند و باعث چاقی نمی شوند.

پاسخ: تنقلاتی مانند کیک و کلوچه اغلب دارای کالری، قند و چربی بالایی هستند. به عنوان مثال، یک عدد کیک یزدی کوچک حدود ۱۲۵ کالری و یک عدد کلوچه سنتی حدود ۵۰۰ کالری انرژی دارد. مصرف بیش از حد این تنقلات می تواند به افزایش وزن و چاقی کمک کند. علاوه بر میزان کالری بالا، این محصولات سرشار از چربی اشباع، شکر، مواد افزودنی و حاوی مقادیر پایینی از پروتئین، فیبر و ویتامین های مورد نیاز هستند. استفاده از آنها علاوه بر دریافت کالری مازاد باعث می شود فرد بعد از مدتی احساس گرسنگی زیاد و میل فراوانی به مصرف مواد غذایی داشته باشد. با این حال، توجه به این نکته مهم است که رابطه میان تنقلات و افزایش وزن پیچیده است و می تواند به عوامل مختلفی مانند نوع میان وعده های مصرف شده، دفعات میان وعده و نحوه تناسب میان وعده ها در برنامه غذایی کلی فرد بستگی داشته باشد. مصرف میان وعده های سالم تر مانند میوه ها، سبزیجات، آجیل و دانه ها می تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشد و به کنترل وزن کمک کند. تمرین اعتدال و انتخاب های آگاهانه در مورد میان وعده مهم است.

۱۵. خوردن غذا یا میان وعده بعد از ساعت ۹ شب باعث افزایش وزن می شود.

پاسخ: یک باور رایج وجود دارد که خوردن دیرهنگام در شب می تواند باعث افزایش وزن شود. با این حال، شواهد مختلفی در مورد این موضوع وجود دارد. برخی از مطالعات حیوانی نشان می دهند که

خوردن در شب برخلاف ریتم شبانه‌روزی شما است، که به بدن شما می‌گوید چه زمانی بخوابد، غذا بخورد و بیدار شود. بر اساس این نظریه، شب برای استراحت است نه غذا خوردن. موش‌هایی که برخلاف ریتم شبانه‌روزی خود غذا می‌خورند، نسبت به موش‌هایی که فقط در ساعات بیداری غذا می‌خورند، حتی اگر به همان میزان غذا بخورند، وزن بیشتری دارند. با این حال، همه مطالعات روی انسان از این مفهوم پشتیبانی نمی‌کنند. در واقع، مطالعات روی انسان‌ها نشان می‌دهد که لزوماً زمان غذا خوردن مهم نیست، بلکه میزان غذای مصرفی و کالری دریافتی مهم است. به عنوان مثال، مطالعه‌ای روی بیش از ۱۶۰۰ کودک هیچ ارتباطی بین خوردن شام بعد از ساعت ۸ بعد از ظهر و اضافه وزن پیدا نکرد. در این مطالعه به نظر نمی‌رسد افرادی که دیر غذا می‌خورند، مجموع کالری بیشتری مصرف می‌کنند. مطالعه دیگری نشان داد افرادی که بین ساعت ۱۱ شب تا ۵ صبح غذا می‌خورند تقریباً روزانه ۵۰۰ کالری بیشتر نسبت به افرادی که مصرف خود را به ساعات روز محدود کردند، دریافت می‌کردند. به طور کلی، به نظر می‌رسد که خوردن در شب تنها در صورت مصرف کالری مازاد ممکن است منجر به افزایش وزن شود.

۱۶. قرص‌های گیاهی موجود در عطاری‌ها مضر نیست و در کاهش وزن موثر است. / پودرهای لاغری و چاقی عرضه شده در عطاری‌ها یا خریداری شده از سایت موجب کاهش وزن / افزایش وزن سریع و بدون عارضه می‌شود.

پاسخ: امروزه با توجه به عوارض ایجاد شده به دنبال مصرف بعضی از داروهای شیمیایی و تبلیغات گسترده‌ای که در جهت تشویق افراد به استفاده از داروهای گیاهی وجود دارد، بسیاری از مردم داروهای مورد نیاز خود از جمله داروهای مورد استفاده در لاغری را به عنوان گیاهی و از طریق عطاری‌ها تهیه می‌کنند. هیچ‌گاه تصور نکنید این مواد بی‌ضرر هستند. قرص‌های لاغری فاقد مجوز که به عنوان ترکیبی از چندین گیاه مختلف در عطاری‌ها به فروش می‌رسد از موادی تشکیل شده‌اند که یکی از عوارض آنها لاغری است. برخی این داروها از مواد شبه آمفتامین و شبه اکس تشکیل شده‌اند که همان‌طور که بیان شد یکی از عوارض آنها لاغری است. این مواد به شدت اعتیاد آورند و سبب می‌شوند عضلات بدن تحلیل برود و فرد تصور می‌کند لاغر شده اما به دنبال مصرف مداوم این داروهای بسیار خطرناک، اعتیاد، ناراحتی‌های قلبی عروقی، شوک، عوارض گوارشی، فشارخون و بسیاری عوارض روانی به سراغ فرد خواهد آمد. علاوه بر این، داروهای حاوی مواد طبیعی گیاهی نیز که عمدتاً در عطاری‌ها عرضه می‌شوند با توجه به نبود نظارت و بررسی آزمایشگاهی در مورد مواد به کار رفته، دوز آنها و اثرات استفاده همزمان از این مواد می‌تواند مشکلاتی را برای افراد مصرف‌کننده ایجاد کند.

۱۷. گرسنگی طولانی مدت به کاهش وزن بهتر کمک می‌کند.

پاسخ: گرسنگی طولانی مدت یک راه سالم یا پایدار برای کاهش وزن نیست. در حالی که ممکن است

منجر به کاهش وزن شود، می‌تواند اثرات منفی نیز بر بدن داشته باشد. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که از رژیم‌های گرسنگی برای کاهش وزن استفاده می‌کردند و ۵۰ درصد انرژی مورد نیاز خود را به مدت سه هفته مصرف می‌کردند، به طور کلی دچار کاهش وزن شدند. با این حال، این افراد در کنار کاهش وزن، توده عضلانی و بافت بدون چربی خود را نیز ۵٪ کاهش دادند. از طرفی اگر انرژی دریافتی خود را بیش از حد و در طولانی مدت کاهش دهید، بدن شما نیز به دنبال مکانیسم بقا ذخایر چربی خود را حفظ کرده و متابولیسم خود را کاهش می‌دهد. به دنبال این وضعیت روند کاهش وزن نیز متوقف می‌شود. علاوه بر این میزان پیروی افراد از رژیم‌های بسیار کم کالری و همراه با گرسنگی‌های طولانی پایین بوده و فرد نمی‌تواند از این قبیل رژیم‌ها به عنوان یک سبک زندگی پایدار استفاده کند. پیروی از یک رژیم بسیار کم کالری در طولانی مدت می‌تواند مشکلاتی از جمله کند شدن رشد مو و ناخن، تضعیف سیستم ایمنی و کند شدن بهبود زخم‌های پوستی را به دنبال داشته باشد. بهترین راه این است که با ایجاد تغییراتی در رژیم غذایی و عادات ورزشی خود که می‌توانید در طولانی مدت حفظ کنید، به کاهش وزن به روشی سالم و پایدار نزدیک شوید.

۱۸. مصرف دمنوش‌های گیاهی، چای سبز بدون رعایت رژیم غذایی منجر به کاهش وزن می‌شود. / مصرف آب کرفس یا دمنوش‌هایی مانند چای سبز و دمنوش‌های بی‌نشان بدون رعایت رژیم غذایی و ورزش وزن بدن را کاهش می‌دهد. / برخی از عرق‌جغات و دمنوش‌ها جهت کنترل وزن یا کنترل بیماری‌های زمینه‌ای به صورت افراطی مصرف می‌شوند. / دمنوش‌های چربی‌سوز بدون رعایت رژیم غذایی سبب کاهش وزن می‌شود.

پاسخ: هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان دهد دمنوش‌های چربی‌سوز به تنهایی می‌توانند بدون پیروی از یک رژیم غذایی سالم و برنامه ورزشی باعث کاهش وزن قابل توجهی شوند. در حالی که برخی از چای‌ها مانند چای سبز، چای اولانگ و چای پوئر و یا دمنوش زنجبیل، دارچین، رازیانه، و قهوه سبز از طریق افزایش متابولیسم، کاهش اشتها و کنترل قند خون فواید بالقوه کاهش وزن دارند، این فواید به احتمال زیاد در ترکیب با یک رژیم غذایی سالم و ورزش منظم دیده می‌شوند. توجه به این نکته مهم است که هیچ غذا یا نوشیدنی به تنهایی نمی‌تواند باعث کاهش وزن قابل توجه شود. کاهش وزن پایدار از طریق ترکیبی از عادات غذایی سالم به دست می‌آید.

۱۹. حذف وعده غذایی صبحانه یا شام یا حذف کامل کربوهیدرات به کاهش وزن کمک می‌کند. / حذف وعده غذایی شام منجر به کاهش وزن بهتری می‌شود. / مصرف وعده ناهار اشتباه است و باعث چاقی شکمی می‌شود.

پاسخ: حذف وعده‌های غذایی و گرسنگی طولانی مدت نمی‌تواند منجر به کاهش وزن مناسب و پایدار در فرد شود. اصل اساسی برای کاهش وزن کاهش انرژی دریافتی و افزایش انرژی مصرفی در

بدن می‌باشد حال اینکه دریافت کالری در وعده خاصی اثر بیشتری بر روی افزایش وزن داشته باشد از نظر علمی به اثبات نرسیده است. حذف وعده‌های غذایی علاوه بر اینکه منجر به محرومیت بدن از بسیاری از مواد مغذی مورد نیاز در طول روز می‌شود، می‌تواند روی میزان انرژی و کارایی فرد در طول روز نیز اثرگذار باشد. در وهله اول با توجه به محدودیت کالری دریافتی فرد، حذف وعده غذایی می‌تواند منجر به کاهش وزن در فرد شود. با این وجود در طولانی مدت ولع و تمایل فرد به استفاده از غذاهای پرکالری در میان وعده‌ها می‌تواند روند کاهش وزن را مختل کند. همچنین عمده وزن کاهش یافته در این شرایط مربوط به آبی است که بدن از دست داده است و درصد کمی از وزن کاهش یافته را چربی تشکیل می‌دهد. هنگامی که شما کالری دریافتی خود را در طولانی مدت به شدت کاهش می‌دهید بعد از مدتی بدن به صورت کاملاً هوشمندانه میزان سوخت و ساز خود را کاهش می‌دهد و فرآیند کاهش وزن متوقف می‌شود. علاوه بر این حذف وعده‌های غذایی می‌تواند اثرات مضر دیگری از جمله تاثیر بر چرخه خواب، اختلال در هورمون‌های گرسنگی و سیری، اختلالات معده و مشکلات عصبی به دنبال داشته باشد.

۲۰. رژیم‌های غذایی سم‌زدایی تجویزی توسط عطاری‌ها روش مناسبی جهت پاکسازی بدن و کاهش وزن می‌باشد.

پاسخ: رژیم‌های سم‌زدایی امروزه بسیار مورد استقبال قرار گرفته‌اند، اما شواهد کمی وجود دارد که نشان دهد آن‌ها در حذف سموم از بدن مؤثر هستند. در واقع بدن قادر است بدون نیاز به رژیم‌های سم‌زدایی خود را پاکسازی کند. احساس رضایت، شادابی و افزایش تمرکز که به دنبال این نوع رژیم در افراد ایجاد می‌شود احتمالاً به علت حذف غذاهای فرآوری شده، الکل و سایر مواد مضر و ناسالم می‌باشد. رژیم‌های سم‌زدایی اغلب شامل محدودیت شدید کالری هستند که می‌تواند منجر به کاهش وزن و بهبود سلامت متابولیک شود. با این حال، بعید است که این کاهش وزن پس از سرگیری رژیم غذایی عادی پایدار باشد. یک بررسی در سال ۲۰۱۷ نشان داد که رژیم‌های سم‌زدایی می‌توانند به دلیل دریافت کالری کم باعث کاهش وزن اولیه شوند، اما با از سرگیری رژیم غذایی عادی، این رژیم‌ها منجر به افزایش وزن می‌شوند. مهم است که با ایجاد تغییراتی در رژیم غذایی و عادات ورزشی خود که می‌توانید در طولانی مدت حفظ کنید، به کاهش وزن به روشی سالم و پایدار نزدیک شوید.

۲۱. رژیم غذایی کتوژنیک سریع‌ترین و امن‌ترین رژیم کاهش وزن هست. / استفاده از رژیم کتوژنیک تأثیر چشمگیری بر کاهش وزن دارد و همچنین عوارض خاصی در طولانی مدت برای سلامتی ندارد.

رژیم کتوژنیک که امروزه به منظور کاهش وزن طرفداران زیادی پیدا کرده است، اولین بار به منظور درمان کودکان مبتلا به صرع مورد استفاده قرار گرفت. اساس این رژیم بر مبنای محدودیت شدید کربوهیدرات مصرفی فرد در طول روز، دریافت میزان متوسط پروتئین و میزان بالای چربی رژیم می‌باشد.

کاهش وزن سریع با این رژیم به دنبال محدودیت شدید کربوهیدرات و از دست دهی آب بدن در فرد رخ می‌دهد. پیروی از این الگوی غذایی در طولانی مدت می‌تواند عوارضی از جمله افزایش سطح چربی مضر خون، خستگی، سستی و بی‌حالی، تهوع، گرفتگی عضلات، یبوست، بوی بد دهان و ریزش مو را به دنبال داشته باشد. براساس گزارش انجمن قلب آمریکا در رتبه بندی انجام شده در مورد مفیدترین الگوها و رژیم‌های غذایی برای سلامت قلب و عروق، رژیم کتوژنیک در رتبه آخر قرار می‌گیرد. همچنین با توجه به محدودیت‌های شدید این الگوی غذایی امکان پیروی از آن به عنوان یک الگوی غذایی دایم و طولانی مدت وجود ندارد و در تحقیقات مختلفی نیز بیان شده است که در طولانی مدت میزان کاهش وزن در افرادی که از این الگو پیروی کردند تفاوت معناداری با افرادی که از رژیم‌های متعادل و کم‌کالری استفاده کردند، ندارد. بنابراین پیروی از یک الگوی غذایی متعادل که مقدار کافی از درشت مغذی و ریز مغذی‌ها را فراهم می‌کند می‌تواند نتایج مطلوب تری به دنبال داشته باشد.

۲۲. مصرف مکمل مولتی‌ویتامین باعث چاقی می‌شود.

پاسخ: شواهدی وجود ندارد که نشان دهد مصرف مکمل‌های مولتی‌ویتامین باعث چاقی می‌شود. در واقع، یک مطالعه نشان داد که در مقایسه با افراد غیر مصرف‌کننده، مصرف کنندگان مرد ویتامین و/یا مکمل‌های غذایی دارای وزن بدن، توده چربی و BMI کمتری هستند. همین تفاوت‌ها در زنان مشاهده شد، اما از نظر آماری معنی‌دار نبود. ویتامین‌ها فاقد کالری هستند اما به عنوان کاتالیزور در بسیاری از واکنش‌های شیمیایی بدن تأثیر می‌گذارند. در نتیجه مصرف این مواد مغذی در متابولیسم موثر است. مصرف مولتی‌ویتامین با هدف جبران کمبود برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی مثل ویتامین‌های گروه B و زینک که در فرآیند سوخت و ساز بدن نقش دارند، می‌تواند منجر به بهبود فرآیندهای متابولیکی فرد شده و میزان اشتها را بالا برده و منجر به میزان محدودی افزایش وزن شود. از طرفی این بهبود سوخت و ساز و فرآیندهای متابولیکی در افراد چاق می‌تواند باعث کاهش وزن شود.

۲۳. مغز گردو و زیتون باعث کاهش وزن می‌شود.

پاسخ: گردو و زیتون هر دو سرشار از چربی‌های سالم هستند و جایگزینی آنها با منابع حاوی چربی‌های اشباع می‌تواند منجر به کاهش وزن شود. زیتون دارای چگالی کالری کمی است و منبع خوبی از چربی‌های سالم است، دو عاملی که ممکن است با کمک به سیر نگه داشتن شما و جایگزینی چربی‌های ناسالم در رژیم غذایی شما، کاهش وزن را افزایش دهند. مطالعه‌ای که در مجله انجمن قلب آمریکا منتشر شد نشان داد که رژیم غذایی حاوی چربی‌های غیراشباع، مانند آنهایی که در گردو و روغن زیتون یافت می‌شود، در مقایسه با رژیم غذایی با چربی کمتر و کربوهیدرات‌های بالاتر، ممکن است اثرات مشابهی بر کاهش وزن داشته باشد. خوردن یک مشت آجیل در بیشتر روزهای هفته با کاهش خطر چاقی و بیماری قلبی مرتبط است. اما در نظر داشته باشید مصرف زیتون و گردو به

تنهایی و بدون رعایت یک الگوی غذایی سالم، اصلاح سبک زندگی و کنترل تعادل میان کالری مصرفی و دریافتی نمی‌تواند باعث کاهش وزن شود. هر عدد مغز گردو و زیتون سبز به ترتیب حاوی ۳۰ و ۶ کالری میباشند. در صورتیکه فرد بدون در نظر گرفتن این میزان کالری به صورت کنترل نشده از این دو ماده مفید مصرف کند، دریافت کالری مازاد می‌تواند در نهایت منجر به افزایش وزن در فرد شود.

۲۴. آب میوه کم کالری است و میزان مصرف آن آزاد است.

پاسخ: آبمیوه دارای ویتامین، موادمعدنی و آنتی‌اکسیدان‌هاست، ولی بدون فیبر است و قند بالایی دارد. وجود میزان بالای فیبر در میوه بر خلاف آب میوه اثرات مثبت فراوانی به دنبال دارد از جمله ایجاد حس سیری در فرد، و اینکه قند موجود در میوه‌ها درون ساختارهای فیبری گرفتار شده است و در طول هضم، به آرامی تجزیه و آزاد می‌شود. در نتیجه مانع افزایش ناگهانی سطح انسولین در بدن می‌شود. همچنین از نظر کالری دریافتی چون آبمیوه در واقع شامل چندین میوه است از نظر میزان کالری حتی بیشتر از نوشابه و سایر نوشیدنی‌های مضر و پر انرژی است. به طوریکه هر لیوان آب سیب شامل ۱۱۴ کالری بوده و این میزان در مورد نوشابه حدود ۱۰۰ کالری می‌باشد. خطر پوسیدگی دندانی نیز در افراد مصرف کننده میزان بالای آبمیوه نسبت به سایر افراد بالاتر است.

۲۵. در رژیم‌های خودسرانه، منابع غذایی چربی‌ها به صورت کامل از برنامه غذایی حذف می‌شوند. / برای کاهش وزن چربی نباید مصرف شود.

پاسخ: می‌توان از چربی در رژیم‌های کاهش وزن نیز استفاده کرد. مصرف چربی‌های سالم می‌تواند به شما کمک کند احساس سیری بیشتری داشته باشید، که می‌تواند به شما کمک کند در کل کمتر غذا بخورید و وزن کم کنید. با این حال، مهم است که توجه داشته باشید که همه چربی‌ها مفید و کمک کننده نیستند. چربی‌های غیراشباع، مانند آنهایی که در آووکادو، آجیل، دانه‌ها و ماهی‌های چرب یافت می‌شوند، چربی‌های سالم محسوب می‌شوند و می‌توانند بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشند. از سوی دیگر، چربی‌های ترانس و چربی‌های اشباع شده که در شیرینی، بیسکوویت، فست فود و غذاهای آماده، و روغن‌های جامد وجود دارد باید محدود شوند زیرا می‌توانند اثرات منفی بر سلامتی از جمله افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، کبد چرب، دیابت و چاقی داشته باشند. علاوه بر این باید این نکته را نیز در نظر گرفت محدودیت زیاد مصرف چربی با هدف کاهش وزن در رژیم‌های غیر اصولی می‌تواند منجر به دریافت ناکافی اسیدهای چرب ضروری و کاهش جذب ویتامین‌های محلول در چربی شود. کمبود اسیدهای چرب ضروری مشکلاتی از جمله افسردگی، افزایش خطر سرطان، کلسترول بالا و افزایش خطر بیماری‌های قلبی را به دنبال دارد.

۲۶. زمان صرف غذا اهمیت ندارد.

پاسخ: شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد زمان بندی وعده‌های غذایی می‌تواند در کاهش وزن و سلامت کلی نقش داشته باشد. تحقیقات نشان می‌دهد که زمانی که غذا می‌خورید می‌تواند روی دور کمر شما تأثیر بگذارد. هماهنگ کردن وعده‌های غذایی خود با ریتم طبیعی شبانه روزی ممکن است به عملکرد مطلوب شما کمک کند و منجر به بهبود سلامتی شود. شواهد نشان می‌دهد که بدن ما زمانی که صبح‌ها بیشتر از شب می‌خوریم، بهترین عملکرد را دارد. زمان بندی وعده‌های غذایی به این شکل ممکن است منجر به دستیابی به وزن مناسب، تنظیم هورمون‌ها، سطح قند و کلسترول خون، الگوهای خواب و سایر بهبودهای متابولیک شود. تحقیقات بهترین زمان مصرف وعده‌های غذایی اصلی بین ساعت ۷ تا ۸ برای صبحانه، ساعت ۱۲ تا ۱۴ برای ناهار و ساعت ۱۹ تا ۲۱ را برای شام پیشنهاد داده‌اند. با این حال، شواهدی نیز وجود دارد که نشان می‌دهد زمانی از روز که بزرگترین وعده غذایی خود را می‌خورید، آنقدر که قبلاً تصور می‌شد برای کاهش وزن مهم نیست. Chrono-nutrition همچنان یک حوزه تحقیقاتی هیجان‌انگیز است و شواهد فزاینده‌ای وجود دارد که زمان بندی وعده‌های غذایی می‌تواند نقش مهمی در بهبود سلامت بسیاری از افراد ایفا کند. به طور خلاصه، زمان غذا خوردن ممکن است برای کاهش وزن و سلامت کلی مهم باشد، اما شواهد قطعی نیستند و تحقیقات بیشتری مورد نیاز است.

۲۷. برای افزایش وزن از پودرهای کاملاً گیاهی که در عطاری‌ها موجود است استفاده کند

پاسخ: امروزه تمایل افراد به استفاده از محصولات با عنوان طبیعی و گیاهی که کنترل مناسبی روی آنها وجود ندارد باعث بروز مشکلات عمده‌ای شده است. معمولاً پودرهای چاقی در بین عطاری‌ها، آرایشگاه‌های زنانه، باشگاه‌های ورزشی و... به وفور پیدا می‌شود. عدم نظارت و کنترل بر فرآیند تولید، بسته بندی و عرضه این محصولات منجر به سوءاستفاده افراد سودجو از این فرآورده‌ها شده است. استفاده از این محصولات منجر به ایجاد اختلالاتی از جمله مشکلات کبدی و کلیوی، اختلال در عملکرد قلب و عروق و سیستم عصبی و بروز مشکلات هورمونی شده است. علاوه بر این استفاده از مواد غیرمجاز در این محصولات مانند مواد مخدر و کورتون که از طریق احتباس آب در بدن باعث افزایش وزن در فرد می‌شود نیز می‌تواند مشکلات فراوانی مانند سرکوب سیستم ایمنی، افزایش قند خون و افزایش فشار خون به دنبال داشته باشد. علم تغذیه همواره رعایت رژیم غذایی اصولی که می‌تواند با غنی‌سازی مواد غذایی مصرفی میزان بالای کالری را از طریق مواد غذایی سالم به فرد برساند را پیشنهاد می‌کند.

۲۸. کره بادام زمینی چربی سوز است

پاسخ: کره بادام زمینی یک چربی سوز نیست، اما می‌تواند از راه‌های مختلفی به کاهش وزن کمک کند. کره بادام زمینی سرشار از پروتئین، چربی‌های سالم، انواع ویتامین و مواد معدنی ضروری است

که می‌تواند به کنترل اشتها‌های شما کمک کند و برای مدت طولانی تری احساس سیری کنید. این می‌تواند به شما کمک کند به طور کلی کمتر غذا بخورید و وزن کم کنید. علاوه بر این، کره بادام زمینی دارای شاخص گلیسمی پایینی است، به این معنی که باعث افزایش سریع سطح قند خون نمی‌شود. این می‌تواند به تثبیت قند خون و جلوگیری از پرخوری کمک کند. بادام زمینی و کره بادام زمینی نیز یکی از منابع اصلی آرژنین، یک اسید آمینه دخیل در سنتز پروتئین هستند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۰ نشان می‌دهد که محتوای آرژنین موجود در آجیل ممکن است باعث افزایش چربی سوزی در بدن شود. اما توجه به این نکته ضروری است که با استناد به نتایج یک مطالعه نمی‌توان نتیجه‌گیری مناسبی درباره اثرگذاری این ماده داشت. با این حال، مهم است که کره بادام زمینی را در حد اعتدال مصرف کنید زیرا کالری و چربی بالایی دارد. دو قاشق غذاخوری کره بادام زمینی حاوی حدود ۱۹۰ کالری و ۱۶ گرم چربی است. بنابراین، در حالی که کره بادام زمینی می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی کاهش وزن سالم باشد، باید در حد اعتدال و به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل مصرف شود.

۲۹. مصرف ته دیگ از چاقی جلوگیری می‌کند.

پاسخ: امروزه برخی افراد و حتی متخصصان مصرف ته دیگ را مفید و حتی جایگزین کردن آن با برنج را راهکاری برای کاهش وزن میدانند. ابتدا باید توجه نمود که میزان دریافت روغن و چربی که پرکالری ترین درشت مغذی شناخته شده است با مصرف ته دیگ افزایش می‌یابد. در نتیجه کالری دریافتی بالاتر می‌تواند باعث افزایش وزن در فرد شود. علاوه بر این حرارت بالای مورد استفاده در زمان پخت می‌تواند بسیاری از مواد مغذی موجود در ته دیگ را از بین ببرد و این فرآورده ارزش غذایی پایینی خواهد داشت. همچنین میزان بالای آکریلامید موجود در ته دیگ‌های برشته و نیم سوخته نیز می‌تواند خطر ابتلا به سرطان را در افراد افزایش دهد. به صورت کلی و برخلاف ادعاهای مطرح شده حذف ته دیگ از برنامه غذایی می‌تواند یکی از راهکارهای مهم کاهش وزن در افراد باشد.

۳۰. روغن‌های گیاهی زیتون یا کنجد کالری بالایی نداشته و تاثیری در افزایش وزن ندارند

پاسخ: روغن زیتون و روغن کنجد حاوی کالری هستند، اما اگر در حد متعادل به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل مصرف شوند، لزوماً چاق کننده نیستند. با این حال، توجه به این نکته مهم است که روغن زیتون با وجود اینکه دارای خواص متعددی از جمله جلوگیری از سکنه قلبی، رفع مشکلات گوارشی، و بهبود حافظه و سلامت سیستم مغزی می‌باشد یک غذای پرکالری است (هر قاشق غذاخوری حاوی ۱۲۰ کالری می‌باشد) و مصرف بیش از حد ممکن است منجر به عواقب نامطلوب شود. در حالی که غذاهای غنی از اسیدهای چرب تک غیراشباع، مانند روغن زیتون، سالم‌تر از غذاهای غنی از چربی‌های اشباع شده و ترانس هستند، استفاده بی‌رویه آنها می‌تواند منجر به اثرات نامطلوب بر سلامت شود. یک قاشق غذاخوری روغن کنجد حاوی حدود ۱۲۰ کالری

است. چربی های غیراشباع زیادی نیز دارد که به عنوان آنتی اکسیدان، ضدالتهاب و محافظت کننده از سلامت قلب و عروق می تواند مورد استفاده قرار گیرد. مانند زیتون، روغن کنجد نیز می تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشد که در حد اعتدال مورد استفاده قرار گیرد. توجه به این نکته مهم است که خوردن کالری بیشتر از نیاز بدن، صرف نظر از منبع، می تواند منجر به افزایش وزن شود. بنابراین در حالی که زیتون و روغن کنجد دارای فواید سلامتی هستند، باید به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل مصرف شوند.

۳۱. مصرف سرکه سیب در حالت ناشتایی قبل از صبحانه، باعث لاغری می شود

پاسخ: نوشیدن سرکه سیب با معده خالی قبل از صبحانه روشی است که برخی افراد ادعا می کنند به کاهش وزن، کاهش گرسنگی و حذف سموم از سیستم بدن کمک می کند. با این حال، شواهد علمی حمایت کننده از این ادعاها محدود و به دور از قطعیت است. برخی از مطالعات انسانی نشان می دهند که مصرف مکمل یا سرکه سیب ممکن است به سرکوب اشتها کمک کند و تأثیر مفید کمی بر کاهش وزن داشته باشد، این امر عمدتاً به اسید استیک نسبت داده می شود، نوعی اسید غلیظ در سرکه سیب که ممکن است اثرات سرکوب گرسنگی داشته باشد. با این حال، تحقیقات انسانی با کیفیت بالا در این زمینه محدود است. توجه به این نکته مهم است که در حالی که سرکه سیب ممکن است کمی بر میزان گرسنگی تأثیر بگذارد، بعید است که نوشیدن سرکه سیب تأثیر معنی داری بر دور کمر شما داشته باشد، مگر اینکه با افزایش فعالیت بدنی و اصلاحات سالم در رژیم غذایی شما همراه شود. علاوه بر این، نوشیدن سرکه سیب می تواند عوارض جانبی نامطلوبی مانند فرسایش دندان و حالت تهوع ایجاد کند. بنابراین، اگر تصمیم به مصرف سرکه سیب دارید، به طور کلی توصیه می شود دوز روزانه خود را به ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری رقیق شده در یک لیوان آب محدود کنید و پس از آن برای جلوگیری از فرسایش دندان، دهان خود را با آب بشویید.

۳۲. مصرف برنج کته نسبت به برنج آبکش بیشتر سبب چاقی و اضافه وزن می شود.

پاسخ: برخلاف تصور عموم از نظر میزان کالری تفاوتی میان برنج آبکش و کته وجود ندارد (هر ۱۰۰ گرم برنج پخته شده به صورت آبکش یا کته حاوی ۱۳۰ کالری است). از طرفی با توجه به اینکه در فرآیند پخت برنج کته آبی دور ریخته نمی شود این نوع پخت باعث حفظ ویتامین های موجود در برنج می شود، از جمله ویتامین های محلول در آب مثل گروه ب که حفظ آنها باعث بهبود فرآیند هضم و جذب نشاسته موجود در برنج می شود. در زمان پخت برنج به صورت کته به مراتب روغن کمتری نسبت به روش آبکش مصرف می شود که این مورد نیز می تواند باعث کاهش دریافت کالری در فرد شود. از آنجا که برنج کته زمان پخت کوتاهتری دارد پس بعد از خوردن برنج کته قند بدن سریع بالا نمی رود و واکنش سریعی نسبت به کته نشان نمی دهد.

۳۳. با مصرف دارو و مکمل به تنهایی می‌توان کاهش وزن یا افزایش وزن مطلوب سالم و پایدار داشت.

پاسخ: در حالی که برخی از داروها و مکمل‌ها ممکن است به کاهش وزن یا افزایش وزن کمک کنند، اما جایگزینی برای یک رژیم غذایی سالم و ورزش منظم نیستند. در زمینه کاهش وزن این مکمل‌ها می‌توانند از طریق کاهش اشتها، افزایش میزان متابولیسم بدن و کاهش جذب چربی موجود در غذا عمل کنند. توجه به این نکته ضروری است که داروها و مکمل‌ها باید فقط به عنوان بخشی از یک برنامه مدیریت وزن جامع که شامل تغییرات رژیم غذایی و فعالیت بدنی است استفاده شود. کاهش وزن یا افزایش وزن پایدار به بهترین وجه از طریق تغییرات سبک زندگی که شامل یک رژیم غذایی متعادل، ورزش منظم و عادات سالم است به دست می‌آید.

۳۴. صبحانه هر چقدر خورده شود، چاق نمی‌کند

پاسخ: صبحانه یکی از مهمترین و اصلی‌ترین وعده‌های غذایی در یک رژیم متعادل و اصولی است که تامین کننده انرژی فرد در بخش مهمی از روز می‌باشد. از مزایای مصرف صبحانه به صورت منظم می‌توان به افزایش تمرکز و یادگیری، کاهش ریزه خواری در طول روز، بهبود عملکرد سیستم گوارش، و افزایش کارایی و عملکرد فردی اشاره نمود. اما خوردن بیش از حد هر چیزی در هر وعده غذایی همراه با دریافت کالری بالاتر می‌تواند منجر به افزایش وزن شود و صبحانه نیز از این قاعده مستثنی نیست. با این حال، توجه به این نکته ضروری است که نوع غذایی که برای صبحانه می‌خورید نیز می‌تواند در مدیریت وزن نقش داشته باشد. برخی غذاها و نوشیدنی‌ها، از جمله غذاهای فرآوری شده و آن‌هایی که حاوی قند افزوده هستند، مانند نوشابه و برخی غلات صبحانه، در صورت مصرف بیش از حد ممکن است به افزایش وزن کمک کنند. خوردن یک صبحانه سالم حاوی پروتئین، فیبر و چربی‌های سالم می‌تواند به کنترل اشتها، شما کمک کند و برای مدت طولانی تری احساس سیری داشته باشید، که می‌تواند به شما کمک کند در کل کمتر غذا بخورید و وزن کم کنید.

۳۵. مصرف میوه به جای وعده شام در زمانی که فرد می‌خواهد لاغر شود بسیار خوب جواب می‌دهد.

پاسخ: برخلاف تصور عموم مردم در مورد کالری پایین میوه‌ها، باید این موضوع به روشنی بیان شود که میوه‌ها علاوه بر ویتامین‌های مفید حاوی قند و کالری نیز می‌باشند. جایگزینی میوه با شام با هدف کاهش کالری دریافتی و به دنبال آن لاغری تصور اشتباهی است زیرا افراد با مصرف میوه به علت عدم دریافت پروتئین کافی که خاصیت سیرکنندگی دارد بعد از مدتی دچار گرسنگی می‌شوند. مصرف حجم بالای میوه با هدف سیر شدن باعث افزایش کالری دریافتی نسبت به وعده شام حذف شده می‌شود. علاوه بر این نوع قند موجود در میوه که از نوع فروکتوز است مسیر متابولیسمی خاصی دارد که عمده فروکتوز مازاد را تبدیل به چربی می‌کند. علاوه بر این، ارتباط خاصی میان فروکتوز و دو

هورمون مهم بدن به نام لپتین و گرلین که به ترتیب هورمون‌های سیری و گرسنگی هستند وجود دارد. این ارتباط از طریق فرآیندهای خاص متابولیکی در نهایت باعث می‌شود فروکتوز کمتر از گلوکز (نوع قند موجود در قند و شکر) منجر به ایجاد حس سیری در فرد شود.

۳۶. روغن مایع از روغن جامد انرژی کمتری دارد و باعث چاقی نمی‌شود.

پاسخ: چاقی ناشی از مصرف روغن به صورت مایع یا جامد نیست، بلکه بیشتر ناشی از کالری دریافتی بیش از کالری مصرف شده است. هر قاشق غذاخوری روغن مایع آفتابگردان و روغن جامد نباتی به میزان یکسان حاوی ۱۲۰ کالری می‌باشند. با این وجود باید توجه نمود که روغن‌های جامد به علت فرآیند هیدروژنه شدن و میزان بالای چربی‌های اشباع و ترانس می‌توانند خطر بروز بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان را افزایش دهند. روغن‌های مایع به سرعت به حرارت بالا واکنش داده و خاصیت خود را از دست می‌دهند. به همین دلیل برای سرخ کردن مواد در حرارت بالا استفاده از روغن‌های مخصوص سرخ‌کردنی توصیه می‌شود.

۳۷. برای کاهش وزن از مواد سنتی مخدر استفاده کنید.

پاسخ: مصرف داروهای مخدر برای کاهش وزن توصیه نمی‌شود. در حالی که برخی از افراد ممکن است هنگام مصرف داروهای مخدر دچار کاهش وزن شوند، این معمولاً یک عارضه جانبی دارو است و به عنوان اثر مستقیم دارو در نظر گرفته نمی‌شود. این محصولات با کاهش اشتها، افزایش سوخت و ساز بدن، کاهش میزان جذب مواد غذایی و افزایش انرژی برای فعالیت می‌توانند منجر به کاهش وزن سریع در کوتاه مدت شوند. استفاده طولانی مدت از مواد افیونی می‌تواند منجر به وابستگی فیزیکی و علائم ترک در صورت قطع دارو شود. راه‌های ایمن‌تر و مؤثرتری برای کاهش وزن وجود دارد که شامل عادات غذایی سالم و فعالیت بدنی منظم می‌شود.

۳۸. برای لاغری سریع فقط سبزی بخورید/برای کاهش وزن گیاه خواری کنید.

پاسخ: یک رژیم گیاهخواری می‌تواند راهی سالم برای کاهش وزن باشد، اما منظور از رژیم گیاهخواری فقط مصرف سبزیجات نیست. یک رژیم گیاهخواری متعادل معمولاً شامل انواع غذاها مانند میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، حبوبات، آجیل و دانه‌ها است. این غذاها سرشار از فیبر، ریزمغذی‌ها و ترکیبات گیاهی مفید هستند و نسبت به غذاهای حیوانی کالری، چربی و پروتئین کمتری دارند. گیاهخواری انواع مختلفی دارد و کامل‌ترین و کم‌عارضه‌ترین نوع آن لاکتو اوو و جترین است که این افراد در رژیم گیاه خواری خود، منع مصرف گوشت دارند؛ اما می‌توانند تخم مرغ و مواد لبنی را مصرف کنند. بر اساس مطالعات از جمله مزایای پیروی از رژیم گیاهخواری کاهش فشار خون، کاهش اوره خون، کاهش قند خون، کاهش دریافت غذاهای فرآوری شده و محدودیت کالری دریافتی و کاهش

وزن می‌باشد. از طرفی این رژیم ایراداتی از جمله کمبود در برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی که به طور عمده در محصولات حیوانی وجود دارند مثل ویتامین B12، ویتامین D، کلسیم و پروتئین، ریزش مو، اختلال خواب، کاهش تراکم استخوان، دسترسی دشوار و میزان پیروی پایین در میان افراد را دارد.

۳۹. علت اصلی چاقی سردی معده است و با مصرف زیاد گرمیجات می‌توان لاغر شد مصرف خیار، گوجه، کاهو و سالاد به دلیل سردی باعث چاقی می‌شود/مصرف غذاهایی با طبع سرد چاق کننده و غذاهایی با طبع گرم لاغر کننده است.

پاسخ: بر اساس کتب طب سنتی افراد بر اساس نوع مزاج و طبع به چهار گروه عمده تقسیم می‌شوند: مزاج بلغمی با طبع سرد و مرطوب، مزاج دموی با طبع گرم و مرطوب، مزاج صفراوی با طبع گرم و خشک، و مزاج سوداوی با طبع سرد و خشک. طب سنتی بر اساس مزاج و طبع هر یک از افراد توصیه‌هایی را به منظور تعدیل مزاج آنها پیشنهاد می‌دهد. باید به این نکته توجه نمود که عوامل زیادی می‌توانند در افزایش وزن نقش داشته باشند، از جمله الگوهای غذا خوردن، سطح فعالیت بدنی، و روال خواب. عوامل اجتماعی تعیین کننده سلامت، ژنتیک و مصرف برخی داروها نیز نقش دارند. همچنین انواع مختلفی از ژن‌ها ممکن است با افزایش گرسنگی و دریافت غذا، به چاقی کمک کنند. برخی از بیماری‌ها، مانند بیماری کوشینگ، ممکن است منجر به چاقی یا افزایش وزن شود. داروهایی مانند استروئیدها و برخی داروهای ضد افسردگی نیز ممکن است باعث افزایش وزن شوند. حفظ وزن سالم اغلب شامل عوامل مشابهی مانند رژیم غذایی متعادل، فعالیت بدنی منظم و خواب کافی است. توجه به این نکته مهم است که لاغر بودن لزوماً مساوی با سالم بودن نیست. سلامتی توسط عوامل بسیاری از جمله رفاه روانی، عدم وجود بیماری، سطح آمادگی جسمانی و ترکیب بدن تعیین می‌شود. به صورت کلی در دراز مدت در نظر گرفتن تعادل میان انرژی دریافت شده و انرژی مصرف شده در کنار ویژگی‌های مواد غذایی مصرفی و سایر عوامل موثر می‌تواند فرد را به سمت چاقی یا لاغری سوق دهد. در منابع طب سنتی مواد غذایی به انواع سرد و گرم تقسیم می‌شوند. از جمله غذاهای گرم می‌توان به انجیر، انگور، گلابی، موز، نارگیل، پسته، گردو، گوشت، روغن زیتون و روغن کنجد اشاره نمود. موادی مانند کاهو، اسفناج، گوجه فرنگی، خیار، ریواس، ماست، دوغ، خورش کدو و خورش آلو نیز در دسته غذاهای سرد قرار می‌گیرند. حال این موضوع که افرادی که مزاج سرد و تری دارند باید مصرف خوراکی‌های دارای مزاج گرم و خشک را در برنامه غذایی خود افزایش دهند تا مزاج آنها تعدیل شود و به وزن مناسب برسند توسط متخصصین طب سنتی توصیه می‌شود. باید این نکته را به روشنی بیان کرد که تا این لحظه هیچ مطلبی در تایید یا رد این موضوع در کتب و رفرنس‌های معتبر علوم پزشکی وجود ندارد. به منظور تایید یا رد این موضوع نیاز به انجام مطالعات دقیق روی جمعیت‌هایی با جامعه آماری بالا می‌باشد.

۴۰. افزایش وزن بدن تا موقعی که مزاحم فعالیت روزمره نشود طبیعی است.

پاسخ: افزایش وزن می‌تواند بخشی طبیعی از زندگی باشد، به خصوص با افزایش سن. با این حال، توجه به این نکته مهم است که حتی اگر افزایش وزن با فعالیت‌های روزانه تداخل نداشته باشد، باز هم می‌تواند پیامدهای بالقوه‌ای برای سلامتی داشته باشد. اضافه وزن می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف مانند بیماری قلبی، دیابت و انواع خاصی از سرطان را افزایش دهد. همچنین مهم است که به یاد داشته باشید که بدن هر فردی متفاوت است و وزنی که ممکن است برای یک فرد وزن مناسبی باشد ممکن است برای دیگری نباشد. عواملی مانند توده عضلانی، تراکم استخوان و ترکیب کلی بدن در تعیین اینکه چه وزنی سالم است نقش دارند.

۴۱. خوردن قره قروت می‌تواند باعث لاغری شود.

پاسخ: قره قروت یکی از فرآورده‌های فرعی شیر است که به روش سنتی از کشک تولید می‌شود. این ماده غذایی را می‌توان به عنوان یک محصول لبنی نیز در نظر گرفت که دارای میزان مناسبی از کلسیم بوده و مانند شیر قند موجود در آن از نوع لاکتوز می‌باشد. از جمله مزیت‌های این محصول درصد پایین چربی موجود در آن به علت فرآیند تهیه آن می‌باشد. با این وجود هر ۱۰۰ گرم از آن حدود ۲۴۰ کالری دارد که در صورت استفاده به صورت کنترل نشده می‌تواند باعث افزایش وزن شود. مطالعات علمی یافته‌ای مبنی بر اینکه مصرف این ماده می‌تواند منجر به لاغری شود گزارش نداده‌اند اما با توجه به میزان پروتئین نسبتاً مناسبی که در آن وجود دارد می‌تواند در صورت مصرف به مقدار مناسب حس سیری در فرد ایجاد کند. حتماً میزان اسیدیته و نمک بالای این محصول را در زمان مصرف در نظر داشته باشید.

۴۲. برای درمان اضافه وزن و چاقی متفورمین یا لووتیروکسین بسیار مناسب است.

پاسخ: متفورمین و لووتیروکسین هر دو داروهایی هستند که می‌توانند بر وزن تأثیر بگذارند، اما اساساً برای درمان اضافه وزن و چاقی استفاده نمی‌شوند. متفورمین دارویی است که عمدتاً برای درمان دیابت نوع ۲ استفاده می‌شود، اما مشاهده شده است که در برخی افراد منجر به کاهش وزن می‌شود. تصور می‌شود که این کاهش وزن به دلیل اثر متفورمین بر افزایش حساسیت به انسولین و تغییر نحوه ذخیره و استفاده از چربی در بدن باشد. با این حال، متفورمین توسط FDA برای کاهش وزن تایید نشده است و نباید صرفاً برای این منظور استفاده شود. از سوی دیگر، لووتیروکسین دارویی است که برای درمان کم کاری تیروئید، وضعیتی که در آن غده تیروئید هورمون‌های تیروئید کافی تولید نمی‌کند، استفاده می‌شود. در حالی که افزایش وزن می‌تواند نشانه کم کاری تیروئید باشد و درمان این بیماری با لووتیروکسین می‌تواند منجر به تثبیت یا کاهش وزن شود، مهم است که توجه داشته

باشید که لووتیروکسین نباید برای کاهش وزن در افراد بدون کم کاری تیروئید استفاده شود. استفاده از این روش می‌تواند منجر به عوارض جدی برای سلامتی شود. مهم است به خاطر داشته باشید که اگرچه این داروها می‌توانند بر وزن تأثیر بگذارند، اما جایگزینی برای یک رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی منظم نیستند. اگر قصد استفاده از این داروها را برای کاهش وزن دارید، بسیار مهم است که ابتدا با یک پزشک یا متخصص تغذیه در مورد آن مشورت کنید.

۴۳. رعایت رژیم‌های تک غذایی (مثلاً مصرف موز به مدت یک ماه یا مصرف فقط یک نوع آش در نهار یا مصرف سیب) بدون توجه به اصل تنوع و تعادل غذایی باعث کاهش وزن می‌شود.

پاسخ: پیروی از یک رژیم غذایی تک غذایی می‌تواند منجر به کاهش وزن شود، اما درک دلیل و خطرات احتمالی آن مهم است. از دیگر مزایای یاد شده برای این نوع رژیم ساده بودن تهیه و دسترسی به آن می‌باشد. کاهش وزنی که در یک رژیم غذایی تک غذایی به دست می‌آید، در درجه اول به دلیل محدودیت کالری است که از حذف اکثر غذاها ناشی می‌شود. به عنوان مثال، اگر در تمام وعده‌های غذایی خود فقط موز یا نوع خاصی از سوپ می‌خورید، احتمالاً کالری کمتری نسبت به رژیم غذایی متنوع دریافت می‌کنید. این باعث کاهش کالری دریافتی می‌شود که می‌تواند منجر به کاهش وزن شود. در حالی که این ممکن است منجر به کاهش وزن در کوتاه مدت شود، به ندرت در طولانی مدت حفظ می‌شود. علاوه بر این، چنین رژیم‌هایی توسط مطالعات علمی تایید نمی‌شوند و می‌توانند بیش از حد محدود کننده، ناپایدار و ناسالم باشند. این نوع رژیم‌ها می‌توانند منجر به کمبودهای تغذیه‌ای شوند زیرا هیچ غذایی نمی‌تواند تمام مواد مغذی مورد نیاز بدن شما را تامین کند. یک رژیم غذایی متعادل با انواع غذاها به طور کلی برای سلامت طولانی مدت و مدیریت وزن پایدار توصیه می‌شود.

۴۴. مصرف کمتر از سهم تعریف شده کربوهیدرات‌ها و یا حذف کامل آنها با باور چاق کنندگی/ خوردن نان و برنج برای شام باعث افزایش وزن و چاقی می‌شود.

پاسخ: کربوهیدرات‌ها منبع اصلی انرژی بدن هستند. بنابراین، رژیم غذایی بدون کربوهیدرات ممکن است منجر به کاهش انرژی و خستگی شود. کربوهیدرات‌ها منبع بسیار مهمی از انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند از جمله ویتامین‌های گروه ب، آهن، منیزیم و زینک هستند. بسیاری از غذاهای حاوی کربوهیدرات سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری هستند. زمانی که کربوهیدرات‌ها را به طور کامل کاهش می‌دهید، به خصوص غلات و حبوبات، مصرف این مواد مغذی ضروری را بیشتر کاهش می‌دهید. ممکن است فیبر کافی دریافت نکنید. فیبر یکی از مواد مغذی است که اگر کربوهیدرات نخورید ممکن است به اندازه کافی از آن استفاده نکنید. غلات کامل، میوه‌ها و سبزیجات، به ویژه انواع نشاسته‌ای، برخی از بزرگترین منابع فیبر هستند. فیبر نقش کلیدی در هضم، سلامت

قلب و سلامت روده دارد. کربوهیدرات‌ها منبع انرژی ترجیحی مغز هستند. تخمین می‌زنند که مغز هر روز تقریباً ۱۲۰ گرم کربوهیدرات مصرف می‌کند و مغز تقریباً ۲۰ درصد از کل انرژی سوزانده شده در روز را تشکیل می‌دهد. هنگامی که برای اولین بار رژیم کم کربوهیدرات را شروع می‌شود، ممکن است کاهش عملکرد مغزی، خستگی ذهنی و نوسانات خلقی را تجربه می‌شود، زیرا منبع سوخت اولیه بدن ناگهان حذف شده است. حذف کامل مواد غذایی حاوی کربوهیدرات یا کاهش بسیار شدید آنها ممکن است منجر به بیبوست، کمبود انرژی و کمبود احتمالی ریزمغذی‌ها شود. انتخاب کربوهیدرات‌های سالم مهم است، زیرا کیفیت این کربوهیدرات‌ها عامل واقعی نه تنها در تعیین کارکرد مغز دارد، بلکه تعیین کننده چگونگی استفاده مغز و بقیه بدن از آن کربوهیدرات‌ها و نتایج آن برای سلامتی ذهنی است. کربوهیدرات‌ها می‌توانند به عضله سازی شما کمک کنند. پروتئین اغلب زمانی که صحبت از حجیم شدن به میان می‌آید، شهرت دارد، اما کربوهیدرات‌ها به همان اندازه مهم هستند. وقتی کربوهیدرات می‌خورید، بدن مقداری از آنها را به گلیکوژن تبدیل می‌کند، شکل ذخیره ای از کربوهیدرات که در ماهیچه‌ها ذخیره می‌شود. کربوهیدرات‌ها می‌توانند به عضلات شما کمک کنند پس از تمرینات سخت، سریعتر خود را ترمیم کنند. کمبود کربوهیدرات ممکن است دلیل کاهش تناسب اندام باشد. بنابراین لازم است نان، سیب زمینی، برنج و سایر منابع کربوهیدرات به طور کلی از برنامه غذایی حذف نشود و مصرف منابع کربوهیدرات در حد اعتدال بخصوص منابع حاوی کربوهیدرات کامل ضروری است.

۴۵. خوردن آب منجر به چاقی می‌شود/ مصرف زیاد آب باعث چاقی می‌شود پس کمتر آب می‌نوشم

پاسخ: آب به طور معمول ۵۰ تا ۶۰ درصد وزن کل بدن یک بزرگسال را تشکیل می‌دهد. آب اساس خون، لنف و شیره‌های گوارشی را تشکیل می‌دهد و امکان انتقال مواد مغذی، اکسیژن و مواد زائد را فراهم می‌کند. مفاصل را روان می‌کند، پوست سالم را تقویت می‌کند و به عملکرد کلیه کمک می‌کند. آب دمای بدن را تنظیم می‌کند، از مغز و نخاع محافظت می‌کند و هضم و حرکات روده را به خوبی حفظ می‌کند. برای عملکرد صحیح کلیه ضروری است. وزن آب و وزن چربی چیزهای مختلفی هستند که نقش متفاوتی در وزن کلی بدن دارند. وزن آب به نوسانات محتوای آب بدن اشاره دارد که می‌تواند تحت تأثیر عواملی مانند سطح هیدراتاسیون، مصرف نمک، تغییرات هورمونی و حتی برخی داروها باشد. در حالی که نوسانات وزن آب ممکن است به طور موقت بر تعداد روزی ترازو تأثیر بگذارد، اما نشان دهنده افزایش یا کاهش واقعی چربی نیستند. از سوی دیگر، وزن چربی به تجمع بافت چربی اضافی در بدن اشاره دارد. افزایش چربی زمانی اتفاق می‌افتد که کالری اضافی مازاد در طول زمان باعث افزایش درصد چربی بدن شود. درک تمایز بین وزن آب و وزن چربی هنگام بررسی تأثیر مصرف آب بر افزایش وزن ضروری است. در حالی که یک تصور غلط رایج وجود دارد که نوشیدن بیش از حد آب می‌تواند باعث افزایش وزن شود، در واقع برعکس این موضوع صادق است. آب می‌تواند به کاهش

وزن و حفظ وزن سالم کمک کند. در واقع می‌تواند وزن آب را کاهش دهد. هیدراته ماندن مناسب به حفظ میزان متابولیسم سالم کمک می‌کند و به بدن اجازه می‌دهد تا غذا را به طور موثر به انرژی تبدیل کند. علاوه بر این، آب به هضم و جذب مواد مغذی کمک می‌کند و عملکرد خوب سیستم گوارشی را تقویت می‌کند که از تلاش‌های کاهش وزن پشتیبانی می‌کند. کم‌آبی بدن می‌تواند آب اضافی را برای جبران کمبود آب جذب کند. آب همچنین عملکرد کلیه‌ها را بهبود می‌بخشد و اجازه می‌دهد آب و سدیم اضافی از سیستم خارج شود. بزرگسالان باید حدود ۲ لیتر آب در روز بنوشند. جایگزینی نوشیدنی‌های شیرین با آب خالص یک راه عالی برای تامین آب مورد نیاز روزانه بدن است.

۴۶. مصرف آلبیمو موجب کالری سوزی و لاغری می‌شود/ خوردن سرکه سیب و آلبیمو ناشتا باعث لاغری می‌شود/ صبح ناشتا، نوشیدن مخلوط آب با آلبیمو زیاد جهت لاغری

پاسخ: سرکه سیب و آلبیمو به احتمال زیاد برای کاهش وزن موثر نیست. طرفداران سرکه سیب ادعا می‌کنند که این سرکه دارای فواید بی‌شماری برای سلامتی است و نوشیدن مقدار کمی یا مصرف مکمل قبل از غذا به کاهش اشتها و سوزاندن چربی کمک می‌کند. با این حال، پشتیبانی علمی برای این ادعاها وجود ندارد. مطالعات سرکه سیب برای کاهش وزن به طور مداوم کاهش وزن قابل توجه و پایدار را در گروه‌های مختلف افراد نشان نداده است. اگرچه استفاده گهگاهی از سرکه و آلبیمو سیب برای اکثر افراد بی‌خطر است، اما خطراتی را به همراه دارد. سرکه سیب و آلبیمو بسیار اسیدی است. اگر آن را اغلب یا به مقدار زیاد بنوشید، ممکن است گلو را تحریک کند. سرکه سیب ممکن است با برخی مکمل‌ها یا داروها از جمله دیورتیک‌ها و انسولین تداخل داشته باشد. همچنین، ممکن است سبب کاهش سطوح پتاسیم بدن شود. در مجموع، شواهد علمی مبنی بر اینکه مصرف سرکه (چه از نوع سیب باشد چه نباشد) و آلبیمو وسیله‌ای قابل اعتماد و طولانی مدت برای کاهش وزن اضافی است، قانع‌کننده نیست. حتی در میان طرفداران سرکه سیب برای کاهش وزن یا سایر فواید سلامتی، مشخص نیست چه زمانی باید سرکه سیب بنوشید (به عنوان مثال، آیا زمان خاصی از روز وجود دارد که ممکن است بهترین باشد) یا چه مقدار سرکه سیب در روز ایده‌آل است.

۴۷. پیروی از رژیم بسیار کم کالری بهترین راه برای کاهش وزن است/ کمتر بخورید تا لاغر شوید/ محدودیت شدید رژیم غذایی به امید اینکه در عرض یکماه ۱۰ کیلو از وزن فرد کاسته شود:

پاسخ: در درازمدت، رژیم‌های بسیار کم کالری مؤثرتر از رژیم‌های کم کالری نیستند. باید سبک زندگی خود را تغییر دهید و متعهد به تغذیه سالم و فعالیت بدنی منظم باشید. رژیم‌های بسیار کم کالری برای همه خوب نیست. افرادی که از رژیم غذایی بسیار کم کالری به مدت ۴ تا ۱۶ هفته استفاده می‌کنند عوارض جانبی مانند خستگی، یبوست، حالت تهوع و اسهال را گزارش می‌دهند. سنگ کیسه صفرا

شایع ترین عارضه جانبی جدی رژیم های غذایی بسیار کم کالری است. سنگ کیسه صفرا در زمان کاهش وزن سریع شایع تر است. هنگامی که بدن دچار کمبود کالری می شود، شروع به تجزیه چربی برای انرژی می کند. سپس کبد کلسترول بیشتری ترشح می کند و هنگامی که با صفرا ترکیب می شود، می تواند سنگ کیسه صفرا ایجاد کند. برای سالم بودن، به میزان متعادلی از مواد غذایی از گروه های غذایی مختلف نیاز است. دریافت تغذیه خوب، مواد مغذی کافی و احساس رضایت در یک رژیم غذایی بسیار کم کالری دشوار است. علاوه بر این، مصرف کمتر کالری در روز ممکن است انرژی لازم برای زندگی روزانه و فعالیت بدنی منظم را ندهد. باید توجه داشت برای اکثر مردم، کاهش کالری به تنهایی نمی تواند پاسخی برای موفقیت مادام العمر در حفظ وزن مطلوب باشد. همچنین برای موفقیت این فرآیند نیاز به درون نگری، ذهن آگاهی و فعالیت بدنی است. خستگی یا کم بودن انرژی، گرسنگی مداوم، تحریک پذیری، اختلال عملکرد مغزی یا بی توجهی، ریزش مو یا موهای شکننده، سرگیجه، اضطراب، افسردگی یا نوسانات خلقی و ناتوانی در گرم شدن از عوارض جانبی این نوع رژیم می باشد.

۴۸. مصرف میوه باعث کاهش وزن می شود و نیازی به رژیم نیست/ دریافت زیاد میوه باعث چاقی نمی شود/ برای کاهش وزن بهتر است میوه به جای وعده های غذایی مصرف شود چون میوه ها کالری ندارند/ مصرف حجم زیادی میوه به جای شام جهت کاهش وزن/ در بین برخی از مراجعین این باور وجود دارد که میوه های خشک کالری کمتری دارند و استفاده از آن ها تاثیری در افزایش وزن نخواهد داشت. همچنین برخی از مبتلایان به بیماری دیابت تصور می کنند نیازی به محدودیت در مصرف میوه های خشک نیست

پاسخ: میوه ها سالم هستند و می توانند سبب تناسب اندام و تقویت بدن شوند زیرا حاوی آنتی اکسیدان ها، ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر هستند. میوه حاوی قندهای طبیعی از جمله ساکارز، فروکتوز و گلوکز است و در حالی که فروکتوز در مقادیر زیاد مضر است. البته باید ذکر کرد که بیشتر میوه ها حاوی مقادیر زیادی قند طبیعی فروکتوز هستند، که می توانند به چربی تبدیل شوند. همچنین فروکتوز بر خلاف سایر قندها سبب کاهش هورمون گرسنگی که در معده ترشح می شود نشده و منجر به ایجاد سیری نمی شود. مقادیر نامحدود میوه در روز به این معناست که در حالی که سرشار از مواد مغذی است، ولی منبع کربوهیدرات و قند است و حتی مصرف بیش از حد یک غذای سالم می تواند اثرات منفی مانند افزایش وزن داشته باشد. بهترین راهکار مصرف یک رژیم متنوع با مقدار محدودی میوه در میان وعده ها جهت تامین مواد مغذی مورد نیاز روزانه بدن می باشد. اعتدال همیشه عامل مهمی در کاهش وزن است. میوه ها را بخورید، اما پر خوری نکنید. همچنین سعی کنید از میوه هایی استفاده کنید که کالری کمتری دارند یا آب زیادی دارند. همیشه سعی کنید به جای آب میوه از میوه های کامل استفاده کنید و میوه ها و آب میوه های کنسرو شده مصرف نکنید.

باید توجه داشته باشید که میوه‌های خشک به علت از دست دادن آب داخلشان دارای قند و کالری بیشتری نسبت به میوه‌های تازه هستند و سبب افزایش قند و افزایش وزن بیشتری در مقایسه با میوه‌های تازه می‌شوند.

۴۹. عسل و خرما چاق کننده نیستند و می‌توانید به میزان دلخواه مصرف کنید/ارده و شیره در وعده صبحانه باعث چربی سوزی می‌شوند:

پاسخ: عسل نه تنها کالری دارد، بلکه سرشار از مواد مغذی، ویتامین‌ها، مواد معدنی، پروتئین‌ها، آنزیم‌ها و عناصر کمیاب مفید برای سلامتی است. عسل دارای ۸۲ درصد قند، ۱۷ درصد آب و درصدی از مواد مغذی است. بنابراین، عسل از نظر تغذیه‌ای بسیار غنی‌تر از قند است. یک قاشق غذاخوری عسل حاوی ۴۶ کیلو کالری است. در حالی که یک قاشق غذاخوری شکر ۹۳ کیلو کالری دارد. اما ممکن است اتفاق بیفتد که یک قاشق غذاخوری عسل به دلیل تراکم آن چاق کننده‌تر از قند باشد. بنابراین، کالری عسل کمتر از شکر است، زیرا علاوه بر این، معمولاً از مقدار کمتری عسل نسبت به شکر استفاده می‌شود، زیرا طعم آن نیز بسیار شیرین‌تر است. بر اساس مطالعات تغذیه‌ای ۱۰۰ گرم خرما که ۲۲ خرما در روز است ۲۷۷ کیلو کالری انرژی دارد. همچنین، ۱۰۰ گرم ارده ۶۳۳ کیلو کالری انرژی دارد و یک غذای بسیار پرکالری و یک غذای پرچرب است و در هر قاشق غذاخوری حدود ۹۰ کیلو کالری انرژی دارد. عسل، خرما، ارده و شیره به عنوان سوخت برای تولید گلوکز در کبد عمل می‌کند. گلوکز اضافه در بدن تبدیل به چربی شده و در بافت چربی ذخیره می‌شود در نتیجه منجر به افزایش وزن و چاقی می‌شوند. در حالت ایده‌آل، برای حفظ تعادل در یک رژیم غذایی سالم، مصرف یک یا دو قاشق غذاخوری کوچک عسل در روز است. بدیهی است که اگر عسل بیش از حد یا به طور منظم مصرف شود، می‌تواند منجر به افزایش وزن شود. این بدان معنی است که عسل به خودی خود، به طور متوسط، شما را چاق نمی‌کند، بنابراین مهم است که تعادل را در رژیم غذایی خود رعایت کنیم. عسل، خرما، ارده و شیره غذای پرکالری هستند که تأثیر آن تا حد زیادی به دفعات و مقدار مصرف آن بستگی دارد. به عنوان مثال، در رژیم‌های کاهش وزن، مصرف حدود ۱۰ گرم عسل در روز توصیه می‌شود. اگر عسل در رژیم غذایی ما به میزان متوسط مصرف شود، شما را چاق نمی‌کند. نکته کلیدی در تعادل است، زیرا هر غذایی که بیش از حد مصرف شود می‌تواند منجر به افزایش وزن شود.

۵۰. مصرف نان سنگک به هر میزان منجر به چاقی نمی‌شود

پاسخ: بر اساس مطالعات تغذیه‌ای ۱۰۰ گرم نان سنگک شامل ۲۵۹ کالری، ۵۵/۱ کربوهیدرات، ۸/۷ پروتئین و ۰/۴ چربی می‌باشد. از آنجا که این نان هم جز غلات می‌باشد و کالری دارد از این جهت در صورت مصرف بیش از حد احتمال چاقی وجود دارد و منجر به چاقی فرد می‌شود. به همین جهت مهم است که همه غذاها را در حد اعتدال به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل مصرف کنید.

۵۱. برای کاهش وزن بعد از ورزش تا چند ساعت هیچ ماده غذایی نباید خورده شود.

پاسخ: خوردن بعد از تمرین مهم است برای درک اینکه چگونه غذاهای مناسب می‌تواند بعد از ورزش کمک کند، مهم است که بدانید فعالیت بدنی چگونه بر بدن تأثیر می‌گذارد. هنگامی که تمرین می‌کنید، ماهیچه‌ها از گلیکوژن خود استفاده می‌کنند که منبع سوخت مورد علاقه بدن، به خصوص در طول تمرینات با شدت بالا می‌باشد که باعث می‌شود عضلات تا حدی از گلیکوژن تخلیه شوند. برخی از پروتئین‌های ماهیچه‌ها نیز ممکن است تجزیه شده و آسیب ببینند. بعد از تمرین، بدن ذخایر گلیکوژن را بازسازی کرده و پروتئین‌های ماهیچه‌ای را دوباره رشد می‌کند. خوردن مواد مغذی مناسب بلافاصله پس از ورزش می‌تواند به بدن شما کمک کند تا این کار را سریعتر انجام دهد. خوردن کربوهیدرات و پروتئین بعد از تمرین بسیار مهم است. انجام این کار به بدن کمک می‌کند تا سبب کاهش تجزیه پروتئین عضلانی، افزایش سنتز پروتئین عضلانی (رشد)، بازیابی ذخایر گلیکوژن و بهبودی کلی بدن را افزایش دهد. دریافت مواد مغذی مناسب پس از ورزش می‌تواند در بازسازی پروتئین‌های ماهیچه‌ای و ذخایر گلیکوژن کمک کند. همچنین به تحریک رشد عضلات جدید کمک می‌کند. رشد عضلات سبب افزایش سوخت و ساز بدن شده که در نهایت می‌تواند سبب سوختن چربی‌های اضافه و کاهش وزن شود.

۵۲. اگر طی دوره کاهش وزن، یک روز رژیم خود را شکسته و پرخوری کنند، فردای آن روز برای جبران هیچ غذایی نمی‌خورند و یا فکر می‌کنند روند کاهش وزن آنها کاملاً متوقف شده و دیگر احساس شکست می‌کنند و رژیم غذایی خود را رها می‌کنند:

پاسخ: افراد مبتلا به پرخوری عصبی ممکن است در مدت زمان کوتاهی غذای زیادی بخورند، حتی اگر گرسنه نباشند. استرس عاطفی یا استرس اغلب نقش دارد و ممکن است باعث شروع دوره پرخوری شود. ممکن است فرد در طول پرخوری احساس رهایی یا تسکین کند اما پس از آن احساس شرمندگی یا از دست دادن کنترل را تجربه کند. علل پرخوری عصبی به طور کامل شناخته نشده است. مانند سایر اختلالات خوردن، انواع خطرات ژنتیکی، محیطی، اجتماعی و روانی با ایجاد آن مرتبط است. یک دوره پرخوری می‌تواند با استرس، رژیم غذایی، احساسات منفی مربوط به وزن بدن یا شکل بدن، در دسترس بودن غذا یا بی‌حوصلگی ایجاد شود. پرخوری عصبی با افزایش خطر افزایش وزن و چاقی و همچنین بیماری‌های مرتبط مانند دیابت و بیماری قلبی مرتبط است. خطرات دیگری نیز برای سلامتی وجود دارد، از جمله مشکلات خواب، درد مزمن، مشکلات سلامت روان و کاهش کیفیت زندگی می‌باشد. باید توجه داشته‌اید اگر یک روز رژیم خود را شکسته و پرخوری کردید با خود مهربان باشید و پس از پرخوری، خود را سخت قضاوت نکنید. غذاهای خوردن بدون کنترل به صورت دوره‌ای غیرمعمول نیست. اگر بعد از پرخوری غذا و زنتان بالا رفت چند روز به بدن خود فرصت دهید تا دوباره

تنظیم شود. وزن تنها یا بهترین معیار سلامتی نیست. اقدام اجباری برای خنثی کردن پرخوری چه با استفراغ، استفاده از ملین‌ها یا ورزش بیش از حد برای کم کردن ناگهانی کالری مصرف شده راه حل سالمی نیست. اینها رفتارهای اختلال خوردن هستند و می‌توانند آسیب جدی به بدن وارد کنند. ایده این است که به روال عادی و رژیم قبلی خود بازگردید، از جمله ورزش، رفتن به باشگاه می‌تواند به در مقابله با استرس ناشی از پرخوری کمک کند و همچنین به خلق و خوی شما نیز کمک می‌کند. دلایل پرخوری را شناسایی کنید. درک علت ممکن است به جلوگیری از پرخوری در آینده کمک کند. استرس، ضربه یا حتی بی‌حوصلگی می‌تواند منجر به پرخوری شود. بیاموزید که اگر میل به پرخوری دارید چگونه خود را از غذا جدا کنید و مانع از پرخوری شوید. فقط دیدن برخی غذاها می‌تواند باعث شود که شروع به پرخوری کنید. تنقلات سالم مانند میوه، آجیل یا سبزیجات را در دسترس داشته باشید.

۵۳. رژیم غذایی به تنهایی برای تناسب اندام و سلامتی کافی بوده و نیازی به ورزش و فعالیت

بدنی نیست

پاسخ: فعال بودن برای هر برنامه کاهش وزن یا حفظ وزن مهم است. هنگامی که فعال هستید، بدن انرژی (کالری) بیشتری مصرف می‌کند و زمانی که کالری بیشتری نسبت به مصرف خود بسوزانید، وزن کم می‌کنید. ورزش فواید مرتبط با سلامتی را به همراه دارد و یکی از مهم‌ترین اثرات متقابلی است که می‌تواند برای پیشگیری از بیماری‌های مزمن و کاهش خطر کلی مرگ و میر داشته باشد. با این حال، گاهی اوقات اثربخشی ورزش برای کاهش وزن بیش از حد اغراق می‌شود و افراد ممکن است میزان تاثیر آن را در هدف کاهش وزن خود بیش از حد برآورد کنند. ورزش می‌تواند یک اصلاح سبک زندگی موثر برای کاهش وزن باشد، به خصوص زمانی که همراه با اصلاحات رژیم غذایی برای اطمینان از کمبود کالری ثابت در طول زمان استفاده شود. محققان دریافته‌اند که تغییر رژیم غذایی یک استراتژی موثرتر و کارآمدتر برای کاهش وزن و حفظ وزن در طول زمان است. برخی از افراد تمایل دارند پس از ورزش بیشتر غذا بخورند، که یا به دلیل افزایش گرسنگی یا به عنوان بخشی از ساختار پاداش رفتاری است. این نوع رفتار اساساً هرگونه کالری اضافی را که فرد در طول ورزش به سختی از دست داده است را خنثی می‌کند. باید به جای تمرکز بر کاهش وزن، بر حفظ توده بدون چربی با تمرینات قدرتی تاکید کنید. تمرینات قدرتی همچنین با حفظ بافت عضلانی، تقویت استخوان‌ها، بهبود تعادل و پیشگیری از آسیب‌ها، در صورتی که به درستی انجام شود، با افزایش سن به حفظ عملکرد کمک می‌کند. شایان ذکر است که ورزش فواید روحی و جسمی نیز دارد که می‌تواند علاوه بر ایفای نقش استراتژیک مهم در کاهش وزن، سلامت و کیفیت کلی زندگی را عمیقاً تحت تأثیر قرار دهد.

۵۴. پیاده روی فقط عصرها باعث کاهش وزن می‌شود.

پاسخ: مشخص شده است که ورزش صبحگاهی متابولیسم را بهبود می‌بخشد، به این معنی که در

طول روز به کالری سوزی ادامه می‌دهد. به نظر می‌رسد تمرین متوسط تا شدید بین ساعت‌های ۷ صبح تا ۹ صبح مطلوب‌ترین رابطه را بین ورزش و کاهش وزن ایجاد می‌کند. در واقع، ورزش صبحگاهی می‌تواند در مقایسه با ورزش عصرگاهی به شما کمک کند بهتر بخوابید. هورمون‌های آزاد شده در طول ورزش باعث می‌شود روز را با مثبت و هیجان شروع کنید. ورزش صبحگاهی نیز می‌تواند خلق و خوی فرد را بیشتر از ورزش عصرگاهی تقویت کند. علاوه بر این، هوشیاری ذهنی شما را در طول روز افزایش می‌دهد. از سوی دیگر، ورزش عصرگاهی عملکرد بهتری دارد. مطالعه‌ای نشان داده که حداکثر تمرینات بی‌هوازی پا در عصر بهتر است. به نظر می‌رسد تمرین عصر بهترین ساعت برای عضله سازی، تمرینات با شدت بالا و تمرینات مبتنی بر قدرت، از جمله تمرینات وزنه برداری و ایروبیک با شدت بالا باشد. دمای بدن معمولاً در اواخر بعد از ظهر گرم‌تر است، که احتمالاً بهترین زمان برای ساختن عضلات است. علاوه بر این، مطالعه‌ای نشان داد که ورزش بعد از ظهر سطوح بالاتری از تستوسترون را آزاد می‌کند که نقش کلیدی در به دست آوردن عضلات دارد. همچنین، بهبود در کنترل قند خون و بهبود پروفایل‌های متابولیک تنها زمانی مشاهده شد که شرکت‌کنندگان در عصر تمرین کردند. بنابراین، فواید مختلفی برای هر دو تمرین صبح و عصر وجود دارد. اما مهم‌ترین چیز ورزش کردن است، مهم نیست در چه ساعتی از روز بسته به آنچه می‌خواهید به دست آورید و راحتی خود، می‌توانید زمان انجام تمرین را انتخاب کنید. اما بهترین راه برای کاهش وزن ورزش منظم است.

۵۵. مصرف سبزیجاتی مثل آب کرفس و... برای کاهش وزن توصیه می‌شود

پاسخ: حقیقت این است که این ادعاها اغراق‌آمیز و مبالغه‌شده است. کرفس یک سبزی مغذی است، اما هیچ مدرک علمی مبنی بر اینکه آب کرفس به کاهش وزن کمک می‌کند یا واقعاً فواید سلامتی خاصی را ارائه می‌کند، وجود ندارد. اغلب گفته می‌شود که آب کرفس باعث کاهش وزن می‌شود. طرفداران ادعا می‌کنند که نوشیدن ۱۶ اونس (۴۷۵ میلی‌لیتر) هر روز صبح سلول‌های چربی ذخیره شده در کبد شما را تجزیه و حل می‌کند. با این حال، این ادعا فاقد شواهد علمی است و نیاز به تحقیقات بیشتر دارد. گفته می‌شود، آب کرفس ممکن است به روش‌های دیگری باعث کاهش وزن شود. وزن به میزان کالری مصرفی در طول روز بستگی دارد. آب کرفس نسبتاً کم‌کالری است و در هر ۱۶ اونس (۴۷۵ میلی‌لیتر) ۸۵ کالری دارد. بر اساس مطالعات تغذیه‌ای هر ۱۰۰ گرم آب کرفس حاوی ۱۴ کیلوکالری انرژی، ۹۵/۴ گرم آب، ۰/۶۹ گرم پروتئین، ۰/۱۷ گرم چربی، ۲/۹۷ گرم کربوهیدرات و ۱/۶ گرم فیبر است. اگرچه آب کرفس یک نوشیدنی سالم و کم‌کالری است، کلید کاهش وزن طولانی‌مدت تنها با یک غذا منفرد نیست. در عوض، ترکیب ورزش با یک رژیم غذایی مغذی بر اساس غذاهای کامل و تمام‌گروه‌های غذایی منجر به بهبود روند کاهش وزن می‌شود. باید توجه داشت وقتی کرفس یا سبزیجات را آب می‌گیرید، فیبر غذایی مفید گیاه را از دست می‌دهید. یک دسته کرفس - حدود ۹

ساقه - حدود ۹ گرم فیبر دارد، در حالی که ۱۶ اونس (۴۷۵ میلی لیتر) آب حاوی مقدار ناچیزی فیبر است. همچنین سایر سبزیجات فیبر قابل توجهی دارند ولی آب سبزیجات حاوی مقدار ناچیزی فیبر است مصرف فیبر با فواید زیادی همراه است، که از افزایش روند کاهش وزن تا سلامت دستگاه گوارش را شامل می‌شود.

۵۶. ژله باعث چاقی صورت می‌شود

پاسخ: ژله یک شیرینی است که به عنوان چاشنی استفاده می‌شود و از جوشاندن شکر، آب میوه و پکتین تهیه می‌شود. ژله در درجه اول از کربوهیدرات‌ها تشکیل شده است که منبع سریع انرژی برای بدن است. این کربوهیدرات‌ها از قندهای افزوده شده مانند ساکارز یا شربت ذرت به دست می‌آیند که به ژله طعم شیرین می‌دهد. بر اساس مطالعات تغذیه‌ای هر ۲۱ گرم ژله حاوی ۵۶ کالری است. این میزان حاوی ۰ گرم چربی، ۰ گرم پروتئین و ۱۵ گرم کربوهیدرات است. ژله در بدن تبدیل به گلوکز شده و جذب می‌شود. باید توجه داشت که در مصرف ژله به اندازه وعده‌های توصیه شده پایبند باشید و از مصرف بیش از حد آن اجتناب کنید، زیرا ژله اغلب حاوی قندهای افزوده بالایی است. این قند اضافه در بدن تبدیل به چربی شده و اغلب در کبد و ناحیه شکم و بافت احشایی ذخیره می‌شود. زیرا تبدیل قند به ذخیره چربی نه تنها به نوع غذاهایی که می‌خورید بستگی دارد، بلکه به میزان انرژی بدن در زمان مصرف آن بستگی دارد. همچنین شواهد علمی وجود ندارد که مصرف ژله سبب چاقی صورت شود و اغلب تجمع چربی ناشی از مصرف بیش از حد ژله حاوی قند و کربوهیدرات می‌تواند در شکم، سینه‌ها، گردن و شانه‌ها اتفاق بیفتد.

۵۷. مصرف ویتامین دی باعث چاق شدن می‌شود.

پاسخ: برخی مطالعات نشان داده‌اند که رابطه‌ای بین وضعیت ویتامین دی و وزن افراد وجود ندارد. اما در بیشتر مطالعات دیده شده افراد دارای اضافه وزن و چاقی در مقایسه با افرادی که وزن در محدوده شاخص توده بدنی (BMI) طبیعی دارند، سطح ویتامین D پایینی دارند. این باعث شده است که برخی پیشنهاد کنند که سطوح پایین ویتامین D ممکن است باعث افزایش وزن شود. به عنوان مثال، از آنجایی که ویتامین D در بافت‌های چربی ذخیره می‌شود، افرادی که دارای مقادیر بیشتری چربی بدن هستند ممکن است به مقادیر بیشتری ویتامین D برای حفظ سطوح خونی مشابه افراد با وزن پایین‌تر نیاز داشته باشند. افراد دارای اضافه وزن یا چاق ممکن است زمان کمتری را در خارج از منزل سپری کنند یا غذاهای غنی از ویتامین D یا ویتامین D کمتری بخورند. بر این اساس، کارشناسان پیشنهاد می‌کنند که افراد دارای اضافه وزن ممکن است ۰.۵ برابر بیشتر از افراد دارای BMI در محدوده طبیعی برای حفظ سطوح خونی مشابه به ویتامین D نیاز داشته باشند، در حالی که افراد چاق ممکن است ۲ تا ۳ برابر بیشتر به ویتامین D نیاز داشته باشند. بر این اساس مصرف

ویتامین دی نه تنها باعث افزایش وزن افراد نمی شود بلکه می تواند به روند کاهش وزن کمک کند.

۵۸. مصرف قرص آهن باعث اضافه وزن و چاقی می شود.

پاسخ: کمبود آهن اغلب با چاقی و استئاتوز کبدی همراه است. کمبود آهن باعث افزایش وزن می شود، زیرا آهن همراه با ید، تیروزین، سلنیوم و روی برای تسهیل تبدیل هورمون های تیروئید به هم مورد نیاز است. دریافت ناکافی هر یک از این مواد مغذی تولید هورمون تیروئید را مختل و کاهش می دهد و در نتیجه باعث علائم کم کاری تیروئید از جمله افزایش وزن می شود و از آنجایی که کمبود آهن به شدت با عملکرد طبیعی تیروئید تداخل می کند، می تواند منجر به مجموعه ای از علائم دیگر مانند خستگی، عدم تحمل ورزش، و سبکی سر شود که همگی می توانند در توانایی برای تمرین اختلال ایجاد کنند و باعث افزایش وزن شوند. همچنین نتایج مطالعات نشان داده اند که آهن مسیره های میتوکندری سلول و متابولیسم انرژی آنها را تنظیم می کند و سوخت و ساز و متابولیسم در کبد و عضله اسکلتی را افزایش می دهد که می تواند در کنترل وزن نقش داشته باشد. مطالعات نشان داده اند که مکمل آهن می تواند منجر به بهبود و کاهش پارامترهای آنتروپومتریک مانند دور شکم، وزن بدن و شاخص توده بدنی شود. بنابراین، اگر بعد از مصرف قرص آهن متوجه افزایش وزن شده اید، ممکن است زمان آن رسیده باشد که رژیم غذایی خود را بررسی کرده و سطح فعالیت خود را افزایش دهید. علاوه بر این، در مورد هر گونه مشکل اساسی سلامتی که باعث افزایش وزن شما می شود، با پزشک خود صحبت کنید.

۵۹. مصرف دنبه گوسفندی چربی های شکم را از بین می برد.

پاسخ: بر اساس مطالعات تغذیه ای ۴۶/۷ درصد از دنبه گوسفند از چربی های اشباع تشکیل شده است. وقتی از چربی های غیراشباع چندانگانه (مانند سالمون، کانولا، روغن زیتون، آجیل و غیره) کالری دریافت می کنید، وزن عضلات افزایش پیدا می کند، اما غذاهای حاوی چربی های اشباع شده (مانند کره، چربی های هیدروژنه، دنبه گوسفند) باعث افزایش توده چربی بدن می شوند. چربی های اشباع شده در رژیم غذایی باعث افزایش بیشتر چربی در کبد و ناحیه شکم می شود که فرد را چاق می کند. هنگامی که چربی های ناسالم بیش از حد مصرف می شوند، شروع به رسوب یا ذخیره در شریان ها می کنند که منجر به باریک شدن رگ های خونی و افزایش خطر بیماری های قلبی می شود. چربی شکم با فشار خون بالا، تری گلیسیرید بالا و بیماری های متابولیک مانند بیماری های قلبی عروقی و دیابت، به ویژه دیابت نوع ۲ ارتباط نزدیکی دارد. همچنین، چربی های اشباع باعث اختلال در متابولیسم بدن می شود. ارتباط نزدیکی با افزایش سطح کلسترول پلاسما و کلسترول بد دارد و به طور قابل توجهی سطح کلسترول خوب را کاهش می دهد، زیرا ذخیره چربی در اطراف اندام ها با افزایش خطر ابتلا به چنین شرایطی مرتبط است. مطالعات نشان داد که جایگزینی چربی های اشباع شده با

چربی‌های غیراشباع سالم‌تر، مانند چربی‌های موجود در گوشت سفید و ماهی، منجر به کاهش وزن می‌شود. همچنین نتایج مطالعات نشان داده که افراد تحت رژیم غذایی غنی از چربی‌های تک غیر اشباع مثل روغن زیتون بودند حتی با وجود مصرف مقدار نسبتاً بالایی کربوهیدرات، چربی بدن را از دست دادند، اما افرادی که دارای رژیم غذایی با چربی اشباع بودند یک کیلوگرم وزن اضافه کردند و بیشتر این چربی در شکم رسوب کرده بود.

۶۰. قورت دادن سیر کامل بصورت ناشتا باعث لاغری می‌شود.

پاسخ: در مطالعه‌ای اخیر که بر روی ۱۳ مطالعه انجام شد و اثرات مکمل سیر بر وزن بدن و اندازه‌گیری‌های مرتبط را بررسی می‌کرد نتایج مطالعه نشان داد که مکمل‌های سیر هیچ تأثیر قابل توجهی بر وزن بدن ندارند. در مطالعه دیگری که مصرف سیر له شده و سیر کامل را بررسی کرده نتایج نشان داد که سیر له شده اثراتی بر روی کاهش تری‌گلیسیرید، کلسترول و فشار خون دارد اما سیر کامل اثری ندارد. اگرچه سیر حاوی آلیسین بوده و اثراتی بر روی سلامت دارد اما باید توجه داشت کلید کاهش وزن طولانی مدت تنها با یک غذا منفرد نیست. در عوض، ترکیب ورزش با یک رژیم غذایی مغذی بر اساس غذاهای کامل و تمام گروه‌های غذایی منجر به بهبود روند کاهش وزن می‌شود. از سوی دیگر خوردن سیر خام به صورت ناشتا می‌تواند عوارضی به همراه داشته باشد. سیر خام طعم و بوی بسیار قوی تری نسبت به سیر پخته دارد که ممکن است برای برخی افراد آزار دهنده باشد. علاوه بر این، به افراد مبتلا به بیماری ریفلکس معده به مری اغلب توصیه می‌شود که مصرف سیر خود را برای جلوگیری از سوزش سردل محدود کنند. در واقع، برخی ترکیبات موجود در سیر خام ممکن است دستگاه گوارش را تحریک کند، که می‌تواند باعث احساس سوزش در قفسه سینه یا معده شود. سیر همچنین ممکن است با جلوگیری از تشکیل لخته خون، خطر خونریزی را افزایش دهد. در حالی که خوردن سیر خام در حد اعتدال بعید است که برای اکثر بزرگسالان سالم مشکلی ایجاد کند، افرادی که از داروهای رقیق‌کننده خون استفاده می‌کنند باید قبل از مصرف مقادیر زیاد سیر یا استفاده از مکمل‌های سیر با پزشک خود مشورت کنند.

۶۱. مصرف بالای شکلات تلخ با این تصور که فاقد قند است، کالری پایینی دارد و چربی سوز است.

پاسخ: سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و فلاونوئیدها است که می‌تواند التهاب را کاهش داده و از سلول‌ها در برابر آسیب اکسیداتیو محافظت کند. شکلات تلخ به کاهش خطر بیماری قلبی، کاهش التهاب و مقاومت به انسولین، افزایش تنوع میکروبیوم روده و بهبود عملکرد مغز کمک می‌کند. برای دستیابی به این فواید سلامتی، فرد باید شکلات تلخی مصرف کند که حاوی حداقل ۷۰ درصد کاکائو باشد. اگرچه شکلات تلخ ممکن است فواید بالقوه‌ای برای کاهش وزن داشته باشد، اما چندین جنبه منفی وجود دارد که باید در نظر گرفت. اول اینکه، شکلات تلخ نسبتاً چربی و کالری بالایی دارد. در واقع،

بر اساس مطالعات تغذیه ای یک وعده که ۲۸ گرم شکلات تلخ است حاوی ۱۵۵ کیلوکالری انرژی و نزدیک به ۹ گرم چربی است و ۱۰۰ گرم شکلات تلخ حاوی ۷۰ تا ۸۵ درصد کاکائو ۵۹۸ کیلوکالری انرژی دارد. دوز توصیه شده از این شیرینی فقط باید به ۳۰-۴۰ گرم در روز محدود شود. خوردن بیش از این می تواند به این معنی باشد که فرد ممکن است کالری زیادی همراه با مصرف بیشتر کافئین مصرف کند که می تواند باعث تهوع، ضربان قلب تند و بی خوابی شود. بسته به برند و محصول خاص، یک وعده واحد ممکن است حاوی نصف تا یک سوم کالری یک تخته شکلات استاندارد باشد. برخی از انواع شکلات تلخ همچنین حاوی مقادیر زیادی قند اضافه شده هستند که می تواند به سلامت آسیب برساند. علاوه بر افزایش مقدار کالری در یک محصول، شکر اضافه شده ممکن است منجر به بیماری های مزمن مانند بیماری کبد، بیماری قلبی و دیابت شود. هم است که انواع با کیفیت بالا را انتخاب کنید و از افراط در مصرف آن اجتناب کنید.

۶۲. ژنتیک شما وضعیت چاقی شما را مشخص می کند پس تلاشی برای چاقی و لاغری نکنید)

ژنتیک تنها ۲۲ درصد تعیین کننده است.

پاسخ: چاقی ارتباط تنگاتنگی با ژنتیک و عوامل محیطی دارد. شواهد تا کنون نشان می دهد که استعداد ژنتیکی در بروز چاقی سرنوشت ساز و حتمی نیست. بسیاری از افرادی که دارای ژن های چاقی هستند، دچار اضافه وزن نمی شوند. در عوض، به نظر می رسد که خوردن یک رژیم غذایی سالم و ورزش کافی ممکن است برخی از خطرات چاقی مرتبط با ژن را خنثی کند. مطالعه ای نشان داد که فعالیت بدنی اثرات یک ژن تقویت کننده چاقی، یک نوع رایج که FTO نامیده می شود را خنثی می کند. همچنین نتایج مطالعات نشان داد که بزرگسالان فعالی که حامل ژن چاقی بودند، ۳۰ درصد کمتر از بزرگسالان غیرفعال که حامل این ژن بودند، در معرض خطر چاقی بودند. اکثر افراد بسته به سابقه خانوادگی و قومیت خود احتمالاً دارای استعداد ژنتیکی برای چاقی هستند. افراد برای مقابله با استعداد ژنتیکی به خود چاقی به طور کلی نیازمند تغییر در رژیم غذایی، سبک زندگی یا سایر عوامل محیطی هستند. محیط های سالم و سبک زندگی سالم می توانند با خطرات مرتبط با ژن چاقی مقابله کنند. از آنجا که تاثیر ژن ها بر چاقی ماهیت برگشت پذیر دارد تغییراتی که در سبک زندگی با اصلاح رژیم غذایی و ورزش و اجتناب از تنباکو، الکل و مواد غذایی که سبب چاقی می شوند قبل از اینکه فرد متحمل عواقب چاقی شوند، می تواند در پیشگیری از چاقی و عوارض آن و مقابله با اثرات ژن چاقی کمک کننده باشد. مهم است که به یاد داشته باشید که به طور کلی، سهم ژن ها در خطر چاقی اندک است، در حالی که سهم مواد غذایی سمی و محیط فعالیت ما بسیار زیاد است. همانطور که یکی از دانشمندان نوشته است، "ژن ها ممکن است به طور مشترک تعیین کنند که چه کسی چاق می شود، اما محیط ما تعیین می کند که چه تعداد چاق می شوند." به همین دلیل است

که تلاش‌های پیشگیری از چاقی باید بر تغییر محیط متمرکز شود تا انتخاب‌های سالم داشته باشند.

۶۳. هر وعده‌ای که خوشمزه باشد مضر است و باعث افزایش وزن می‌شود.

پاسخ: علیرغم این تصور رایج که غذای خوش طعم ناسالم است و باعث چاقی می‌شود، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که طعم مطلوب به خودی خود منجر به افزایش وزن نمی‌شود. طعم خوب تعیین می‌کند که چه چیزی را برای خوردن انتخاب کنیم، اما میزان خوردن در درازمدت را تعیین نمی‌کند. در مطالعات دیده شد که موش‌هایی که از رژیم غذایی پرچرب و شیرین شده با سوکراالوز تغذیه کردند، نسبت به موش‌هایی که با نسخه ساده تغذیه شده بودند، چاق‌تر نشدند. یافته‌ها نشان می‌دهد که می‌توان غذاهای خوش طعم باشد و همچنان سالم باشد و منجر به افزایش وزن در افراد نشود.

فصل نهم

باورهای نادرست تغذیه
در خصوص بیماری های
قلبی و فشارخون





۱. چسبندگی زیاد روغن مایع به اجاق گاز نشان از نامناسب بودن آن برای مصرف است، زیرا قطعا به دیواره رگ‌ها چسبیده و باعث بیماری‌های قلبی می‌شود.

پاسخ: تمامی روغن‌ها پس از فساد پلیمره، غلیظ و چسبناک می‌شوند. به همین دلیل روغن‌هایی که در حین آشپزی به اطراف پریده و یا دود حاصل از آنها در حین سرخ کردن جذب بدنه هود و یا کاشی آشپزخانه شده‌اند، به دلیل تماس مداوم با هوا اکسید شده و چسبناک می‌شوند. اما روغنی که همراه غذا مصرف می‌شود وارد بدن با دمای ۳۷ درجه سانتی‌گراد می‌شود و این دما منجر به واکنش‌های بالانمی‌شود و روغن در معده هضم و وارد روده و سپس طی واکنش‌هایی جذب می‌شود تا برای ذخیره و ساخت یک سری مواد در بدن مورد استفاده قرارگیرد.

۲. مصرف نمک دریا باعث کاهش فشارخون می‌شود.

پاسخ: تمام نمک‌ها از مولکول‌های سدیم و کلرید تشکیل شده‌اند. سدیم می‌تواند فشار خون را افزایش دهد زیرا مایعات اضافی را در بدن نگه می‌دارد. محتوای سدیم نمک دریا و نمک خوراکی یکسان است. با این حال، اگر مقدار سدیمی که مصرف می‌کنید از حد توصیه شده فراتر رود، استفاده از نمک دریا به جای نمک معمولی تفاوتی نمی‌کند. تفاوت اصلی نمک دریا و نمک خوراکی در طعم، بافت و فرآوری آنهاست. نمک دریا از آب دریای تبخیر شده بدست می‌آید درحالی که نمک خوراکی معمولی از معادن نمک می‌آید و برای از بین بردن مواد معدنی فرآوری می‌شود. نمک سفره حاوی ید(یک ماده مغذی ضروری که به حفظ سلامت تیروئید کمک می‌کند) می‌باشد. این درحالی است که نمک دریا تصفیه نشده حاوی ید کمتر و می‌تواند سطوح قابل توجهی از جیوه داشته باشد. لذا مطالعات نشان دادند جیوه در افزایش فشارخون موثر می‌باشد.

۳. مصرف ترشی برای پایین آوردن فشار خون توصیه می‌شود.

پاسخ: ترشی‌ها سرشار از سدیم هستند. مصرف بیش از حد نمک در رژیم غذایی روزانه می‌تواند به فشار خون بالا کمک کند. یک ترشی بزرگ بیش از ۲/۳ مقدار سدیم ایده‌آلی که یک بزرگسال متوسط باید برای کل روز داشته باشد دارد. نمک زیاد در رژیم غذایی می‌تواند فشار خون شما را بالا ببرد که به نوبه خود احتمال حمله قلبی، سکته مغزی، دیابت و بیماری کلیوی را افزایش می‌دهد. سدیم همچنین می‌تواند کلسیم را از استخوان‌های شما خارج کند. این می‌تواند استخوان‌های شما را ضعیف کند و خطر شکستگی استخوان را افزایش دهد. هرکسی که داروی فشار خون مصرف می‌کند یا به دنبال کاهش سدیم دریافتی خود است، باید ترشی را در حد اعتدال مصرف کند یا به دنبال مصرف کمتر ترشی باشد.

۴. روغن جامد و کره محلی باعث کاهش چربی خون می‌شود.

پاسخ: روغن‌های حیوانی، روغن جامد گیاهی و کره حاوی چربی‌های اشباع هستند. هر دو این چربی‌ها در افزایش کلسترول بد (LDL) نقش دارند. یک قاشق غذاخوری از این ماده غذایی حاوی ۳۱ میلی‌گرم کلسترول و ۷/۲ گرم چربی اشباع است. انجمن قلب آمریکا توصیه می‌کند افرادی که به دنبال کاهش LDL خون خود هستند دریافت چربی اشباع را به کمتر از ۷ درصد کل کالری دریافتی روزانه محدود نمایند. روغن‌های جامد نباتی از هیدورژناسیون اسیدهای چرب غیر اشباع تولید می‌شود در واقع پیوندهای دوگانه روغن‌های مایع از میان رفته و روغن به صورت جامد می‌شود و این فرایند سبب افزایش ماندگاری روغن می‌گردد. بنابراین، مصرف روغن‌های جامد و کره، باعث رسوب اسیدهای چرب اشباع در رگ‌ها، آترواسکلروز (سفت شدن جدار عروق)، تنگی و انسداد عروق قلب و سکتة قلبی می‌شود. توصیه می‌شود به جای کره ویا روغن جامد نباتی از روغن‌های حاوی چربی‌های غیر اشباع که مقادیر کمی چربی اشباع و ترانس دارند، استفاده شود. این روغن‌ها شامل روغن‌های گیاهی مایع مانند روغن زیتون، کانولا (کلزا) هستند و به حفظ سلامت قلب کمک می‌کنند.

۵. مصرف تخم مرغ باعث ایجاد بیماری قلبی و عروقی می‌شود.

پاسخ: برای اکثر مردم، مصرف یک تخم مرغ در روز خطر حمله قلبی، سکتة مغزی یا هر نوع بیماری قلبی عروقی را افزایش نمی‌دهد. در گذشته به نظر می‌رسید که تخم مرغ برای سلامت قلب بد است. ما می‌دانستیم که کلسترول موجود در تخم مرغ در زرده آن است و می‌دانستیم که سطح بالای کلسترول، به ویژه کلسترول LDL (بد)، در خون خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش می‌دهد. بنابراین، منطقی به نظر می‌رسید که اجتناب از تخم مرغ را در رژیم غذایی توصیه کنیم. با این حال، تحقیقات جدیدتر نشان داده‌اند که بیشتر کلسترول در بدن ما توسط کبد ساخته می‌شود و از کلسترولی که می‌خوریم حاصل نمی‌شود. کبد کلسترول خون را در درجه اول با استفاده از چربی اشباع شده و چربی ترانس موجود در رژیم غذایی تولید می‌کند، نه کلسترول رژیم غذایی. تخم مرغ بسیار مغذی و سرشار از کالری، پروتئین، ویتامین، مواد معدنی و مقدار کمی چربی اشباع می‌باشد. تحقیقات تأیید کرده است که تخم مرغ همچنین حاوی لوتئین و زآگزانتین می‌باشد که برای چشم مفید هستند. ضمن این که کولین موجود در آن برای عملکرد مغز و اعصاب می‌تواند مفید باشد. همچنین حاوی ویتامین‌های مختلف (A، B و D) می‌باشد. یک تخم مرغ بزرگ حاوی حدود ۶ گرم پروتئین و ۷۲ کالری، ۲۷۰ واحد بین المللی (IU) ویتامین A و ۴۱ واحد بین المللی (IU) ویتامین D است. شواهد آن که مصرف یک تخم مرغ در روز برای اکثر مردم بی‌خطر است، برخاسته از مطالعات بزرگی است که بسیاری از آنها در دانشکده پزشکی هاروارد انجام شده و طی آنها صدها هزار نفر در طول چند دهه پیگیری شده‌اند. این مطالعات میزان بالاتری از حملات قلبی، سکتة مغزی یا سایر بیماری‌های

قلبی عروقی را در افرادی که یک تخم مرغ در روز می‌خورند، نشان نداده‌اند. تجزیه و تحلیل‌ها نشان داد افرادی که مقدار متوسط تخم مرغ می‌خورند دارای سطوح بالاتر پروتئینی به نام آپولیپوپروتئین A1 در خون خود بودند که یک واحد سازنده از کلسترول خوب HDL است. این افراد به خصوص مولکول‌های HDL بزرگ‌تری در خون خود داشتند که به پاکسازی کلسترول از رگ‌های خونی کمک می‌کند و در نتیجه از انسدادهایی که می‌تواند منجر به حملات قلبی و سکته شود، محافظت می‌کند. توجه داشته باشید که مهم است که با تخم مرغ چه می‌خورید. به عنوان مثال، چربی اشباع شده در کره، پنیر یا سوسیس کلسترول خون شما را بسیار بیشتر از کلسترول تخم مرغ افزایش می‌دهد. "کربوهیدرات‌های بد" موجود در نان تست سفید، شیرینی و سیب زمینی سرخ کرده خانگی نیز ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکته مغزی و سایر بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش دهند.

۶. اعتقاد دارند روغن محلی باعث کاهش کلسترول می‌شود.

پاسخ: روغن‌ها بر دو نوع اشباع (دنبه و چربیهای حیوانی) و غیراشباع (روغنهای گیاهی) تقسیم می‌شوند. برای وزن بدن کالری مشخصی در نظر گرفته می‌شود و درصدی از کالری از روغن‌های اشباع و غیر اشباع باید تأمین شود. اگر از هر دسته روغن زیادتر از حد توصیه استفاده شود نه تنها منجر به اضافه وزن شده بلکه بیماری‌هایی مثل گرفتگی عروق و سکته قلبی و مغزی را به دنبال دارد. چربی‌های اشباع علاوه بر دنبه در لبنیات پرچرب (شیر و پنیر) کره، خامه، تخم مرغ، کره کاکائو، روغن نارگیل، روغن پالم، چربیهای اطراف گوشت (بیه و دنبه) و در محصولات حیوانی گاو و گوسفند وجود دارند. میزان چربی اشباع در روغن‌های حیوانی تقریباً ۵۹ درصد است بنابراین وقتی به رژیم فرد روغن دنبه و حیوانی اضافه می‌کنیم، با افزایش کلسترول و LDL، ریسک بیماری‌های قلبی عروقی سکته قلبی و مغزی بالا می‌رود. طبق توصیه انجمن قلب آمریکا میزان توصیه شده چربی‌های اشباع ۷ درصد از کل کالری روزانه فرد را شامل می‌شود که این مقدار از طریق چربی‌های مواد غذایی به بدن میرسد. براساس آخرین تحقیقات باید در رژیم غذایی سالم، چربی‌های غیر اشباع (در چربیهای گیاهی، ماهی، آجیل، زیتون) را جایگزین چربی‌های اشباع کرد.

۷. مصرف حبوبات فشارخون را بالا می‌برد.

پاسخ: بیشتر حبوباتی که برای غذای انسان استفاده می‌شوند بین ۱۵ تا ۲۵ درصد وزن خشک را به صورت پروتئین دارند. این تقریباً دو برابر بیشتر غلات و تقریباً یک سوم گوشت است. سایر اجزای مهم حبوبات کربوهیدرات‌ها و نشاسته مقاوم و فیبر غذایی است. افزایش مصرف حبوبات به عنوان غذای کامل با هزینه غلات ممکن است منجر به افزایش دریافت پروتئین و فیبر و تغییر در نوع کربوهیدرات‌ها شود. علاوه بر این، فراکسیون‌های غنی از پروتئین و/یا فیبر از حبوبات مانند سویا ممکن است به عنوان مکمل برای افزایش قابل توجه پروتئین و یا فیبر مصرفی استفاده شوند. بنابراین، حبوبات منابع

بسیار خوب و غنی فیبر هستند و استفاده از آنها برای کاهش دادن فشار خون بالا موثر می‌باشند. همچنین وجود مواد معدنی مانند منیزیم، پتاسیم و کلسیم در حبوبات به کاهش اثرات منفی که سدیم بر فشار خون دارد، کمک می‌کند و باعث کاهش فشار خون می‌شود.

۸. نمک دریا و نمک صورتی برای کنترل فشارخون مناسب است.

پاسخ: تمام نمک‌ها از مولکول‌های سدیم و کلرید تشکیل شده‌اند. سدیم می‌تواند فشار خون را افزایش دهد زیرا مایعات اضافی را در بدن نگه می‌دارد. محتوای سدیم نمک دریا و نمک خوراکی یکسان است. با این حال، اگر مقدار سدیمی که مصرف می‌کنید از حد توصیه شده فراتر رود، استفاده از نمک دریا به جای نمک معمولی تفاوتی نمی‌کند. نمک دریا عمدتاً ترکیباتی هستند تصفیه نشده و دارای عناصر سرب، جیوه و آرسنیک هستند که زمینه ابتلا به بیماری‌هایی همچون سرطان را فراهم می‌سازد. همچنین نمک دریا تصفیه شده اگرچه عناصر سنگین خارج می‌کنند اما حاوی ید (یک ماده مغذی ضروری که به حفظ سلامت تیروئید کمک می‌کند) نمی‌باشد. این درحالی است که منبع عمده دریافت ید از نمک می‌باشد. نرسیدن ید کافی به بدن با عوارض بی‌شماری همراه است، از جمله این عوارض می‌توان به گواتر، ناهنجاری‌های مادرزادی، افزایش موارد سقط و مرده زایی، هیپوتیروئیدی مادرزادی، کر و لالی مادرزادی و کاهش بهره‌دهی اشاره کرد. لذا توصیه می‌شود به هیچ‌عنوان از نمک دریا و یا نمک صورتی برای تامین نمک روزانه استفاده نشود.

۹. مصرف سبزیجات در افراد دارای فشارخون بالا باعث بالارفتن فشار خون می‌شود.

پاسخ: سبزیجات برگ سبز منبع غنی از پتاسیم، منیزیم، پلی‌فنلها و ویتامین C هستند. به طوریکه پتاسیم یک ماده معدنی که برای حفظ سلامت بدن ضروری است. پتاسیم با افزایش ساخت پروتئین کالبدین سبب مهار انقباض دیواره اندوتلیوم عروق می‌شود و به کاهش فشار خون کمک می‌کند و نیز باعث کمتر شدن اثر نمک بر فشارخون می‌گردد. علاوه براین، منیزیم یک بازدارنده قوی از انقباض عضلات صاف است و نقش مهمی در تنظیم فشارخون به عنوان گشادکننده عروق (وازدیلاتور) بر عهده دارد و در پیشگیری و کنترل پرفشاری خون اثر به‌سزایی دارد. همچنین سبزیجات حاوی پلی‌فنلها هستند که فعالیت‌های آنتی‌اکسیدانی و اثرات گشادکننده عروق و ضد التهابی دارد. ویتامین C (اسید آسکوربیک) سنتز اکسید نیتریک مشتق از اندوتلیوم را تحریک می‌کند و یک آنتی‌اکسیدان مهم است. در واقع، شواهد محکمی از مطالعات بالینی وجود دارد که درمان با ویتامین C عملکرد اندوتلیال را در بیماران مبتلا به بیماری عروق کرونر یا عوامل خطر کرونری بازبانی می‌کند. همچنین مطالعات نشان دادند تأمین ویتامین C به‌طور قابل توجهی فشارخون سیستولیک و دیاستولیک را کاهش می‌دهد.

۱۰. مصرف مکمل کلسیم D، باعث افزایش فشار خون و سردرد می‌شود (این باور به حدی زیاد بود که اکثر افراد منطقه با تلقین این موضوع از گزارش سردرد و بالا رفتن فشار خون خود خبر می‌دادند که بعد از فشارگیری مشخص شد این چنین نیست)

پاسخ: کلسیم برای فشار خون سالم مهم است زیرا به رگ‌های خونی کمک می‌کند در صورت نیاز تنگ و گشاد شوند. همچنین برای استخوان‌های سالم و ترشح هورمون‌ها و آنزیم‌هایی که برای اکثر عملکردهای بدن به آن‌ها نیاز داریم، حیاتی است. ما آن را به طور طبیعی در محصولات لبنی، ماهی (مانند ماهی سالمون کنسرو شده و ساردین) و سبزیجات تیره و برگ‌دار مصرف می‌کنیم. بین دفع کلسیم و سدیم رابطه تنگاتنگی وجود دارد و هر گونه افزایش در مصرف سدیم باعث افزایش دفع کلسیم از کلیه می‌شود که منجر به کمبود کلسیم و متعاقباً افزایش هورمون‌های کلسیتروفیک می‌شود که در نهایت باعث افزایش فشار خون می‌شود. افزایش کلسیم رژیم غذایی این اثرات را کاهش می‌دهد. افزایش دریافت کلسیم از طریق مکمل یا تقویت رژیم غذایی باعث کاهش اندک فشار خون سیستولیک و دیاستولیک در افراد می‌شود، به ویژه در افراد جوان. حتی کاهش اندک فشار خون می‌تواند پیامدهای سلامتی مهمی برای کاهش بیماری‌های عروقی داشته باشد. پیش‌بینی می‌شود که کاهش فشار خون سیستولیک به میزان ۲ میلی‌متر جیوه باعث کاهش مرگ و میر ناشی از سکته مغزی حدود ۱۰ درصد و کاهش مرگ و میر ناشی از بیماری ایسکمیک قلبی در حدود ۷ درصد شود. مصرف کلسیم ممکن است با اصلاح کلسیم داخل سلولی در سلول‌های ماهیچه صاف عروق و با تغییر حجم عروق از طریق سیستم رنین-آنژیوتانسین-آلدوسترون، فشار خون را تنظیم کند. مصرف کم کلسیم باعث افزایش فعالیت غده پاراتیروئید می‌شود. هورمون پاراتیروئید باعث افزایش کلسیم داخل سلولی در عضلات صاف عروق و در نتیجه انقباض عروق می‌شود. بنابراین، توصیه می‌شود رژیم غنی از میوه، سبزیجات، لبنیات کم چرب (به همراه مکمل کلسیم) به منظور پیشگیری و کنترل افزایش فشار خون مصرف گردد.

۱۲. به جای داروهای کاهش فشار خون در بیماران فشار خونی سیر مصرف شود.

پاسخ: سیر حاوی ماده ای طبیعی به نام آلیسین است که دارای خاصیت ضد باکتری بوده و مانند یک پنی سیلین ضعیف عمل نموده و به عنوان یک آنتی بیوتیک طبیعی برای درمان بسیاری از مشکلات از آلرژی گرفته تا التهاب لوزه مفید و موثر می‌باشد. آلیسین موجود در سیر فعالیت پروتئینی به نام آنژیوتانسین ۲ را مهار می‌کند، این پروتئین مسئول افزایش فشار خون است؛ همچنین سیر حاوی ماده ای بنام پلی سولفید است که توسط گلبول‌های قرمز خون به گازی بنام سولفید هیدروژن تبدیل و باعث گشاد شدن عروق خونی می‌گردد و با این مکانیزم کمک به کاهش فشار خون خواهد نمود. همچنین سیر حاوی ماده ای دیگر بنام آدنوزین می‌باشد که ضد اسپاسم و شل کننده عضلات

است. سیر باعث افزایش تولید گلوکوتاتیون می‌شود، گلوکوتاتیون یک اسید آمینه ضروری است که در بدن تولید و دارای خاصیت آنتی‌اکسیدان بسیار قوی بوده و اثرات مخرب رادیکال‌های آزاد را خنثی نموده و با این مکانیزم باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان می‌شود. با توجه به این توضیحات در کنار دارودرمانی سیر به عنوان کمک‌کننده در کاهش فشارخون هست ولی به هیچ‌عنوان جایگزین داروهای کاهش فشارخون نخواهد بود. همچنین باید توجه داشته باشید سیر باعث رقیق‌تر شدن خون می‌باشد، بنابراین اشخاصی که داروهای رقیق‌کننده خون می‌خورند بایستی با پزشک خود در مورد مصرف این ماده ارزشمند مشورت کند.

۱۳. مصرف گردو برای درمان هایپرلیپیدمی مفید است.

پاسخ: این ماده غذایی روغنی دارای مقادیری چون اسیدهای چرب امگا ۳، اسید آلفا لینولئیک، فیتو استرولهاست می‌باشد که برای قلب مفید است. اسیدهای چرب امگا ۳ از طریق افزایش سطح HDL (کلسترول خوب) و کاهش سطح LDL (کلسترول بد) می‌باشد و موجب کاهش تشکیل پلاک‌های آترواسکلروتیکی در سرخرگها می‌شود. در ضمن فیتو استرولها موجب کاهش سطح کلسترول تام می‌شود. این ماده غذایی دارای مقادیر زیادی از کالری است که اسیدهای چرب غیراشباع است که ضرری برای سیستم قلبی و عروقی بدن ندارد. در واقع اسیدهای چرب موجود در آن از نوع اسیدهای چرب ضروری برای بدن است. در این میان ایکوزا پنتانونیک اسید و دکوزا هگزانوئیک اسید دو نوع اسیدی چربی می‌باشد که اثر مهمی در کاهش لیپید و کلسترول خون دارد. علاوه بر این، گردو غنی از مواد معدنی ضروری از جمله پروتئین، فیبر، کلسیم، منیزیم، فسفر، منگنز و پتاسیم است. علیرغم مزایای بالقوه مصرف گردو برای سلامتی، گردو یک ماده غذایی پرکالری محسوب می‌شود. یک عدد گردو حاوی ۲۶ کالری است و ممکن است استدلال شود که مصرف مداوم گردو ممکن است منجر به پیامدهای نامطلوبی مانند افزایش وزن یا چاقی شود که یک عامل خطر برای بیماری‌های قلبی عروقی است. با این حال گردو نمی‌تواند به عنوان تنها در درمان هایپرلیپیدمی موثر باشد در حالی که درمان هایپرلیپیدمی با دارو انجام می‌شود. در واقع در کنار دارودرمانی با مصرف گردو (در حد اعتدال) می‌تواند در پیشگیری و درمان هایپرلیپیدمی کمک‌کننده باشد و آن را می‌توان به یک الگوی غذایی به عنوان یک رژیم غذایی ارتقاء دهنده سلامت معرفی کرد.

۱۴. خوردن سماق بعد از غذا باعث از بین رفتن چربی غذای مصرفی می‌شود.

پاسخ: سماق یک ادویه، عامل طعم دهنده یا چاشنی است که به ویژه در کشورهای خاورمیانه و مدیترانه استفاده می‌شود. سماق که از زمان‌های قدیم به عنوان داروی عامیانه استفاده می‌شده است، سرشار از مواد فعال بیولوژیکی (مانند فلاونوئیدها، فلاونها، اسیدهای فنولیک، تانن‌های قابل هیدرولیز، کورستین و آنتوسیانین) برای بهبود سلامت قلب و عروق است. تحقیقات قبلی چندین

فعالیت مفید مانند ضد میکروبی، ضد ویروسی، ضد التهابی، آنتی‌اکسیدانی و کاهش قند خون را برای سماق پیشنهاد کرده‌اند. علاوه بر این، سماق می‌تواند از طریق مکانیسم حذف رادیکال‌های اکسیژن آزاد، اثر محافظتی در برابر آسیب کبدی داشته باشد. خواص ضد همولیتیک و ضد فیبروزیتیک نیز برای این گیاه پیشنهاد شده است. علیرغم مزایای بالقوه مصرف سماق برای سلامتی، آن چیزی که حائز اهمیت دارد میزان چربی رژیم غذایی می‌باشد. چربی که در غذا استفاده می‌کنید، آن چربی در دستگاه گوارش تجزیه می‌شود، وارد عروق می‌شود و باعث بالا رفتن فاکتورهای چربی خون می‌گردد. مصرف سماق بعد از غذای چرب هیچ تاثیری در عملکرد آنزیم‌های حذف‌کننده چربی در بدن نخواهد داشت.

۱۵. با افزودن آب به شیرهای فله‌ای، از چربی شیر کاسته شده و پروفایل لیپیدی خون کمتر افزایش میابد.

پاسخ: شیر ترکیبی کلونیدی و بسیار پیچیده است که بیشتر ترکیبات آن را آب، چربی، پروتئین‌ها، لاکتوز، ویتامین‌ها و مواد معدنی تشکیل می‌دهند. همچنین، شیر حاوی مقادیر جزئی از مواد دیگر مانند رنگدانه‌ها، آنزیم‌ها، فسفولیپیدها و گازها است. شیر کامل به طور متوسط ۸۷ درصد آب و حدود ۳/۸ درصد چربی دارد. چربی به صورت گویچه‌های کوچک و یا قطرات ریز در سرم شیر منتشر است. این تصور اشتباه وجود دارد که افزودن آب به شیر برای کاهش محتوای چربی است. افزودن آب به شیر محتوای چربی شیر را هیچ تغییری نخواهد داد. زیرا چربی از مواد خشک شیر محسوب می‌شود و از جمله اجزای قابل رویت آن بوده و به ویژه از طریق حس چشایی کاملاً قابل تشخیص است. به همین دلیل اگر این ماده در شیر کم شود، چنین حسی در مصرف‌کننده ایجاد می‌شود، اما مطمئن باشید که اضافه کردن آب به شیر بر محتوای چربی شیر تغییری حاصل نمی‌کند. بلکه به دلیل کاهش ماده خشک به‌ویژه چربی، حس آبکی بودن می‌دهد. به طور خلاصه در کارخانه‌ها شیر حرارت داده می‌شود سپس در دستگاه‌های مخصوصی ریخته شده و تحت لرزش قرار می‌گیرد و بعد هم حرکات سریع‌تر که شیر و چربی آن از هم جدا شوند، سپس با عملیات‌های دیگر چربی جدا می‌شود و شیر کم چرب وارد بازار می‌گردد. اما این کار عملاً با افزودن آب امکان‌پذیر نیست.

۱۶. مصرف چای سبز مضر و سبب افت سریع فشارخون می‌شود.

پاسخ: چای سبز از برگ‌های اکسید نشده تهیه می‌شود و یکی از کم‌فرآوری شده‌ترین انواع چای است. به همین دلیل حاوی بیشترین آنتی‌اکسیدانها و پلی‌فنول‌های مفید است. چای سبز حاوی نوعی پلی‌فنول به نام کاتچین می‌باشد. کاتچین‌ها آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که به جلوگیری از آسیب سلولی کمک می‌کنند و سایر فواید سلامتی را ارائه می‌دهند. شناخته شده‌ترین و فراوان‌ترین کاتچین موجود در چای سبز اپی‌گالوکاتچین ۳-گالات است که تحقیقات نشان داده است که

ممکن است در بهبود شرایط مختلف سلامتی یا نشانگرهای بیماری نقش داشته باشد. یک مقاله تحقیقاتی در سال ۲۰۱۷ نشان داد که نوشیدن چای سبز ممکن است به دلیل ترکیبات موجود در چای سبز مانند کافئین و L-theanine برای شناخت، خلق و خو و عملکرد مغز مفید باشد. یک مطالعه در سال ۲۰۲۰ همچنین نشان داد که چای سبز با ۶۴٪ احتمال کمتر اختلال شناختی در افراد میانسال و مسن مرتبط است. چای سبز حاوی ۲ تا ۴ درصد کافئین است که بر تفکر و هوشیاری تأثیر می‌گذارد، برون ده ادرار را افزایش می‌دهد و ممکن است عملکرد پیام‌رسان‌های مغزی مهم در بیماری پارکینسون را بهبود بخشد. تصور می‌شود کافئین با افزایش ترشح برخی مواد شیمیایی در مغز به نام «انتقال دهنده‌های عصبی»، سیستم عصبی، قلب و ماهیچه‌ها را تحریک می‌کند. چای سبز می‌تواند به کاهش فشار خون در افراد مبتلا به پرفشاری خون در کنار دارو درمانی کمک کننده باشد. علت اصلی فشار خون بالا آنزیمی به نام آنزیم تبدیل کننده آنژیوتانسین است که از کلیه‌ها ترشح می‌شود. داروهای مربوط به فشار خون بالا به عنوان مهارکننده‌های آنزیم آنژیوتانسین عمل می‌کنند. با مسدود کردن اثرات آنزیم آنژیوتانسین فشار خون کاهش پیدا می‌کند. رابطه چای سبز و فشار خون به این صورت است که چای سبز یک مهارکننده طبیعی آنزیم آنژیوتانسین می‌باشد. همچنین چای سبز پروتئین خاصی رو در بدن فعال می‌کند که این پروتئین ماهیچه‌های رگ‌های خونی رو شل می‌کند. در نتیجه با گشادتر شدن عروق خونی، فشار خون می‌تواند کاهش پیدا کند. همچنین مطالعات نشان دادند که به طور متوسط نوشیدن دو تا چهار فنجان چای سبز می‌تواند در کاهش فشارخون در افراد مبتلا به پرفشاری خون موثر باشد. این مطالعه نشان داد که مصرف چای سبز با کاهش ۶ درصدی خطر فشار خون بالا مرتبط است. چای سبز بهترین اثر مرتبط با کاهش فشارخون را زمانی دارد که مصرف طولانی مدت باشد. همچنین در مطالعات بیان شد که افزایش یک فنجان در روز در مصرف چای سبز با کاهش ۱۰ درصدی خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر مرتبط است. بنابراین چای سبز زمانی که طولانی مدت به میزان ۲ تا ۴ فنجان مصرف شود در کسانی که مبتلا به پرفشاری خون هستند در کنار دارودرمانی در کاهش فشارخون می‌تواند موثر می‌باشد.

۱۷. خام گیاه خواری باعث درمان بیماری‌های فشارخون می‌شود.

پاسخ: خام گیاه خواری زیرمجموعه‌ای از گیاه خواری است که با خام خواری ادغام شده است. در رژیم خام گیاه خواری مثل وگان محصولاتی که هرگونه منشا حیوانی داشته باشند مصرف نمی‌شود و مواد غذایی تنها به صورت خام یا در صورتیکه حدود ۴۰ تا ۴۸ درجه سانتیگراد حرارت دیده باشند، قابل استفاده هستند. تاریخچه خام خواری به اواسط دهه نود برمی‌گردد، در آن دوران این رژیم غذایی به عنوان راهی برای پیشگیری از بیماری‌ها مطرح شد. اغلب افراد به دلیل حفظ سلامتی به رژیم خام گیاه خواری روی می‌آورند. آن‌ها معتقدند غذاهای خام یا کمی حرارت دیده مغذی‌تر از غذاهای پخته

شده هستند، بنابراین علاوه بر قطع کردن کامل گوشت، هر محصولی که از طریق حیوانات به دست می‌آید را هم از سبد غذایی‌شان حذف کرده و آبیگری، خیساندن، میکس کردن و خشک کردن را جایگزین پخت و پز کرده‌اند. سهم زیادی از این رژیم غذایی را غلات کامل، میوه و سبزیجات، حبوبات و مغزها تشکیل می‌دهند. تحقیقات نشان داده است که رژیم خام گیاه خوری دارای مقدار زیادی فیبر، آنتی‌اکسیدان، ویتامین C, E, A، پتاسیم و منیزیم است که می‌تواند به شادابی پوست کمک کند و به دلیل وجود آنتی‌اکسیدان‌ها خواص ضد سرطانی دارد. رژیم خام گیاه خوری باید با دقت برنامه‌ریزی شود به طوری که بتوان مطمئن شد که فرد تمام ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدنش را دریافت می‌کند. در صورتیکه ماده خاصی در این رژیم غذایی کم باشد باید از مکمل‌های غذایی استفاده کرد؛ به طور مثال ویتامین B12 در مواد غذایی مورد استفاده این گروه کم است. کمبود ویتامین B12 باعث کم‌خونی، آسیب به سیستم عصبی، نازایی، بیماری‌های قلبی و آسیب استخوانی می‌شود. کمبود کلسیم و ویتامین D هم اغلب در این رژیم غذایی دیده می‌شود. این درحالی است که کلسیم و ویتامین D از مواد اصلی مورد نیاز برای استحکام و سلامت استخوان می‌باشد. بعضی از طرفداران خام گیاه خوری مصرف مکمل و حتی نمک یددار را هم نهي می‌کنند؛ این کار می‌تواند آسیب شدیدی به بدن وارد کند. گیاه خوری می‌تواند برای بسیاری از افراد که مشکل فشار خون دارند، مفید باشد و با محدود کردن غذاهای گوشتی و فرآوری شده، به کاهش فشار خون آن‌ها کمک کند. هرگونه تغییر در رژیم غذایی به سوی مصرف بیشتر گیاهان و مصرف کمتر محصولات حیوانی، روی فشار خون شما تاثیر مثبتی دارد و خطر بروز حملات قلبی، سکته مغزی و بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد. همچنین بهتر است کودکان در سن رشد، زنان باردار و شیرده و ورزشکاران از رژیم گیاه خوری پیروی نکنند و چنانچه تمایل به انجام این رژیم دارند، حتماً با متخصص تغذیه مشورت کنند. باتوجه به معایب خام گیاه‌خواری این رژیم غذایی توصیه نمی‌گردد. لذا افراد مبتلا به پرفشارخون درکناردرمانی با محدود کردن غذاهای گوشتی و فرآوری شده و افزایش مصرف مواد غذایی گیاهی می‌توانند در پیشگیری و درمان پرفشاری خون موثر واقع شوند.

۱۸. بدون تجویز دکتر می‌توانیم وقتی غذای چرب خوردیم قرص چربی و وقتی احساس فشار خون بالا داریم قرص کاهش دهنده فشارخون بخوریم.

پاسخ: این تصور اشتباه است زیرا در اغلب موارد افراد به دنبال عصبانیت یا سردرد یا ناراحتی دیگری اقدام به اندازه‌گیری فشار خون میکنند. گرفتن فشار خون در شرایط استرس، اضطراب یا در زمان احساس ناراحتی در بدن طبیعتاً عدد بالایی را نشان خواهد داد که لزوماً نشان دهنده فشار خون واقعی نیست. بدترین کاری که می‌توان در این شرایط انجام داد، شروع به استفاده از داروهای ضد فشار خون بالا است که معمولاً هم بعد از مدتی فراموش شده و قطع می‌شود. فشار خون بالا یک

بیماری مزمن است که خطرات آن بعد از سالها درمان نامناسب یا عدم درمان آن ایجاد می شود. لذا تشخیص درست و اصولی آن از اهمیت زیادی برخوردار است. بنابراین، در صورتی که هر یک از علائم فشار خون بالا (سردردهای شدید، خون دماغ، خستگی یا گیجی، مشکلات بینایی، درد قفسه سینه، مشکل در تنفس، ضریب قلب نامنظم) را دارید باید سریعاً به پزشک مراجعه کنید. انجمن قلب آمریکا توصیه می کند بزرگسالان دارای فشار خون طبیعی هر ساله در ویزیت های بهداشتی معمول فشار خون خود را چک کنند. اگر برای فردی پس از اندازه گیری های دقیق فشار خون، تشخیص این بیماری مسجل شده باشد، انتظار این که فشار خون آنها بدون مصرف دارو و در طول زمان کاهش پیدا کند، انتظار درستی نیست. از سوی دیگر مصرف داروهای ضد فشار خون هرگز موجب افزایش یا پایدار شدن فشار خون بالا در بدن افراد نمی شوند. همچنین شاید شما مبتلا به بیماری هایپرلیپیدمی نباشد و در نتیجه نیازی به مصرف دارو نخواهید داشت. از طرف دیگر انواع بیماری های چربی خون و دارودرمانی متفاوتی خواهد داشت و لذا بدون تجویز پزشک لطفاً دارو مصرف ننمایید. بنابراین با مراجعه به پزشک معالج و بعد از تجویز دارو توسط متخصصین اقدام به مصرف دارو کنید.

۱۹. وقتی چربی خون داریم می توانیم مواد قندی و نوشابه بخوریم، زیرا چربی به قند ربطی ندارد.

پاسخ: قند به طور کلی برای بدن مضر نیست، بدن برای زنده ماندن به قند جهت سوخت و ساز نیاز دارد تا انرژی لازم را برای فرد فراهم کند. بسیاری از غذاهای سالم قند موجود در مواد غذایی را شکسته تا انرژی بدن را تامین کنند مثل قند پیچیده پلی ساکارید که به قند ساده مونوساکارید تبدیل می شود که همان گلوکز است. گلوکز بهترین عامل برای تامین انرژی بدن به شمار می رود. با این حال قند از دو راه باعث ذخیره سازی چربی در بدن می شود:

زمانی که قند مصرف می شود، گلوکز اضافی به صورت گلیکوژن در ماهیچه ها و کبد ذخیره می شود. با این حال، این اندام ها ظرفیت محدودی برای ذخیره گلیکوژن دارند. کبد شما می تواند حدود ۱۰۰ گرم گلیکوژن را ذخیره کند، در حالی که ماهیچه های شما ممکن است بین ۳۵۰ تا ۷۰۰ گرم ذخیره کنند. اگر بیشتر از آن چیزی که کبد و ماهیچه ها می توانند به عنوان گلیکوژن ذخیره کنند، قند مصرف شود، مقدار اضافی آن در کبد از طریق یک فرآیند شیمیایی به نام لیپوژنز به چربی تبدیل می شود. این چربی در زیر پوست (چربی زیر جلدی)، اطراف اندام های شکمی (چربی احشایی) یا در برخی از اندام های دیگر مانند کبد ذخیره می شود. انسولین بیش از حد عامل دوم آن است. وقتی شکر مصرف می کنید، لوزالمعده هورمونی به نام انسولین ترشح می کند که به حرکت گلوکز به داخل سلول ها کمک می کند. اما اگر در طول زمان به طور منظم قند زیادی دریافت کنید، سلول های شما به همان اندازه به انسولین واکنش نشان نمی دهند - وضعیتی که مقاومت به انسولین نامیده می شود. این بدان معنی است که گلوکز بیشتری در جریان خون شما جمع می شود که می تواند منجر به ذخیره چربی

بیشتر شود. بدتر از همه، مقاومت به انسولین و سطوح بالای قند خون می‌تواند با لپتین، هورمون دیگری که احساس سیری را تقویت می‌کند و از افراط در شما جلوگیری می‌کند، تداخل ایجاد کند. در نهایت، مواد قندی اصلی مانند کوکی‌ها، نوشابه‌ها و آب‌نبات‌ها اغلب سرشار از کربوهیدرات و کالری هستند. مصرف قند بیش از حد می‌تواند خطر ابتلا به بسیاری از مشکلات سلامتی مانند دیابت، کلسترول بالا و بیماری قلبی را افزایش دهد.

۲۰. استفاده از قلیان و مواد مخدر سنتی قند و چربی خون را پایین می‌آورد.

پاسخ: لازم به ذکر است باید بدانید این باور کاملاً اشتباه بوده و هیچ شواهدی مبنی بر این که مواد مخدر و قلیان می‌توانند به کنترل قند خون و چربی کمک کنند وجود ندارد. یکی از دلایلی که باعث شده است بسیاری از افراد به مصرف تریاک روی آورند خاصیت تسکین‌دهندگی این ماده است. متأسفانه در میان عوام، برخی تفکرات مبنی بر اینکه تریاک در کنترل قند و چربی موثر است وجود دارد و همین موضوع را یکی از دلایلی میدانند که مصرف این ماده مخدر را بیشتر کنند. از نظر پزشکی و علمی تحقیقات بسیاری انجام شده است که نشان می‌دهد هیچ نوع ماده مخدری از جمله تریاک نمی‌تواند تأثیری بر میزان قند و یا چربی افراد داشته باشد. در رابطه با تأثیر تریاک بر چربی خون در سال‌های اخیر تحقیقات بسیاری انجام شده است در یکی از این پژوهش‌ها که توسط جمعی از پزشکان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و با جامعه آماری بسیار بالایی از افراد مصرف‌کننده‌ها به تریاک انجام شد، مشخص شد مواد مخدر (تریاک) نه تنها چربی‌های خون را کاهش نداد بلکه در مواردی باعث افزایش آن‌ها نیز شده است. تمامی تحقیقات انجام شده دیگر نیز هیچ‌گونه ارتباطی بین کاهش قند و چربی خون و مصرف ماده مخدر تریاک نداشته‌اند. مصرف شیره تریاک برای افرادی که دارای بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت و یا چربی خون هستند بسیار خطرناک‌تر است. از عوارضی که استفاده خوراکی شیره دارد تأثیرات مخرب آن بر گوارش فرد است که این موضوع به دلیل تأثیرات منفی موجب کاهش وزن فرد می‌شود. معمولاً افراد مصرف‌کننده‌ای برای توجیه خود و یا ترغیب دیگران به مصرف، اینگونه توجیه می‌کنند که مواد مخدر در سلامتی آن‌ها تأثیر مثبت دارد و باعث می‌شود قند و چربی خون آن‌ها کاهش یابد. در قلیان، دود حاصل از تنباکو از آب عبور می‌کند. از اینرو این برداشت اشتباه وجود دارد که قلیان نسبت به سیگار، کمتر سمی و مضر است. اما نتایج مطالعات نشان می‌دهند برخلاف باور عموم، حقیقت این است که تأثیرات مضر کشیدن قلیان می‌تواند به مراتب بیشتر از سیگار باشد. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد شیوع چاقی، سندروم متابولیک و دیابت در افراد قلیانی در مقایسه با افراد دیگر و حتی سیگاری‌ها به مراتب بیشتر است. قلیان می‌تواند منجر به سفت شدن عروق شود که از علائم مهم ابتلا به فشارخون بالا است. این وضعیت ریسک حملات قلبی، سکته و سایر اختلالات قلبی-عروقی را افزایش می‌دهد.

۲۱. نمک کوه از نمک تصفیه شده ید دار بهتر است؛ نمک کوه و دریا باعث افزایش فشارخون

نمی شود و سالم تر است.

پاسخ: محتوای سدیم نمک کوه، دریا و نمک خوراکی یکسان است. با این حال، اگر مقدار سدیمی که مصرف می کنید از حد توصیه شده فراتر رود، استفاده از نمک دریا و یا نمک کوه به جای نمک معمولی تفاوتی نمی کند. زیاده روی در مصرف از هر نوع نمک منجر به فشار خون و بیماری های قلبی می گردد. این درحالی است که هنگام استخراج نمک از معادن، ناخالصی هایی وارد آن می شود که برای سلامتی انسان بسیار مضر است، از جمله مهم ترین ناخالصی های همراه با نمک می توان به شن، ماسه، خاک، مواد آلاینده ای که برای استخراج نمک استفاده شده، مواد محلول همچون سولفات کلسیم و منیزیم و بالاخره فلزات سنگین همچون سرب، جیوه، آرسنیک و کادمیوم اشاره کرد. همچنین نمک کوه حاوی ید (یک ماده مغذی ضروری که به حفظ سلامت تیروئید کمک می کند) نمی باشد. این درحالی است که منبع عمده دریافت ید از نمک می باشد. نرسیدن ید کافی به بدن با عوارض بی شماری همراه است، از جمله این عوارض می توان به گواتر، ناهنجاری های مادرزادی، افزایش موارد سقط و مرده زایی، هیپوتیروئیدی مادرزادی، کر و لالی مادرزادی و کاهش بهره هوشی اشاره کرد. بنابراین، استفاده از نمک دریا یا نمک کوه به دلیل عدم وجود ید و وجود ناخالصی های مضر توصیه به مصرف آن نمی شود. لذا توصیه می شود تصور کاهش فشار خون به دنبال مصرف این نوع نمک را نداشته باشیم و در صورت مصرف نمک کوه یا دریا بازهم از حداقل نمک در غذاهای خود استفاده نماییم.

۲۲. آب ماست پایین آورنده فشار خون است.

پاسخ: مصرف ماست به دلیل وجود ترکیبات معدنی کلسیم، منیزیم و پتاسیم به تنظیم فشار خون کمک می کند. پتاسیم به شل شدن دیواره رگ های خونی شما کمک می کند که فشار خون را کاهش می دهد. منیزیم فشار خون و همچنین سطح قند خون را تنظیم می کند و مانند پتاسیم باعث شل شدن رگ های خونی می شود. کلسیم در فرآیند انقباض و آرامش رگ های خونی نقش دارد. آب ماست در واقع به مایع کدر و سفید مایل به زرد که روی ماست یا هنگام برش آن در اطراف ماست جمع می شود، می گویند. این آب در واقع سرم شیر است. خوردن آن کاملاً بی خطر است و اشاره ای به هیچ نوع فسادی ندارد. در واقع، مایع بالای ماست یک محصول فرعی ساده از فرآیند تولید ماست است. ۱۰۰ گرم آب ماست حاوی ۳۵ کیلوکالری، ۲ گرم کربوهیدرات، ۲ گرم پروتئین و مقدار اندکی چربی و لاکتوز است. مقدار قابل توجهی کلسیم، اسیدلاکتیک و ویتامین های گروه B۲ و B۶ دارد. اما این باور غلط است که مصرف آب ماست به تنهایی باعث کاهش فشارخون خواهد شد. در واقع در کنار دارو درمانی مصرف یک وعده ماست کم چرب بدون نمک راهکاری آسان و در دسترس است که می تواند در کنترل فشارخون موثر باشد.

۲۳. روغن زرد و دنبه چربی و کلسترول خون را پائین می‌آورد.

پاسخ: روغن زرد، نوعی کره شفاف شده است. چربی آن بیشتر از کره است، زیرا آب و مواد جامد شیر آن حذف شده است. روغن حیوانی یا روغن زرد گاوی منظور روغنی که از کره گاو بدست می‌آید. در اثر حرارت دهی کره برای تولید روغن زرد کلسترول اکسید شده و مضرات زیادی بر قلب و عروق دارد. همچنین چربی شیر سرشار از اسیدهای چرب اشباع زیادی است. بنابراین روغن زرد و دنبه به دلیل داشتن اسیدهای چرب اشباع بالا باید در رژیم غذایی محدود گردد زیرا اسیدهای چرب اشباع از طریق کاهش سنتز و فعالیت گیرنده LDL منجر به افزایش سطح کلسترول LDL می‌شود و زمینه ساز بیماری قلبی عروقی می‌باشد.

فصل دهم

باورهای نادرست تغذیه
در خصوص کم خونی و
سلامت زنان





باورهای غلط تغذیه در کم خونی

۱. برای درمان کم خونی از نعل و میخ در غذا استفاده کنید.

پاسخ: اگرچه دریافت آهن تنها راه درمان کم خونی ناشی از فقر آهن است اما باید به این نکته توجه داشت که آهن موجود در اشیا فلزی (منبع معدنی) نسبت به آهن موجود در مواد غذایی (منبع آلی) قابلیت جذب کمتری داشته و تعیین میزان دقیق آهن موجود در این اشیا نیز دشوار است. از سوی دیگر در ساخت این اشیا علاوه بر آهن، سایر عناصر مانند سرب نیز به کار رفته اند که مصرف آنها ممکن است ایجاد مسمومیت کند.

۲. برای درمان کم خونی از مصرف شیره انگور و شیره خرما استفاده کنید.

پاسخ: کم خونی ناشی از فقر آهن شایع ترین نوع کم خونی است که در خانم‌ها شیوع بالاتری نسبت به مردان دارد. تامین آهن برای ساخت گلبول قرمز تنها راه درمان این نوع از کم خونی است. باید توجه داشت علی‌رغم تبلیغات گسترده و باورهای غلط شیره انگور و خرما مقدار ناچیزی آهن داشته و مصرف این دو نمی‌تواند به درمان کم خونی ناشی از فقر آهن کمک کند.

۳. حل کردن آهن در آب و طبخ غذا برای رفع کم‌خونی فقر آهن مفید است.

پاسخ: عرق آهن که به آن آب آهن، آب آهن تاب، شربت حیات و آب خونساز نیز می‌گویند عموماً از جوشاندن یک شی فلزی در آب موجود در ظروف مسی تهیه می‌شود. با این حال باید توجه داشت که آهن موجود در این ماده قابلیت جذب پایینی داشته و میزان دقیق آهن موجود در آن نیز قابل تشخیص نیست. علاوه بر این به علت آلودگی این ماده با سایر فلزات سنگین مانند سرب احتمال بروز مسمومیت در اثر مصرف آن وجود دارد.

۴. مصرف جگر خام باعث رفع کم خونی می‌شود.

پاسخ: اگرچه گوشت و جگر یکی از منابع غنی آهن به حساب می‌آید اما مصرف آن به صورت خام و نیمه پخته می‌تواند سبب انتقال عوامل بیماری‌زا و بروز بیماری‌های عفونی و انگلی مانند تب کریمه‌کنگو و سیاه‌زخم شود. بنابراین برای رفع کم خونی باید از پخت کامل جگر و گوشت اطمینان حاصل شود.

۵. برای درمان کم خونی فقط گوشت قرمز مفید است و گوشت سفید تاثیری ندارد/گوشت‌های

سفید آهن ندارند و برای دریافت آهن فقط باید از گوشت قرمز استفاده کرد.

پاسخ: اگرچه گوشت قرمز دارای مقادیر آهن زیادتری است اما انواع گوشت‌های سفید نیز از منابع غذایی غنی آهن به شمار می‌آیند و برای درمان کم خونی ناشی از فقر آهن توصیه می‌شوند. با این حال باید تعادل را در مصرف این منابع در رژیم غذایی رعایت کرد.

۶. مصرف سه شیره باعث رفع کم خونی می شود.

پاسخ: شیره خرما، انگور و توت که از جوشاندن و تغلیظ این میوه ها به دست می آیند حاوی مقدار ناچیزی آهن در مقایسه با گوشت قرمز و سفید هستند و مصرف آنها به درمان کم خونی کمی نخواهد کرد. علاوه بر این به دلیل کالری و قند بالای موجود در این مواد مصرف بیش از حد آنها می تواند منجر به بروز سایر بیماری ها مانند دیابت و اضافه وزن شود.

۷. خوردن تخم مرغ به صورت خام و عسلی برای جبران آهن و همچنین جذب بهتر پروتئینی های آن بسیار مفید است.

پاسخ: مصرف تخم مرغ به صورت خام یا عسلی می تواند سبب انتقال میکروب ها و عوامل بیماری زا مانند سالمونلا به انسان و بروز مسمویت شود. علاوه بر این زرده تخم مرغ منبع خوبی از ویتامین بیوتین است که وجود پروتئینی به نام آویدین در تخم مرغ خام، مانع جذب آن در دستگاه گوارش می شود. گرما سبب از بین رفتن آویدین شده و جذب بیوتین موجود در تخم مرغ را افزایش می دهد.

۸. پخت و پز در ظروف مسی منجر به طعم بهتر غذا و جلوگیری از کم خونی می شود.

پاسخ: از آنجایی که مس یکی از عناصر لازم برای ساخت هموگلوبین موجود در گلبول های خون و جذب آهن از روده به شمار می آید بنابراین می تواند در درمان کم خونی موثر باشد. اما باید توجه داشت که مس موجود در ظروف مسی از نوع مس معدنی بوده و جذب پایینی دارد. علاوه بر این میزان مس موجود در این ظروف به طور دقیق قابل اندازه گیری نبوده و امکان وجود سایر عناصر فلزی مانند سرب و قلع و در نتیجه احتمال ابتلا به مسمومیت با مس یا عناصر دیگر وجود دارد. بنابراین به جای استفاده از ظروف مسی، استفاده از منابع غذایی این عنصر مانند جگر، سبزیجات برگ سبز، آجیل و دانه ها و... در درمان کم خونی توصیه می شود.

۹. خرما حاوی مقادیر زیادی آهن است.

پاسخ: گوشت قرمز، ماکیان و ماهی منابع غذایی غنی از آهن به شمار می آیند و در مقایسه با سایر مواد غذایی محتوی آهن بالاتری دارند. علاوه بر این، محتوای آهن موجود در پروتئین های حیوانی نسبت به منابع گیاهی بیشتر جذب شده و در بدن ذخیره می گردد.

۱۰. مصرف اسفناج برای افراد دارای کم خونی بسیار موثر می باشد و آهن آن جذب بالایی دارد.

پاسخ: سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج از منابع غذایی حاوی آهن غیر هم به شمار می آیند به طوری که هر یک فنجان اسفناج پخته شده دارای ۴.۶ میلی گرم آهن است. با این حال باید توجه داشت که میزان جذب آهن هم مانند آنچه در گوشت، مرغ و ماهی وجود دارد ۱۵-۳۵ درصد است اما میزان جذب آهن غیرهم مانند آنچه در سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج وجود دارد ۲-۲۰٪ است.

بنابراین آهن موجود در سبزیجات به مقدار کمتری در بدن جذب شده و برای درمان کم خونی مصرف رژیم غذایی شامل گوشت، مرغ و ماهی در کنار سبزیجات برگ سبز توصیه می‌شود.

۱۱. مصرف سیب زمینی همراه عدس سبب کاهش جذب آهن می‌شود.

پاسخ: جذب آهن در دستگاه گوارش به میزان زیادی تحت تاثیر آهن مورد نیاز بدن قرار دارد. با این حال عوامل تغذیه‌ای مانند ویتامین سی موجود در مرکبات باعث افزایش و کلسیم موجود در شیر و تانن موجود در قهوه و چای مانع جذب آهن از منابع غذایی می‌شوند. هیچ مدرک و مستند علمی در ارتباط با تداخل سیب زمینی با جذب آهن موجود در عدس وجود ندارد.

۱۲. نارنگی موجب کم خونی می‌شود.

پاسخ: نارنگی یکی از میوه‌های دسته مرکبات است که به دلیل داشتن ویتامین سی جذب آهن را در بدن افزایش می‌دهد. علاوه بر این نارنگی حاوی ویتامین‌های گروه ب مانند فولات نیز هست که به درمان کم خونی کمک می‌کند. تاکنون هیچ شواهد علمی مبنی بر تاثیر مصرف نارنگی در بروز کم خونی ارائه نشده است.

۱۳. عدس و اسفناج بهترین منابع آهن هستند.

پاسخ: غنی‌ترین منابع غذایی آهن، گوشت قرمز، ماکیان و ماهی است. اگرچه منابع گیاهی مانند حبوبات، سبزیجات برگ سبز و میوه‌ها نیز دارای مقداری آهن (به شکل آهن غیر هم) هستند اما میزان جذب آهن در بدن نسبت به منابع حیوانی کمتر است. بنابراین منابع گیاهی مانند عدس و اسفناج میزان آهن کمتری داشته که در عین حال آهن موجود در آن‌ها به میزان کمتری نیز جذب می‌شود.

۱۴. مصرف باقلا باعث کم خونی می‌شود.

پاسخ: مصرف باقالی به طور طبیعی در افراد سالم ایجاد کم خونی نمی‌کند. در افراد مبتلا به نوعی بیماری به نام فاویسم که به دلیل نقص در یکی از آنزیم‌های بدن روی می‌دهد در صورت مصرف باقالی امکان بروز نوع خاصی از کم خونی (کم خونی همولیتیک) وجود دارد. باید توجه داشت این واکنش به مصرف باقالی در بدن افراد سالم رخ نخواهد داد.

۱۵. برخی از افراد به دلیل ترس از مشکلات گوارشی به خصوص بیبوست از مصرف قرص فروس سولفات خودداری می‌کنند.

پاسخ: در افراد مبتلا به کم خونی فقر آهن تنها راه درمان، مصرف منظم و اصولی مکمل آهن به همراه یک رژیم غذایی غنی از منابع آهن زیر نظر پزشک یا متخصص تغذیه است. مصرف نامنظم مکمل فروس سولفات به دلیل ترس از مشکلات گوارشی بالاخص بیبوست روند درمان را مختل کرده و بهبودی

را به تعویق می‌اندازد. مصرف مکمل آهن قبل از خواب، افزایش دریافت مایعات به ویژه آب، افزایش میوه و سبزی در رژیم غذایی و بالا بردن سطح فعالیت بدنی از جمله راهکارهای مقابله با این عوارض است.

باورهای نادرست تغذیه‌ای در سلامت زنان

۱. خوردن قرص آهن باعث افزایش خونریزی در زمان پریود می‌شود.

پاسخ: زنان بعد از سن بلوغ و در سنین باروری به دلیل از دست دادن خون در دوران عادت ماهیانه به شدت در معرض کم خونی ناشی از فقر آهن قرار دارند. میزان مورد نیاز روزانه آهن در سنین ۱۹-۵۰ سال برای زنان ۱۸ میلی‌گرم یعنی بیش از دو برابر میزان مورد نیاز روزانه مردان است. مصرف مکمل آهن باعث تامین میزان مورد نیاز روزانه و پر شدن ذخایر آن در بدن می‌شود. بنابراین مصرف منابع آهن در زمان پریودی منجر به افزایش خونریزی‌ها نخواهد شد زیرا آهن جذب شده، جایگزین آهن از دست رفته از طریق خونریزی شده و به پر شدن ذخایر آهن بدن کمک خواهد کرد.

۲. خوردن تخم مرغ خام محلی برای رفع تنبلی تخمدان و کم خونی مفید است.

پاسخ: هیچ دلیل و مستند علمی برای تاثیر مصرف تخم مرغ خام محلی برای درمان تنبلی تخمدان و کم خونی وجود ندارد. علاوه بر این مصرف تخم مرغ به صورت خام یا عسلی می‌تواند سبب انتقال میکروب‌ها و عوامل بیماری‌زا مانند سالمونلا به انسان و بروز مسمومیت شود. زرده تخم مرغ منبع خوبی از ویتامین بیوتین است که وجود پروتئینی به نام آویدین در تخم مرغ خام، مانع جذب آن در دستگاه گوارش می‌شود. گرما سبب از بین رفتن آویدین شده و جذب بیوتین موجود در تخم مرغ را افزایش می‌دهد.

۳. مصرف برگ درخت انگور برای کاهش خونریزی موثر است.

پاسخ: خونریزی ناشی از عادت ماهانه در خانم‌ها به دلیل تخریب دیواره رحم به دلیل تغییر در سطح خونی برخی از هورمون‌ها رخ می‌دهد. از دلایل تاثیرگذار بر افزایش شدت خونریزی می‌توان به عدم تخمک‌گذاری، ابتلا به بیماری‌های که فرد را مستعد خونریزی می‌کنند و وجود بافت غیر طبیعی در بدن اشاره کرد. هیچ دلیل و مستند علمی برای تاثیرگذاری مصرف برگ درخت انگور بر کاهش خونریزی در دوران عادت ماهیانه وجود ندارد. در صورت شدید بودن خونریزی در دوران عادت ماهیانه باید حتماً به پزشک متخصص مراجعه شود.

۴. عدم مصرف پیاز در دختران (نازایی میاره!).

پاسخ: نازایی به معنی عدم ایجاد باروری و یا ناتوانی در نگهداری آن بعد از یک سال تلاش برای باروری است. از علل مهم در ایجاد نازایی در خانم‌ها می‌توان به افزایش سن، وزن زیاد، کشیدن سیگار، زمینه

ژنتیکی، مواجهه با برخی مواد شیمیایی، استرس و ابتلا به برخی از عفونت‌ها و بیماری‌ها اشاره کرد. هیچ مستند و دلیل علمی در خصوص تاثیر مصرف پیاز بر بروز نازایی در دختران وجود ندارد.

۵. خوردن حبوبات در دوره عادت ماهیانه منجر به دل درد شدید می‌شود.

پاسخ: حبوبات منابع گیاهی غنی از پروتئین هستند که دارای فیبر، ویتامین‌های گروه ب، آهن و کلسیم و پتاسیم هستند. اگرچه میزان آهن آن‌ها کمتر از گوشت است، در عوض اسید چرب اشباع ندارند. اثرات مثبت این گروه غذایی در کاهش وزن، چربی خون بالا و دیابت مشاهده شده است. از آن جایی که حبوبات دارای فیبر و کربوهیدرات‌های پیچیده هستند، مصرف آنها ممکن است ایجاد نفخ کند. برای کاهش این عارضه توصیه می‌شود چند ساعت قبل از مصرف در آب خیسانده شده و به خوبی پخته شوند. هیچ دلیل و مستند علمی در خصوص تاثیر مصرف حبوبات بر ایجاد دل درد شدید در دوره عادت ماهیانه وجود ندارد.

۶. در دوره عادت ماهیانه خانم‌ها نباید محصولات لبنی استفاده کنند چون باعث سردی می‌شود.

پاسخ: فراورده‌های لبنی مانند شیر و ماست حاوی پروتئین و کلسیم بالایی هستند که به جلوگیری از پوکی استخوانی و تامین پروتئین مورد نیاز بدن خانم‌ها کمک می‌کنند. هیچ دلیل و مستند علمی در خصوص ممانعت از مصرف لبنیات در دوره عادت ماهانه خانم‌ها وجود ندارد. با این حال در صورت بروز علائم گوارشی در زمان مصرف شیر می‌توان از نوع بدون لاکتوز و یا از انواع تخمیری لبنیات مانند ماست و پنیر استفاده کرد.

۷. مصرف تخم مرغ و مرغ به دلیل اینکه هورمونی هستند باعث ابتلا به نازایی می‌شود.

پاسخ: میزان استفاده از هورمون‌ها رشد و استروئیدهایی که برای تحریک رشد در دام و طیور استفاده می‌شود مقدار اندکی بوده و بعد از خوردن توسط آنزیم‌های گوارشی تجزیه شده و از بین می‌روند. بنابراین نگرانی از وجود هورمون‌ها در مرغ و تخم مرغ بی‌مورد بوده و هیچ مستند و دلیل علمی برای این ادعا وجود ندارد. مرغ و تخم مرغ از منابع غنی آهن و پروتئین در رژیم غذایی بوده و مصرف آنها به جبران خونریزی‌های ناشی از عادت ماهانه در زنان سنین باروری کمک بسیاری خواهد کرد.

۸. مصرف میوه‌های ترش در دوران پریشوری موجب ایجاد لکه‌هایی در صورت می‌شود.

پاسخ: هیچ دلیل و مستند علمی در خصوص تاثیر مصرف میوه‌های ترش در دوران عادت ماهانه بر ایجاد لکه در صورت وجود ندارد.

۹. زنان در موقع پریشوری نباید هندوانه بخورند.

پاسخ: خونریزی در دوره عادت ماهانه ناشی از تغییرات هورمونی بوده که سبب ریزش دیواره رحم می‌شود. تاکنون هیچ دلیل و مستند علمی در خصوص تاثیرات منفی هندوانه بر عادت ماهانه و لزوم

اجتناب از مصرف آن در این دوران ارائه نشده است.

۱۰. مصرف تخم مرغ عسلی در دوران قاعدگی مناسب است.

پاسخ: هیچ دلیل و مستند علمی برای تاثیر مثبت مصرف تخم مرغ عسلی در دوران قاعدگی وجود ندارد. علاوه بر این مصرف تخم مرغ به صورت خام یا عسلی می تواند سبب انتقال میکروب ها و عوامل بیماری زا مانند سالمونلا به انسان و بروز مسمومیت شود. زرده تخم مرغ منبع خوبی از ویتامین بیوتین است که وجود پروتئینی به نام آویدین در تخم مرغ خام، مانع جذب آن در دستگاه گوارش می شود. گرما سبب از بین رفتن آویدین شده و جذب بیوتین موجود در تخم مرغ را افزایش می دهد.

فصل یازدهم

باورهای نادرست تغذیه
در سلامت استخوان،
اختلالات کلیوی و
تیروئید



۱. مصرف لبنیات باعث ایجاد پوکی استخوان و افزایش دردهای مفصلی می‌شود. / مصرف شیر و لبنیات باعث پوکی استخوان می‌شود.

پاسخ: عنصر اصلی تشکیل دهنده استخوان‌ها و دندان‌ها کلسیم است به گونه‌ای که ۹۹ درصد از کلسیم موجود در بدن ما در استخوان‌ها ذخیره می‌شود. در صورت کاهش دریافت کلسیم از منابع رژیمی این کمبود به وسیله تخلیه استخوان از کلسیم در بدن جبران شده و مقدار کلسیم خون در سطح ثابتی حفظ می‌شود. لبنیات شامل شیر، ماست، دوغ و پنیر به دلیل محتوای بالای کلسیم و پروتئین به رشد و استحکام استخوان‌ها در سنین رشد کمک کرده و از کاهش توده استخوانی و ابتلا به پوکی استخوان با افزایش سن جلوگیری می‌کند. تاکنون هیچ کدام از تحقیقات علمی شواهدی دال بر ایجاد پوکی استخوان و افزایش دردهای مفصلی نشان نداده است.

۲. مصرف لبنیات در بیماری‌های استخوانی مانند آرتروز، به دلیل سردی ممنوع است.

پاسخ: کلسیم ماده اصلی تشکیل دهنده استخوان و دندان‌ها است. لبنیات منابع غذایی غنی از کلسیم هستند و دریافت آنها با پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های استخوانی مانند پوکی استخوان و آرتروز جلوگیری می‌کند. در صورت کاهش دریافت کلسیم از منابع غذایی، کلسیم موجود در استخوان‌ها برای جبران این کمبود مورد استفاده قرار می‌گیرند که این مسئله توده استخوانی و استحکام آن را کاهش داده و سبب بروز و تشدید دردهای استخوانی و مفصلی می‌گردد.

۳. نمک بیشتر استخوان را محکم می‌کند.

پاسخ: هیچ مستند علمی در خصوص تاثیر دریافت نمک بر استحکام استخوان وجود ندارد. در عین حال دریافت زیاد نمک از طریق رژیم غذایی سبب افزایش دفع کلسیم از طریق ادرار شده و ممکن است از این طریق در کاهش تراکم استخوان‌ها و افزایش شکنندگی آن‌ها نقش ایفا کند.

۴. مصرف ژله برای بدن خیلی خوب و کلسیم بالایی دارد و از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند.

پاسخ: ژله از پروتئینی به نام ژلاتین تشکیل می‌شود که کلسیم موجود در آن بسیار ناچیز بوده و مصرف آن نمی‌تواند از بروز پوکی استخوان جلوگیری کند. جهت جلوگیری از پوکی استخوان باید مصرف منابع غنی از کلسیم و ویتامین دی مانند لبنیات در رژیم غذایی افزایش داده شود. علاوه بر این در ژله‌ها میزان زیادی شکر، رنگ دهنده‌ها و طعم دهنده‌های مصنوعی وجود دارد که سبب افزایش وزن شده و مشکلات ناشی از بیماری‌های استخوانی را تشدید می‌کند.

۵. پاستیل از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند

پاسخ: پاستیل‌ها از پروتئین ژلاتین، شکر، طعم دهنده‌ها و رنگ‌های مصنوعی تهیه می‌شوند. این مواد محتوی بسیار ناچیزی از کلسیم و ویتامین دی داشته و در نتیجه مصرف آن‌ها در پیشگیری

از پوکی استخوان بی تاثیر است. علاوه بر این‌ها به دلیل کالری بالای این محصولات، در صورت مصرف زیاد، می‌توانند باعث افزایش وزن و افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌های استخوانی مانند پوکی استخوان، آرتروز و تشدید عوارض ناشی از آنها مانند درد و التهاب شوند.

۶. خوردن کله و پاچه برای استخوان و مفاصل خوب می‌باشد.

پاسخ: ماده اصلی تشکیل دهنده استخوان کلسیم است. کله پاچه محتوای کلسیمی کمی داشته و مصرف آن بر سلامت استخوان و مفاصل بی تاثیر است. علاوه بر این‌ها کله پاچه به دلیل مقدار چربی بالا، کالری زیادی داشته و مصرف زیاد آن می‌تواند سبب افزایش وزن و تشدید بیماری‌های استخوانی و مفصلی و عوارض ناشی از آنان گردد.

۷. مصرف بارهنگ سبب جوش خوردن بهتر استخوان‌ها می‌شود.

پاسخ: جوش خوردن و یا همان بهبود شکستگی استخوان‌ها به عواملی مانند پروتئین، ویتامین سی و کلسیم نیازمند است. بارهنگ گیاهی علفی از خانواده بارهنگیان است که محتوای پروتئین و کلسیم پایینی دارد بنابراین در بهبود شکستگی استخوان تاثیر ندارد. هیچ مستند علمی در خصوص تاثیر بارهنگ بر بهبود شکستگی استخوان وجود ندارد. لبنیات غنی‌ترین منبع غذایی کلسیم بوده و حاوی مقادیر زیادی پروتئین هستند بنابراین در بهبود شکستگی استخوان موثر خواهند بود و باید به میزان کافی در رژیم غذایی مصرف شوند.

۸. کلسیم در سنجد، کلم و پای مرغ از لبنیات بیشتر است.

پاسخ: لبنیات غنی‌ترین منابع غذایی کلسیم بوده و قابل جانشینی با هیچ کدام از مواد غذایی نیستند و باید به میزان کافی در رژیم غذایی مصرف شوند. یک فنجان شیر ۲۹۹ میلی‌گرم و یک فنجان ماست ۴۱۹ میلی‌گرم کلسیم دارد. در حالی که میزان کلسیم در یک فنجان لوبیا ۵۸ میلی‌گرم و در یک فنجان کلم بروکلی ۴۲ میلی‌گرم است. بنابراین اگرچه سایر منابع غذایی ممکن است دارای مقداری کلسیم باشند با این حال محتوای کلسیمی لبنیات انقدر زیاد است که قابل مقایسه با هیچ کدام از منابع غذایی نیست.

۹. تخم شربتی و بادام کلسیم زیادی دارد و می‌تواند جایگزین لبنیات شود.

پاسخ: میزان کلسیم موجود در شیر و لبنیات بسیار بیشتر از سایر منابع غذایی مانند میوه‌ها، سبزیجات، گوشت‌ها، حبوبات و دانه‌ها است. در هر ۳۰ گرم بادام تنها ۸۰ میلی‌گرم کلسیم وجود دارد در حالی که در یک فنجان شیر ۲۹۹ میلی‌گرم کلسیم وجود دارد. تخم شربتی که همان تخم گیاه ریحان است نیز کلسیم زیادی ندارد و قادر به تامین میزان مورد نیاز روزانه کلسیم افراد سالم نیست.

۱۰. معتقدند لبنیات تأثیر مثبتی برای استخوان‌ها ندارد.

پاسخ: کلسیم جزء اصلی توده استخوانی است و تقریباً ۹۹ درصد کلسیم بدن انسان بالغ در استخوان‌ها به شکل هیدروکسی آپاتیت موجود است. کلسیم موجود در استخوان‌ها دو وظیفه مهم را بر عهده دارد، اولاً اینکه بخش جدایی ناپذیر از ساختار استخوان است و یک قاب سفت و سخت را فراهم می‌کند که بدن را به صورت عمودی نگه می‌دارد و در عین حال به عنوان نقاط اتصال ماهیچه‌ها عمل کرده و حرکت را ممکن می‌سازد. دوم اینکه، به عنوان یک منبع کلسیم عمل می‌کند تا در صورت افت کلسیم خون، منبع قابل دسترس کلسیم را به مایعات بدن برساند. کودکان به مقادیر نسبتاً زیادی کلسیم نیاز دارند تا استخوان‌های جدید را با رشد سریع بسازند. تحقیقات علمی نشان داده اند که منابع غذایی کلسیم موثرتر از مکمل‌های کلسیم هستند و مصرف کم شیر در دوران کودکی و نوجوانی با کاهش قابل توجهی در دانسیته استخوانی لگن و دو برابر شدن خطر شکستگی در بین زنان ۵۰ ساله و بالاتر همراه است. مصرف کم منابع کلسیمی در رژیم غذایی باعث تخلیه ذخایر کلسیم اسکلتی را تخلیه شده و در ادامه توده و قدرت استخوان‌ها را کاهش داده و باعث بروز بیماری‌های استخوانی از جمله نرمی و پوکی استخوان در سنین مختلف می‌گردد.

۱۱. مصرف روغن الاغ برای درمان بیماری‌های استخوانی مفید است.

پاسخ: روغن‌ها از اسیدهای چرب تشکیل شده اند و فاقد کلسیم و مواد اثرگذار در استحکام و سلامت استخوان‌ها هستند. بنابراین مصرف روغن الاغ تأثیری بر درمان بیماری‌های استخوانی ندارد. هیچ مستند و پژوهش علمی تاکنون رابطه بین مصرف روغن الاغ و درمان بیماری‌های استخوانی را نشان نداده است.

۱۲. مصرف ترشی در سالمندان باعث پوکی استخوان می‌شود.

پاسخ: پوکی استخوان ناشی از کاهش تراکم و استحکام بافت استخوانی بوده و فرد را در معرض شکستگی قرار می‌دهد. هیچ دلیل و مستند علمی برای تأثیر گذاری مصرف ترشی بر بروز پوکی استخوان در سالمندان وجود ندارد.

۱۳. مصرف هندوانه با پنیر باعث آرتروز می‌شود.

پاسخ: آرتروز یک بیماری استخوانی است که به دلیل از بین رفتن غضروف در محل مفاصل و ایجاد درد و التهاب در نتیجه سایش دو استخوان رخ می‌دهد. از عوامل موثر در بروز این بیماری می‌توان به افزایش سن، وزن بالا، سابقه آسیب‌های مفصلی و ژنتیک اشاره کرد. پنیر یکی از اعضای خانواده لبنیات بوده و حدوداً هر ۳۰ گرم از انواع آن بیش از ۱۰۰ میلی گرم کلسیم دارد. تحقیقات نشان داده اند که مصرف منابع کلسیمی مانند لبنیات می‌تواند باعث کاهش عوارض ناشی از بیماری آرتروز مانند درد و التهاب در مفاصل شود. هیچ دلیل و مستند علمی برای اثبات اثر مصرف هندوانه و پنیر بر بروز آرتروز وجود ندارد.

باورهای غلط تغذیه در اختلالات کلیوی

۱. مصرف لبنیات در سنگ کلیه باید حذف شود. / عدم مصرف شیر در بیماران دارای سنگ کلیه / لبنیات برای افراد مبتلا به سنگ کلیه مضر است.

پاسخ: علی‌رغم اینکه کلسیم در ترکیب بسیاری از سنگ‌های کلیوی وجود دارد و در ادرار افرادی که مبتلا به سنگ کلیه هستند نیز مقدار زیادی کلسیم مشاهده می‌شود اما حذف لبنیات و منابع کلسیمی مانع تشکیل سنگ کلیه نشده و کلسیم موجود در ادرار را کاهش نمی‌دهد. تحقیقات نشان داده‌اند که کلسیم رژیمی با اتصال به اگزالات و دفع آن به کاهش تشکیل سنگ‌های کلیوی کمک می‌کند. بنابراین محدود کردن لبنیات در رژیم غذایی افراد مبتلا به سنگ کلیه اصلاً توصیه نمی‌شود زیرا خطر تشکیل سنگ کلیه و ابتلا به سایر بیماری‌ها از جمله پوکی استخوان را افزایش می‌دهد.

۲. مصرف ماء الشعیر برای بیماران کلیوی مناسب می‌باشد.

پاسخ: برخلاف تصور عموم که مصرف مالشعیر را به دلیل خاصیت ادرار آور بودن آن برای کلیه مفید می‌دانند باید به این نکته توجه کرد که مصرف این نوشیدنی‌ها باعث دفع آب بیشتری از بدن شده و از آنجایی که توانایی جبران آب از دست رفته را ندارند باعث آسیب طولانی مدت به کلیه می‌شوند. نتایج تحقیقات به خوبی نشان داده است که بهترین نوشیدنی برای حفظ سلامتی آب است و استفاده از یک رژیم متعادل، حفظ وزن در محدوده مناسب و کاهش مصرف نمک و افزایش مصرف میوه و سبزیجات به پیشگیری از بیماری‌های کلیوی کمک به سزایی می‌کند.

۳. ماء الشعیر باعث کاهش حل سنگ کلیه می‌شود.

پاسخ: مصرف نوشیدنی‌های شیرین‌گازدار باعث از دست رفتن آب می‌شوند و از آنجایی که نمی‌توانند این میزان آب را جبران کنند، سبب ایجاد کم‌آبی در بدن شده و دفع شدن سنگ کلیه را سخت‌تر می‌کند. مصرف این نوشیدنی‌ها نقشی در درمان یا بهبود سنگ کلیه نداشته بلکه به دلیل شکر موجود در آنها، گازدار بودن و کالری بالایی که دارند باعث ایجاد نارسایی‌های حاد کلیه و آسیب به خود کلیه خواهند داشت. تحقیقات زیادی نشان داده‌اند که بهترین نوشیدنی در پیشگیری و درمان سنگ کلیه آب است و بیماران باید به میزان کافی در روز آب دریافت کنند.

۴. مصرف خرما همزمان با چای باعث سنگ کلیه می‌شود.

پاسخ: سنگ کلیه رسوبات نامحلول ایجاد شده از مواد معدنی در کلیه هستند که ساختاری کریستالی دارند. جنس بیشتر این سنگ‌ها اگزالات کلسیم است. از عوامل تاثیرگذار بر ایجاد سنگ‌ها کلیوی می‌توان به کاهش آب بدن، وزن بالا، رژیم غذایی غنی از پروتئین، شکر و نمک و مصرف برخی از داروها اشاره کرد. در هیچ دلیل و مستند علمی در خصوص نقش مصرف همزمان خرما با چای در ایجاد سنگ کلیه وجود ندارد.



باورهای غلط تغذیه در اختلالات تیروئید

۱. خوردن نمک یددار سبب ایجاد بیماری‌های تیروئید می‌شود (در گذشته نمک دریا مصرف می‌شد بیماری‌ها کمتر بود)/مصرف نمک‌های ید دار منجر به اختلالات تیروئید می‌شود.

پاسخ: ید عنصر اصلی سنتز هورمون‌های تیروئیدی در بدن است. این هورمون‌ها برای تنظیم سوخت و ساز، رشد فیزیکی و تکامل سیستم عصبی مورد نیاز هستند. کمبود ید مانع سنتز کافی هورمون‌های تیروئیدی می‌شود و بسته به اینکه کمبود ید در چه زمان و با چه شدتی رخ دهد عوارض متفاوتی از جمله عقب ماندگی ذهنی، گواتر و کم کاری تیروئید خواهد شد. نمک یددار حاصل افزودن ید به نمک خوراکی است که موثرترین راه تامین ید محسوب می‌شود و قدیمی‌ترین، مناسب‌ترین و کم خرج‌ترین روش جهت پیشگیری از اختلال‌های ناشی از کمبود ید به شمار می‌رود. مزیت نمک یددار آن است که صرف نظر از وضعیت اقتصادی و اجتماعی، توسط تمام اقشار جامعه و در تمام فصول سال تقریباً به یک نسبت مورد استفاده قرار می‌گیرد. مصرف منظم نمک ید دار می‌تواند نسل حال و آینده را در برابر عوارض ناشی از کمبود ید حفاظت نماید.

۲. مصرف نمک دریا بهتر از نمک یددار است و بهتر از ابتلا به تیروئید جلوگیری می‌کند. /نمک دریا به درمان کم کاری تیروئید کمک می‌کند.

پاسخ: اخیراً بیان می‌شود که نمک دریا نسبت به نمک‌های تصفیه شده یددار سالم‌تر است و خواص درمانی زیادی از جمله تامین املاح بدن و بهبود فشار خون دارد. همین امر باعث تمایل بسیاری از افراد برای استفاده از نمک دریا به جای نمک تصفیه شده ید دار شده است. نمک دریا که در اثر تبخیر آب دریا در سواحل دریا انباشته می‌شود، به علت در معرض آفتاب و هوای آزاد قرار گرفتن مقادیر قابل توجهی از ید خود را در اثر تبخیر از دست می‌دهد. بنابراین نمک دریا فاقد مقادیر کافی ید برای تامین نیاز روزانه است.

لازم به ذکر است که استفاده از نمک دریا نه تنها باعث ارتقا سلامتی نمی‌شود، بلکه می‌تواند زمینه ساز بسیاری از بیماری‌ها باشد. نمک دریا دارای انواع ناخالصی از جمله مواد نامحلول مانند شن، ماسه، خاک، گچ، مواد آلوده کننده و فلزات سنگین مانند سرب، جیوه، آرسنیک و کادمیوم است و می‌تواند عوارض نامطلوبی در دستگاه گوارش، کبد، کلیه‌ها، ریه و سایر اندام‌های بدن ایجاد کند و حتی منجر به مسمومیت شود. به علاوه فلزات سنگین به ویژه آرسنیک باعث افزایش خطر بروز سرطان می‌شوند. از دیگر مضرات نمک دریا می‌توان به اختلال در جذب ریز مغذی‌هایی مانند آهن و روی اشاره کرد. همچنین، نمک دریا فاقد ید کافی مطابق با استانداردهای اعلام شده برای پیشگیری از گواتر و اختلالات ناشی از کمبود ید است. آزمایشات نشان می‌دهند که نمک دریا فاقد هرگونه ترکیبات مورد نیاز بدن است. بنابراین از بین انواع نمک، باید از نوع نمک یددار تصفیه شده

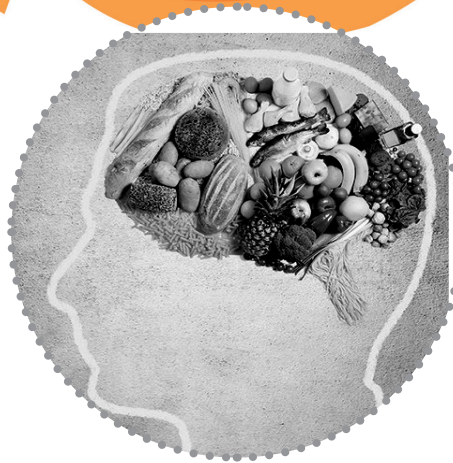
استفاده کرد. البته این نکته باید در نظر گرفته شود که به طور کلی از مصرف بیش از حد نمک باید اجتناب شود، چرا که می تواند باعث افزایش فشار خون و سایر بیماری ها از قبیل بیماری های قلبی و عروقی و پوکی استخوان شود. میزان مجاز مصرف نمک در افراد بزرگسال سالم، طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، کمتر از ۵ گرم در روز در نظر گرفته می شود.

۳. مصرف کلم باعث گواتر می شود.

پاسخ: گواتر که همان بزرگ شدن اندازه غده تیروئید در ناحیه گردن است، می تواند به دلیل کم کاری و یا پرکاری غده تیروئید در اثر عوامل مختلفی از جمله کمبود ید، بیماری های خود ایمنی، سرطان، بارداری و التهاب غده تیروئید رخ دهد. اگرچه سبزیجات خانواده کلم از جمله کلم برگ، کلم قمری و گل کلم حاوی مواد گواتروژن هستند اما مصرف آنها به تنهایی و بدون وجود علل زمینه ای نمی تواند سبب ایجاد گواتر شود. اگرچه در بیماران مبتلا به اختلالات تیروئیدی و کمبود ید باید از مصرف سبزیجات این خانواده خودداری شود اما در افراد سالم مصرف متعادل آن ها عوارضی نخواهد داشت و همچنین پختن و حرارت دادن آنها باعث از بین رفتن مواد گواتروژن خواهد شد.

فصل دوازدهم

باورهای نادرست
تغذیه‌ای
در زمینه‌های مختلف





۱. در بین برخی از مراجعین این باور رایج است که مصرف تخم مرغ خام برای سلامتی مفید می‌باشد. / استفاده از تخم مرغ نیم پز به جای پخت کامل باعث تقویت بدن در برابر بیماری می‌گردد.

پاسخ: تخم مرغ منبع مهم تامین پروتئین حیوانی (پروتئین باکیفیت بالا)، ویتامین‌ها، مواد معدنی، اسیدهای چرب ضروری و آنتی‌اکسیدان‌ها می‌باشد. تخم مرغ به عنوان یک غذای کامل نسبتاً ارزان قیمت و غنی از مواد مغذی در نظر گرفته می‌شود. به دلیل ارزش زیستی بالا، تقریباً تمام پروتئین موجود در آن توسط بدن مورد استفاده قرار می‌گیرد. زرده تخم مرغ غنی از ویتامین‌های A، D، E، B₁، B₂، بیوتین و B₅ و سفیده تخم مرغ غنی از ویتامین B₃ می‌باشد. بر اساس مطالعات جدید، ترکیبات زیست‌فعال موجود در تخم مرغ ممکن است دارای اثرات ضد میکروبی، تعدیل‌کننده سیستم ایمنی، ضد سرطان و ضد پرفشاری خون باشند. تخم مرغ بعد از تخم‌گذاری تا ۲۸ روز قابل مصرف می‌باشد و در این مدت باید ترجیحاً در یخچال نگهداری شود. در حین پخت، ساختار پروتئین‌های موجود در تخم مرغ تغییر می‌کند. این تغییرات منجر به هضم راحت‌تر پروتئین تخم مرغ و کاهش میزان بروز حساسیت به تخم مرغ بخصوص در کودکان می‌شوند. با وجود اینکه پختن تخم مرغ می‌تواند باعث تغییر در برخی از ریزمغذی‌ها، چربی‌ها و مواد آنتی‌اکسیدان موجود در زرده تخم مرغ شود، توصیه می‌شود که تخم مرغ بصورت کاملاً پخته استفاده شود تا برخی از عوامل بیماری‌زای موجود در تخم مرغ که می‌توانند باعث عفونت و مسمومیت در مصرف‌کنندگان شوند از بین بروند.

۲. نان تهیه شده از آرد سفید سالم‌تر از نان سبوس دار است.

پاسخ: غلات (مانند گندم، جو، برنج و جودوسر) با تامین بخش عمده‌ای از نیازهای تغذیه‌ای ما مانند نیاز به انرژی، کربوهیدرات، پروتئین، فیبر غذایی و مواد مغذی، پایه و اساس رژیم غذایی را تشکیل می‌دهند. غلات کامل به غلاتی گفته می‌شود که در حین فرآیند آماده‌سازی، سبوس و جوانه آنها حفظ شده باشد. به این ترتیب نان سبوس دار که از آرد سبوس دار تهیه می‌شود در گروه غلات کامل قرار می‌گیرد. در مطالعات انجام شده، مصرف غلات کامل به دلیل دارا بودن انواعی از ترکیبات زیست‌فعال و فیبرهای غذایی (که در غلات بدون سبوس به میزان بسیار کم وجود دارند) با اثرات مفید بر روی سلامتی همراه بوده است، از جمله احساس سیری طولانی‌تر و کمک به کنترل وزن، کاهش خطر دیابت نوع دو، بهبود مدیریت دیابت نوع دو، کاهش خطر مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی و کاهش خطر سرطان‌ها از جمله سرطان روده بزرگ. در مقابل مصرف زیاد غلات تصفیه شده مانند نان تهیه شده از آرد سفید (مانند نان لواش، نان تافتون و نان باگت) با اثرات مضر بر سلامت سیستم قلبی عروقی همراه بوده است.

۳. فریز کردن میوه و سبزیجات موجب حفظ بهتر املاح و ویتامین‌های موجود در آن می‌شود.

پاسخ: میوه جات و سبزیجات منبع مهم بسیاری از ریز مغذی‌ها و ترکیبات ارتقا دهنده سلامت می‌باشند. برای مثال میوه‌جات منبع غذایی کلیدی پتاسیم و ویتامین سی و سبزیجات منبع بسیاری از مواد مغذی ضروری مانند پتاسیم، ویتامین‌های B6، C، K، A، فولات، B1 و B3، مس، منیزیم، آهن و منگنز در نظر گرفته می‌شوند. در حین فرآیند منجمد کردن میزان برخی از مواد مغذی موجود در میوه جات و سبزیجات کاهش می‌یابد، بخصوص اگر قبل از منجمد کردن به میوه جات و سبزیجات حرارت داده شود. ذکر این نکته حائز اهمیت است که محدود بودن زمان نگهداری میوه جات و سبزیجات تازه یکی از دلایل کاهش مصرف آنها توسط افراد بخصوص در جوامع صنعتی می‌باشد. فریز کردن یکی از روش‌های کارآمد برای نگهداری مواد غذایی است که بطور گسترده مورد استفاده قرار می‌گیرد. با توجه به اینکه میزان مصرف میوه جات و سبزیجات در بسیاری از افراد از مقادیر توصیه شده در راهنماهای تغذیه‌ای پایین‌تر است، فریز کردن میوه جات و سبزیجات می‌تواند موجب افزایش دسترسی افراد به آنها و مصرف بیشتر آنها، بخصوص در فصول سرد سال شود. توصیه می‌شود در صورت ضرورت استفاده از میوه جات و سبزیجات منجمد، جهت حفظ بیشتر مواد مغذی، از حرارت دادن یا پختن قبل از منجمد کردن پرهیز شود.

۴. مصرف لبنیات صنعتی به دلیل مواد نگهدارنده مناسب نمی‌باشد و به جای آن از لبنیات سنتی و محلی باید مصرف شود. / لبنیات محلی و غیرپاستوریزه خاصیت غذایی بیشتری نسبت به انواع پاستوریزه شده دارند. / شیر و لبنیات محلی کلسیم بیشتری دارد و هر چقدر پر چرب‌تر باشد مفیدتر است. / از لبنیات سنتی و محلی بجای لبنیات پاستوریزه به جهت ارزش تغذیه‌ای بیشتر استفاده شود.

پاسخ: آماده سازی شیر و سایر فرآورده‌های لبنی جهت مصرف نیازمند انجام مراحل استاندارد و کامل تحت نظارت سازمان‌های نظارتی و غذایی می‌باشد. یکی از این فرآیندها پاستوریزاسیون است که در طی آن باکتری‌های بیماری‌زا از شیر حذف می‌شوند، بدون اینکه ارزش غذایی شیر از جمله میزان پروتئین و مواد معدنی مانند کلسیم و فسفر آن کاهش یابد. فرآیند دیگر استریلیزاسیون می‌باشد که در آن با حرارت دهی بیشتر امکان نگهداری شیر برای مدت طولانی‌تر فراهم می‌شود، بدون اینکه به شیر مواد نگهدارنده اضافه شود. برخی لبنیات سنتی و محلی در فروشگاه‌ها یا کارگاه‌هایی عرضه می‌شوند که مراحل آماده سازی روی آنها بصورت ناقص انجام می‌گیرند. هم چنین مکان یا ظرفی که لبنیات در آن نگهداری می‌شوند فاقد استانداردهای لازم هستند. در نتیجه امکان آلودگی میکروبی در لبنیات سنتی و محلی زیاد است، در این مورد بخصوص باید به بیماری تب مالت اشاره کرد. هم چنین مواردی از اضافه کردن مواد افزودنی مانند وایتکس به فرآورده‌های لبنی سنتی جهت افزایش مدت زمان نگهداری گزارش شده است. نگرانی دیگر در مورد مصرف لبنیات سنتی و محلی، مشخص

نبودن درصد چربی موجود در آنها می‌باشد. از آنجائیکه بر اساس راهنماهای تغذیه‌ای توصیه می‌شود جهت کنترل وزن و کنترل عوامل خطر بیماری‌های قلبی عروقی، مصرف لبنیات کم چرب در اولویت قرار گیرد، دانستن درصد چربی موجود در فرآورده‌های لبنی برای مصرف‌کننده اهمیت دارد.

۵. خوردن آب میوه بهتر از خود میوه می‌باشد.

پاسخ: در حین فرآیند آبدگیری، بخش عمده‌ای از فیبر غذایی، بخصوص فیبر نامحلول، و ویتامین C موجود در میوه از دست می‌رود. با این وجود بیشتر ریزمغذی‌های و ترکیبات زیست‌فعال مانند پلی‌فنول‌ها که در خود میوه وجود دارند، در آبمیوه هم یافت می‌شوند. فیبرهای غذایی در کنار کمک به سلامت دستگاه گوارش، با کند کردن روند جذب قند و کلسترول موجود در مواد غذایی در کنترل عوامل خطر بیماری‌های قلبی عروقی نقش دارند. بر اساس راهنمای جدید غذایی آمریکا، حداکثر نیمی از مقدار میوه توصیه شده روزانه می‌تواند بصورت آبمیوه مصرف شود. اگرچه در برخی مطالعات مصرف آبمیوه طبیعی در مقادیر متوسط (کمتر از هشت لیوان در هفته) با اثرات مفید بر سلامت قلبی عروقی همراه بوده است، همچنان مصرف میوه تازه باید ترجیح داده شود، زیرا تاثیر آن بر سلامت سیستم قلبی عروقی در بسیاری از مطالعات به اثبات رسیده است. نکته قابل توجه دیگر این است که مصرف آبمیوه در مقایسه با خود میوه احساس سیری کمتری ایجاد می‌کند. همچنین در کودکان مصرف روزانه ۱ واحد (۲۴۰ سی سی) آبمیوه با افزایش خطر اضافه وزن و چاقی مرتبط بوده است.

۶. مصرف سیر برای درمان انواع عفونت مفید است.

پاسخ: ترکیبات زیست‌فعال موجود در سیر اثرات مفید بر سلامت متعددی را نشان داده‌اند. از جمله این اثرات می‌توان به خواص ضد میکروبی (ضد باکتریایی، ضد ویروسی و ضد قارچی) و تقویت‌کننده سیستم ایمنی این ترکیبات اشاره کرد. اثرات ضد میکروبی به دنبال مصرف برخی فرآورده‌های بدست آمده از سیر مانند عصاره سیر تازه، پودر سیر، عصاره الکلی سیر، روغن سیر و آلیسین گزارش شده‌اند. البته این فرآورده‌ها در صورت استفاده نادرست می‌توانند باعث ایجاد عوارضی مانند مسمومیت و التهاب شوند. از طرف دیگر ترکیبات موجود در سیر بر بعضی از گونه‌های میکروبی تاثیر گذار بوده‌اند. در صورت تمایل به مصرف فرآورده‌های سیر در درمان عفونت توجه به دو نکته حائز اهمیت است: این فرآورده‌ها به عنوان یک درمان مکمل در کنار سایر درمان‌های ضد میکروبی تجویز شده، و نه به عنوان تنها گزینه درمانی، استفاده شوند و حتماً برای تجویز فرآورده مناسب و مقدار مصرف با متخصص مربوطه مشورت شود.

۷. روغن دنبه طبیعی است. چربی خون را بالا نمی‌برد ولی روغن‌های گیاهی و کارخانه‌ای

سرطان‌زا هستند. / جهت پخت و پز، روغن دنبه بهتر از روغن مایع صنعتی می‌باشد و در غذاها به

جای روغن مایع استفاده شود.

روغن دنبه به عنوان یک روغن حیوانی بطور عمده حاوی چربی های اشباع می باشد. مصرف بیش از حد چربی های اشباع با افزایش سطح کلسترول بد خون، افزایش خطر بیماری های قلبی عروقی و افزایش خطر ابتلا به برخی سرطان ها و مرگ ناشی از آنها مرتبط دانسته شده است. بر اساس راهنمای تغذیه ای جدید آمریکا، مصرف چربی های اشباع باید محدود شود و کمتر از ده درصد انرژی دریافتی را تشکیل دهد. روغن های گیاهی مایع بطور عمده از چربی های غیر اشباع تشکیل شده اند. چنانچه این روغن ها به درستی نگهداری و استفاده شوند و در حد تعادل مصرف شوند، می توانند برای سلامتی مفید باشند. حتی مصرف برخی از این روغن ها مانند روغن زیتون برای پیشگیری از سرطان توصیه شده است. نکته قابل توجه این است که اسیدهای چرب غیر اشباع موجود در این روغن ها مستعد اکسید شدن و تشکیل ترکیبات مضر برای سلامتی هستند. در کارخانجات تولید روغن های گیاهی، با اضافه کردن مواد آنتی اکسیدان مانند ویتامین ای، از این فرآیند جلوگیری می شود. مورد مصرف خانگی نیز باید از حرارت دهی بیش از حد و طولانی مدت به این روغن ها پرهیز کرد، در غیر این صورت چربی های موجود در این روغن ها اکسید شده و تولید ترکیبات سرطان زا می کنند.

۸. روغن مایع نباتی به دلیل داشتن پالم بیش از حد مجاز و مشکوک بودن ماهیت آن سالم نیست. / روغن های گیاهی به دلیل تقلبات و انواع افزودنی ها گزینه مناسبی برای پخت و پز غذا نمی باشند. / روغن های مایع تجاری سرشار از مواد شیمیایی و نفتی هستند و مصرف روغن های حیوانی سالم تر می باشد زیرا ارگانیک هستند.

پاسخ: مصرف روغن های جامد مانند روغن های حیوانی و روغن های نیمه جامد به دلیل داشتن مقادیر زیادی از اسیدهای چرب اشباع با افزایش خطر بیماری های قلبی عروقی، سرطان ها و دیابت مرتبط دانسته شده است. روغن های گیاهی مایع بطور عمده از چربی های غیر اشباع تشکیل شده اند. چنانچه این روغن ها به درستی نگهداری و استفاده شوند و در حد تعادل مصرف شوند، می توانند برای سلامتی مفید باشند. حتی مصرف برخی از این روغن ها مانند روغن زیتون برای پیشگیری از سرطان توصیه شده است. روغن پالم از میوه درخت نخل بدست می آید که ۵۰ درصد چربی آن را اسیدهای چرب اشباع تشکیل می دهند، اما دارای اسیدهای چرب تک غیر اشباع، چند غیر اشباع و ویتامین های A و E نیز می باشد. این روغن عمدتاً در روغن های سرخ کردنی (در جهت افزایش پایداری این روغن ها در برابر حرارت بالا و جلوگیری از اکسید شدن روغن) و روغن های قنادی مورد استفاده قرار می گیرد.

روغن های مایع و تمامی روغن هایی که ظاهر شفاف دارند فاقد پالم هستند. زیرا حتی وجود یک درصد پالم موجب کدورت این روغن ها می شود. اما در روغن های نیمه جامد، قنادی و مارگارین و حتی برخی از روغن های سرخ کردنی متناسب با پروانه های ساخت مربوطه مقادیری پالم وجود دارد

که به طور حتم در قسمت ترکیبات بر روی لیبل درج می‌شود. در خصوص مواد نفتی و سایر مواد شیمیایی نیز قابل ذکر است تشخیص آزمایشگاهی خلوص روغن‌های گیاهی بسیار آسان بوده و تاکنون در هیچ یک از آزمایشگاه‌های کشور گزارشی مبنی بر وجود ناخالصی ارائه نشده است.

۹. روغن‌هایی مثل زیتون و کنجد را می‌توان به مقدار زیاد مصرف کرد.

پاسخ: مصرف روغن زیتون، بخصوص نوع بکر و فوق بکر آن، در حد متعادل با اثرات مغید متعدد بر سلامتی مانند کنترل فشارخون، اثرات ضد التهابی و آنتی اکسیدانی، کاهش خطر آترواسکلروز (پلاک‌های عروقی) و بیماری‌های قلبی عروقی، کاهش خطر سرطان‌ها و کاهش خطر دیابت نوع دو همراه می‌باشد. با این وجود ذکر این نکته حائز اهمیت است که تمامی انواع روغن‌ها از جمله روغن زیتون و روغن کنجد مانند سایر منابع چربی، به ازای هر گرم حاوی ۹ کیلوکالری انرژی می‌باشند و در صورت مصرف مقادیر بیشتر از میزان انرژی مورد نیاز روزانه می‌توانند منجر به اضافه وزن و چاقی و عوارض مرتبط با آنها شوند.

۱۰. مصرف زیاد گوشت قرمز باعث قدرت و توان کاری بالا برای انجام فعالیت بدنی و سالم ماندن می‌شود. / گوشت قرمز نسبت به گوشت مرغ جهت مصرف مناسبتر است و دارای ارزش غذایی بالاتری می‌باشد. / مصرف زیاد گوشت قرمز باعث تقویت بنیه انسان می‌شود.

پاسخ: پروتئین‌ها باید در حدود ۱۵ تا ۲۰ درصد از انرژی دریافتی روزانه ما را تشکیل دهند. این درصد بر اساس سن، جنس، مرحله رشد، شرایط فیزیولوژیک، وجود بیماری‌های همراه و میزان فعالیت فیزیکی تعیین می‌شود. مصرف مقادیر کافی از پروتئین‌های جهت تامین انرژی، حفظ سلامت، رشد و تقویت سیستم ایمنی ضروری می‌باشد. اما در کنار مقدار پروتئین مورد نیاز، نوع و کیفیت پروتئین دریافتی از رژیم غذایی نیز اهمیت زیادی دارد. مطالعات متعددی نشان داده‌اند که در بزرگسالان مصرف گوشت قرمز (شامل گوشت گوسفند، گاو و خوک) و گوشت‌های فرآوری شده با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع دو، بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان (بخصوص سرطان روده بزرگ و رکتوم) ارتباط دارد و جایگزین کردن گوشت قرمز و گوشت‌های فرآوری شده با پروتئین‌هایی با منبع گیاهی (مانند حبوبات و مغزیجات)، گوشت ماکیان و غذاهای دریایی منجر به کاهش خطر بیماری‌های مزمن و مرگ زودهنگام می‌شود. به این ترتیب بسیاری از راهنماهای تغذیه‌ای معتبر بر دریافت مقادیر کم گوشت قرمز و گوشت‌های فرآوری شده تاکید دارند. باید به این نکته توجه کرد که این محدودیت مصرف گوشت قرمز در دوران رشد، که با افزایش نیازهای تغذیه‌ای از جمله نیاز به پروتئین با کیفیت بالا همراه است (مانند دوران کودکی و نوجوانی) صدق نمی‌کند. مصرف گوشت قرمز به دلیل داشتن پروتئین با کیفیت بالا، مواد معدنی ضروری مانند آهن و روی، ویتامین‌های گروه B بخصوص ویتامین B۱۲ (که در منابع گیاهی یافت نمی‌شود) و ویتامین دی در دوران رشد باید مورد توجه قرار گیرد.

۱۱. چربی موجود در روغن های حیوانی جذب بدن نمی شود.

پاسخ: تمامی چربی ها شامل روغن های حیوانی و روغن های مایع گیاهی در دستگاه گوارش (عمدتا در روده باریک) بوسیله آنزیم های گوارشی شکسته شده و به اسیدهای چرب و ترکیبات دیگر قابل جذب تبدیل می شوند. از این نظر تفاوتی میان روغن های حیوانی با روغن های گیاهی وجود ندارد. هم چنین تمامی چربی به ازای هر گرم در حدود ۹ کیلوکالری انرژی وارد بدن می کنند. روغن های حیوانی مانند روغن دنبه بطور عمده حاوی چربی های اشباع می باشند. مصرف بیش از حد چربی های اشباع با افزایش سطح کلسترول بد خون، افزایش خطر بیماری های قلبی عروقی و افزایش خطر ابتلا به برخی سرطان ها و مرگ ناشی از آنها مرتبط دانسته شده است. بر اساس راهنمای تغذیه ای جدید آمریکا، مصرف چربی های اشباع باید محدود شود و کمتر از ده درصد انرژی دریافتی را تشکیل دهد.

۱۲. مصرف زیاد شکلات تلخ چون شیرین نیست بلامانع است.

پاسخ: در سال های اخیر مصرف شکلات تلخ به عنوان یک غذای عملکردی حاوی مقادیر زیاد آنتی اکسیدان و دارای اثرات مفید بر سلامت مورد توجه زیادی قرار گرفته است. در حقیقت عامل تلخی کاکائو همین ترکیبات آنتی اکسیدان موجود در آن هستند. مصرف کاکائو و شکلات تلخ با اثرات مفید بر سلامت قلب و عروق، کاهش مقاومت به انسولین در افراد مبتلا به دیابت و بهبود کنترل قند خون در این افراد، اثرات مفید بر چربی های خون، کاهش اشتها و بهبود خلق مرتبط دانسته شده است. دانسیته انرژی شکلات تلخ نسبت به سایر انواع شکلات کمتر اما متغیر می باشد و به عواملی مانند روش تهیه و اجزای تشکیل دهنده آن بستگی دارد. اما بطور کلی شکلات تلخ یک ماده غذایی با انرژی بالا در نظر گرفته می شود و در صورت مصرف زیاد می تواند منجر به افزایش وزن و چاقی شود. وابستگی به مصرف شکلات تلخ بخصوص در خانم ها نیز باید مدنظر قرار گیرد که این عامل نیز می تواند در اضافه وزن نقش داشته باشد. هم چنین مصرف شکلات تلخ در افراد مبتلا به ریفلاکس معدی- مری می تواند منجر به تشدید علائم گوارشی در این افراد شود. و در آخر اینکه برخی ترکیبات موجود در شکلات تلخ مانند کافئین می توانند تحریک کننده حملات میگرن در مبتلایان به سردردهای میگرنی باشند.

۱۳. روغن جامد به علت با صرفه بودن آن نسبت به روغن مایع بهتر است.

پاسخ: مصرف روغن های جامد و نیمه جامد به دلیل داشتن مقادیر زیادی از اسیدهای چرب اشباع با افزایش خطر بیماری های قلبی عروقی، سرطان ها و دیابت مرتبط دانسته شده است. روغن های گیاهی مایع بطور عمده از چربی های غیر اشباع تشکیل شده اند. چنانچه این روغن ها به درستی نگهداری و استفاده شوند و در حد تعادل مصرف شوند، می توانند برای سلامتی مفید باشند.



۱۴. عدم استفاده یا بسیار کم از ماست، دوغ، شیر، هندوانه و... چون موجب سردی بدن می‌شود و نباید استفاده نمود.

پاسخ: بر اساس هرم راهنمای غذایی سالم، باید روزانه ۲ تا ۳ واحد شیر و فرآورده‌های لبنی کم چربی در رژیم غذایی گنجانده شود. فرآورده‌های لبنی حاوی پروتئین باکیفیت بالا، برخی مواد معدنی مانند کلسیم و فسفر، برخی ویتامین‌ها مانند ویتامین‌های گروه B و ویتامین D و اسیدهای چرب اشباع می‌باشند. مصرف شیر و فرآورده‌های لبنی بخصوص در دوران‌های خاصی از زندگی مانند دوران کودکی، نوجوانی، بارداری و شیردهی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. بر اساس برخی مطالعات مصرف فرآورده‌های لبنی کم چربی بخصوص انواع تخمیری مانند ماست و پنیر با کاهش خطر دیابت نوع دو، بیماری قلبی عروقی و چاقی ارتباط دارد. به این ترتیب نباید مصرف لبنیات را به دلایلی مانند طبع سرد که در مقالات علمی تایید نشده است از رژیم غذایی حذف کرد. افرادی که در این زمینه حساسیت دارند می‌توانند به جای حذف لبنیات از رژیم غذایی، لبنیات را بصورت ترکیبی مصرف کنند مانند ترکیب پنیر با گردو یا زیره، ماست با پودر نعناع یا زنجبیل و شیر با عسل. در افراد مبتلا به میگرن، برخی لبنیات مانند شیر یا پنیر می‌توانند از عوامل غذایی تحریک کننده سردردهای میگرنی در نظر گرفته شوند.

۱۵. به جای شیرینی‌ها در هنگام مصرف چای از نبات به دلیل سالمتر بودن استفاده کنید.

پاسخ: کربوهیدرات موجود در رژیم غذایی ما به دو گروه کربوهیدرات ساده (قند ساده یا کربوهیدرات باکیفیت پایین) و کربوهیدرات پیچیده (کربوهیدرات باکیفیت بالا) تقسیم می‌شوند. قندهای ساده در مقایسه با انواع پیچیده سریع تر هضم شده و سریع تر وارد خون می‌شوند. به این دلیل به دنبال مصرف آنها افزایش سریع هورمون انسولین (هورمون تنظیم کننده قند خون) اتفاق می‌افتد که در دراز مدت و در صورت مصرف مقادیر زیاد قندهای ساده می‌تواند زمینه ساز ایجاد دیابت نوع دو و عوارض مرتبط با آن، چاقی و بیماری‌های قلبی عروقی باشد. بر اساس راهنمای تغذیه ای آمریکا قندهای ساده باید کمتر از ده درصد انرژی دریافتی روزانه ما را تشکیل دهند. از جمله منابع قندهای ساده در رژیم غذایی می‌توان به قند، شکر، نبات و پولکی، انواع شیرینی جات، نان سفید، انواع آبمیوه‌های تجاری، نوشابه‌ها و انواع شکلات اشاره کرد. توصیه می‌شود که غلات کامل (غلات حاوی سبوس و فیبر غذایی)، حبوبات و میوه جات جایگزین قندهای ساده در رژیم غذایی شوند. پس اگر تمایل دارید که چای را بصورت شیرین میل نمایید می‌توانید از میوه جات مناسب مانند خرما یا کشمش، به میزان متعادل، به جای نبات یا شکر در کنار چای خود استفاده کنید.

۱۶. نوشیدن چای داغ در اول صبح به بهبود عفونت و تمیز شدن معده از انگل‌ها کمک می‌کند.

پاسخ: چای سبز و چای سیاه حاوی ترکیباتی با خاصیت ضد میکروبی می‌باشند. البته اثرات ضد میکروبی آنها عمدتاً در مطالعات غیر انسانی گزارش شده‌اند. به نظر می‌رسد عصاره چای در بهبود

عفونت های حفره دهان و پیشگیری از پوسیدگی دندان مفید باشد. پس در افراد مبتلا به عفونت، چای در حد متعادل می تواند نوشیدنی مناسبی باشد. البته برای برخورداری از خواص ضد میکروبی و آنتی اکسیدانی چای نیازی نیست که آن را در زمان خاصی از روز مانند صبح مصرف کنید، همانگونه که در مطالعات علمی نیز به این مورد اشاره ای نشده است. در مورد درجه حرارت چای، توصیه می شود که از مصرف چای بسیار داغ به دلیل ارتباط آن با افزایش خطر نوع خاصی از سرطان مری خودداری شود.

۱۷. استفاده از زرده خام یا نیم پز تخم مرغ برای گلودرد مناسب است.

پاسخ: شواهد علمی مبنی بر اثربخشی زرده تخم مرغ در بهبود گلودرد وجود ندارد. از طرف دیگر مصرف تخم مرغ بصورت خام یا نیم پز می تواند با عوارضی مانند عفونت سالمونلا همراه باشد. عفونت روده ای و اسهال ناشی از سالمونلا (سالمونلوز) یکی از عفونت های شایعی است که از طریق مواد غذایی منتقل می شود. یکی از علل شایع عفونت سالمونلا در سراسر جهان مصرف تخم مرغ آلوده می باشد. برای پیشگیری از ابتلا به این عفونت توصیه می شود که تخم مرغ در دمای مناسب (دمای یخچال) نگهداری شود، بعد از تماس با تخم مرغ خام دست ها کاملاً شسته شوند و تخم مرغ بطور کامل پخته شده و بعد مصرف شود.

۱۸. برای رفع حالت تهوع از نوشابه های گازدار استفاده کنید.

پاسخ: نوشابه های گازدار دارای مقادیر زیادی از قندهای ساده (به عنوان نوشیدنی های شیرین شده با شکر) می باشند. قندهای ساده در مقایسه با سایر کربوهیدراتها سریع تر هضم شده و سریع تر وارد خون می شوند. به این دلیل به دنبال مصرف آنها افزایش سریع هورمون انسولین (هورمون تنظیم کننده قند خون) اتفاق می افتد که در دراز مدت و در صورت مصرف مقادیر زیاد قندهای ساده می تواند زمینه ساز ایجاد دیابت نوع دو و عوارض مرتبط با آن، چاقی و بیماری های قلبی عروقی باشد. بر اساس راهنمای تغذیه ای آمریکا قندهای ساده باید کمتر از ده درصد انرژی دریافتی روزانه ما را تشکیل دهند و مصرف نوشیدنی های با شکر اضافه شده مانند نوشابه های گازدار باید محدود شود. هیچگونه شواهد علمی که نشان دهنده تاثیر مصرف نوشابه های گازدار بر بهبود حالت تهوع باشند وجود ندارد. حتی توصیه می شود که مصرف نوشابه های گازدار در افراد مبتلا به بیماری های گوارشی مانند ریفلاکس معدی- مری، التهاب و زخم معده و سندرم روده تحریک پذیر تا حد امکان محدود شود.

۱۹. همه افراد دچار کمبود ویتامین می باشند و باید از مکمل ها استفاده کنند.

پاسخ: پابندی به الگوهای غذایی سالم می تواند نیاز به اکثر مواد مغذی در بدن را تامین کند. به این ترتیب بر اساس راهنماهای تغذیه ای توصیه می شود که نیازهای تغذیه ای در درجه اول از طریق رژیم غذایی و مصرف مواد غذایی غنی از مواد مغذی، و نه از طریق مصرف مکمل های تغذیه ای،

تامین شوند. بر اساس مطالعات علمی مصرف مکمل‌های تغذیه‌ای در افرادی که کمبودی در مواد مغذی ندارند با کاهش خطر بیماری‌های مزمن همراه نمی‌باشد و می‌تواند باعث اضافه دریافت برخی مواد مغذی در این افراد نیز بشود. از طرف دیگر مواد مغذی که از غذا یا مکمل‌های تغذیه‌ای دریافت می‌شوند ممکن است اثرات متفاوتی بر سلامت داشته باشند. برای مثال مکمل یاری کلسیم با مقدار بالاتر از ۱۰۰۰ میلی‌گرم در روز با افزایش مرگ به دلایل مختلف در مردان همراه بوده است، در صورتیکه دریافت کلسیم از طریق غذا با چنین اثری همراه نبوده است. در مواردی که کمبود در ریز مغذی‌ها وجود دارد، در صورت نتیجه بخش نبودن مداخلات تغذیه‌ای مانند استفاده از مواد غذایی غنی شده و یا تغییر در رژیم غذایی، استفاده از مکمل یاری زیر نظر متخصصین توصیه می‌شود. ذکر این نکته حائز اهمیت است که مکمل یاری تغذیه‌ای در برخی گروه‌های سنی، برخی بیماری‌ها، افراد با رژیم‌های غذایی خاص مانند رژیم گیاهخواری و در صورت مصرف برخی داروها برای پیشگیری از ایجاد کمبود مواد مغذی ضروری می‌باشد. برای مثال مکمل یاری ویتامین دی در شیرخواران و مکمل یاری اسید فولیک و آهن در دوران بارداری. هم‌چنین در برخی کشورها به دلیل شیوع بالای کمبود ریزمغذی‌های خاص مکمل یاری این ریزمغذی‌ها بصورت پیشگیرانه انجام می‌شود مانند مکمل یاری ویتامین دی در کشور ما.

۲۰. مواد غذایی طبیعی یا همان به اصطلاح ارگانیک، سالم‌تر هستند حتی اگر خام مصرف شوند.

پاسخ: در سال‌های اخیر تمایل مصرف‌کنندگان به مصرف غذاهای ارگانیک مانند میوه جات و سبزیجات و فرآورده‌های لبنی ارگانیک افزایش یافته است. اکثر این افراد بر این باور هستند که مواد غذایی ارگانیک سالم‌تر بوده و ارزش تغذیه‌ای بالاتری در مقایسه با مواد غذایی معمول دارند. هم‌چنین این افراد معمولاً سبک زندگی و عادات غذایی سالم‌تری دارند. مواد غذایی ارگانیک در مقایسه با مواد غذایی معمول از نظر درشت مغذی‌ها (چربی، پروتئین، کربوهیدرات و فیبر غذایی) تفاوت چندانی ندارند. محصولات ارگانیک دارای مواد آنتی‌اکسیدان بالاتر، مقادیر بیشتر اسیدهای چرب امگا ۳ (در فرآورده‌های لبنی) و نوع چربی بهتر (در فرآورده‌های گوشتی) می‌باشند. اما نکته مهم‌تر میزان کمتر سمومی مانند فلزات سنگین، کودهای شیمیایی و آفت‌کش‌ها در مواد ارگانیک می‌باشد. مصرف مواد غذایی ارگانیک در برخی مطالعات با اثرات مفید بر سلامت مانند کاهش میزان ناباروری، کاهش احتمال چاقی، اختلالات متابولیک مانند دیابت و لنفوم غیر هوچکین (نوعی سرطان خون) ارتباط داشته است، اما هنوز نیاز به انجام مطالعات بیشتر و طولانی‌مدت در این زمینه وجود دارد. در مورد مصرف مواد غذایی ارگانیک، نباید تصور شود که به دلیل ارگانیک بودن آنها نیازی به رعایت اصول بهداشتی مانند شستشوی صحیح در مورد میوه جات و سبزیجات، حرارت دادن کافی در مورد فرآورده‌های لبنی و پخت اصولی در مورد انواع گوشت و تخم مرغ نمی‌باشد، بلکه باید تمامی

نکات بهداشتی مانند مواد غذایی معمول به هنگام مصرف رعایت شوند، زیرا مواد غذایی ارگانیک نیز می‌توانند حاوی آلودگی‌های میکروبی باشند.

۲۱. غذاهای حاوی مواد چرب کلا برای بدن ناسالم هستند.

پاسخ: چربی‌ها به عنوان یک درشت مغذی تامین کننده بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه بدن می‌باشند. چربی‌ها عمدتاً از اجزای کوچک تری به نام اسیدهای چرب تشکیل شده‌اند که علاوه بر تولید انرژی وظایف مهم دیگری را در بدن انجام می‌دهند. برای مثال چربی‌ها ماده اصلی تشکیل دهنده غشاء تمامی سلول‌های بدن می‌باشند، برخی ویتامین‌ها برای جذب به چربی‌ها نیاز دارند و برخی از هورمون‌های نیز ساختار چربی دارند. در مورد مصرف چربی‌ها باید دو نکته را در نظر بگیریم، مقدار چربی مصرفی و نوع چربی مصرفی. چربی‌ها به ازای هر گرم دارای ۹ کیلوکالری انرژی هستند که در مقایسه با پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌ها (۴ کیلوکالری انرژی به ازای هر گرم) میزان بالایی به حساب می‌آید. بنابراین اگر چربی‌ها در مقادیری بالاتر از محدوده انرژی مورد نیاز روزانه مصرف شوند باعث اضافه وزن و چاقی و عوارض مرتبط با آنها می‌شوند. در مورد نوع چربی مصرفی، همانگونه که پیشتر ذکر شد، چربی‌های از اجزای کوچک تری به نام اسیدهای چرب تشکیل شده‌اند و در دستگاه گوارش هم عمدتاً بصورت اسیدهای چرب جذب می‌شوند. اسیدهای چرب از نظر ساختاری به اسیدهای چرب اشباع، تک غیر اشباع، چند غیر اشباع و ترانس تقسیم بندی می‌شوند که تاثیر دریافت آنها بر سلامت بخصوص سلامت قلبی عروقی متفاوت است. مصرف زیاد اسیدهای چرب اشباع و ترانس که عمدتاً در چربی‌های حیوانی، روغن‌های جامد و نیمه جامد یافت می‌شوند، با افزایش خطر بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت نوع دو، چاقی و برخی سرطان‌ها مرتبط است. روغن‌های مایع گیاهی و روغن ماهی عمدتاً از اسیدهای چرب تک غیر اشباع و چند غیر اشباع تشکیل شده‌اند که در صورت نگهداری و استفاده صحیح و در صورتیکه در محدوده انرژی مورد نیاز روزانه فرد مصرف شوند می‌توانند با اثرات مفید بر سلامت قلب و عروق همراه باشند.

۲۲. خوردن قرص و دارو با چای سبب زود اثر کردن دارو می‌شود.

پاسخ: به هنگام مصرف داروها با نوشیدنی‌ها و یا مواد غذایی باید به تداخلات احتمالی آنها با یکدیگر توجه کرد. مصرف نوشیدنی‌هایی مانند آب میوه جات و یا چای، بخصوص چای سبز، با برخی داروها می‌تواند بر جذب و یا سوخت و ساز دارو در بدن و در نتیجه اثربخشی دارو تاثیر منفی بگذارد. توصیه می‌شود به هنگام شروع داروی جدید از پزشک و یا متخصص تغذیه در مورد نحوه زمان بندی مصرف دارو نسبت به وعده‌های غذایی یا نوشیدنی‌ها راهنمایی بخواهید. با توجه به وجود ترکیبات خاص در چای و قهوه که بالقوه می‌توانند بر سوخت و ساز دارو در بدن تاثیر بگذارند، از مصرف دارو به همراه چنین نوشیدنی‌هایی بپرهیزید. بهترین نوشیدنی به هنگام مصرف دارو آب می‌باشد.

۲۳. شیرین کننده‌های غیر قندی برای سلامتی مفید هستند.

پاسخ: شیرین کننده‌های غیر قندی بدون داشتن انرژی طعم شیرین را ایجاد می‌کنند. به این ترتیب به نظر می‌رسد که مصرف آنها در جهت کاهش قند و انرژی دریافتی مفید باشد. اما در بسیاری از مطالعات مصرف این ترکیبات تاثیر قابل توجهی بر کاهش وزن و یا کنترل قند خون در افراد مبتلا به دیابت نداشته است. حتی در برخی مطالعات مصرف شیرین کننده‌های غیر قندی با افزایش خطر حوادث قلبی عروقی و سرطان‌ها همراه بوده است. به نظر می‌رسد مصرف شیرین کننده‌های غیر قندی بخصوص وقتی از سنین پایین شروع می‌شود حساسیت و پاسخ طبیعی بدن به قندها را کاهش داده و مختل می‌کند. سازمان جهانی بهداشت نیز اخیراً در مورد مصرف شیرین کننده‌های صناعی جهت کنترل وزن، به دلیل احتمال افزایش خطر سرطان‌ها توسط آنها هشدار داده است. به این ترتیب برای کنترل چاقی و اضافه وزن بهترین راهکار کاهش دریافت مواد غذایی با طعم شیرین است، چه قندهای معمولی که دارای انرژی هستند و چه شیرین کننده‌های غیر قندی که فاقد انرژی می‌باشند.

۲۴. خوردن گوشت به صورت سرخ کردنی به آپیز و کبابی ترجیح داده می‌شود.

پاسخ: در حین سرخ کردن چربی‌های موجود در روغن اکسیده (نوعی واکنش بیوشیمیایی) می‌شوند و در نتیجه آن ترکیباتی آزاد می‌شوند که با افزایش خطر آترواسکلروز (ایجاد پلاک در عروق)، التهاب، بیماری آلزایمر و سرطان‌ها در ارتباط هستند. به این ترتیب مصرف مکرر غذاهای سرخ شده می‌تواند با افزایش خطر بیماری‌های مزمن مانند دیابت نوع دو، بیماری‌های قلبی عروقی و چاقی ارتباط داشته باشد. البته روغن‌های مختلف بر اساس نوع اسیدهای چرب سازنده آنها، مقاومت گوناگونی در برابر حرارت و اکسیده شدن از خود نشان می‌دهند. نوع روغن مورد استفاده و شرایط سرخ کردن مانند درجه حرارت، مدت زمان و تماس با اکسیژن بر اثرات نامطلوب این روش پخت بر سلامت اثرگذار هستند. بیشترین نگرانی مربوط به زمانی است که روغن چندین بار برای سرخ کردن مورد استفاده قرار گیرد. در مورد روش کباب کردن نیز باید به این نکته توجه داشت که کباب کردن گوشت‌ها بخصوص بر روی زغال یا آتش و با حرارت بالا منجر به ایجاد ترکیباتی به نام هیدروکربن‌های آروماتیک چند حلقه‌ای در گوشت می‌شود که این ترکیبات بالقوه سرطان‌زا می‌باشند. به این ترتیب توصیه می‌شود تا حد امکان از روش‌های سالم پخت مانند آپیز کردن برای انواع گوشت استفاده شود.

۲۵. خوردن میوه و سبزی و آبمیوه باعث پاکسازی بدن می‌شود.

پاسخ: میوه جات و سبزیجات علاوه بر دارا بودن ریزمغذی‌های (ویتامین‌ها و مواد معدنی) مختلف حاوی مقادیر زیادی از ترکیباتی هستند که اثرات مفیدی را بر سلامت دارند. این ترکیبات بطور کلی فیتوکمیکال‌ها نامیده می‌شوند. برخی از ریزمغذی‌ها مانند ویتامین C، ویتامین A، سلنیوم و همچنین فیتوکمیکال‌ها به دلیل داشتن اثرات آنتی‌اکسیدان در تقویت سیستم ایمنی بدن نقش مهمی دارند.

به این ترتیب افزایش مصرف میوه جات و سبزیجات متنوع می‌تواند به عنوان راهکار مناسبی جهت تقویت ایمنی بدن در نظر گرفته شود.

۲۶. کره‌های محلی برای طبخ غذا بهتر است و باعث افزایش چربی خون نمی‌شود.

پاسخ: کره از جمله کره محلی به عنوان یک روغن حیوانی بطور عمده حاوی چربی‌های اشباع می‌باشد. همچنین مقادیری از چربی‌های ترانس نیز در چربی لبنیات وجود دارد. مصرف بیش از حد چربی‌های اشباع و ترانس با افزایش سطح کلسترول بد خون، آترواسکلروز (ایجاد پلاک در عروق)، افزایش خطر بیماری‌های قلبی عروقی و افزایش خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها و مرگ ناشی از آنها مرتبط دانسته شده است. بر اساس راهنمای تغذیه ای جدید آمریکا، مصرف چربی‌های اشباع باید محدود شود و کمتر از ده درصد انرژی دریافتی را تشکیل دهد. توصیه می‌شود که برای پخت غذا روغن‌های مایع گیاهی جایگزین روغن‌های حیوانی مانند کره و روغن دنبه و روغن‌های نیمه جامد مانند روغن نباتی جامد شوند. روغن‌های مایع بطور عمده از چربی‌های غیر اشباع تشکیل شده‌اند. چنانچه این روغن‌ها به درستی نگهداری و استفاده شوند و در حد تعادل مصرف شوند، می‌توانند برای سلامتی مفید باشند.

۲۷. گوشت قرمز پروتئین بیشتری نسبت به گوشت سفید دارد.

پاسخ: تمامی انواع گوشت‌ها شامل گوشت قرمز (گوشت گوسفند، گاو و شتر) و گوشت سفید (شامل گوشت ماکیان و انواع ماهی‌ها) به ازای هر یک واحد که حدود ۳۰ گرم در نظر گرفته می‌شود، دارای حدود ۷ گرم پروتئین می‌باشند. پس به ازای یک واحد و در مقیاس برابر میزان پروتئین در گوشت‌های مختلف تفاوتی ندارد. در مورد کیفیت پروتئین نیز، گوشت قرمز و گوشت‌های سفید به عنوان منابع پروتئین با کیفیت یا ارزش زیستی بالا در نظر گرفته می‌شوند. اما میزان چربی، نوع چربی و نوع و میزان ریزمغذی‌های موجود در انواع گوشت‌ها می‌تواند متفاوت باشد. برای مثال در گوشت قرمز چربی عمدتاً از نوع چربی اشباع می‌باشد، در صورتیکه چربی‌های موجود در گوشت ماهی (بخصوص ماهی آب‌های سرد) عمدتاً از نوع چربی‌های چند غیر اشباع مانند چربی‌های امگا ۳ می‌باشد. تفاوت در نوع چربی‌ها یکی از عواملی است که باعث می‌شود مصرف گوشت‌های مختلف با اثرات متفاوتی بر سلامت بخصوص سلامت سیستم قلبی عروقی بدن همراه باشد. بر این اساس در راهنماهای تغذیه ای توصیه می‌شود که در بزرگسالان مصرف گوشت قرمز و فرآورده‌های گوشتی محدود شود و عمدتاً گوشت‌های سفید و پروتئین‌هایی با منبع گیاهی مانند حبوبات و مغزپخت‌ها برای تامین پروتئین مورد نیاز بدن مورد استفاده قرار گیرند.

۲۸. چربی تخمه باعث افزایش چربی بدن نمی‌شود.

پاسخ: مغزپخت‌ها و دانه‌ها از اجزای یک رژیم غذایی سالم در نظر گرفته می‌شوند بطوریکه در

جدیدترین راهنمای تغذیه آمریکا توصیه به مصرف منظم و مداوم مغزیجات و دانه‌ها به عنوان مواد غذایی غنی از ریزمغذی‌ها شده است. در بسیاری از مطالعات گنجانیدن منظم و طولانی مدت مغزیجات و دانه‌ها در رژیم غذایی با کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی و مرگ به دلایل گوناگون ارتباط داشته است. برخی از این اثرات مثبت به نوع چربی‌های غیر اشباع موجود در مغزیجات نسبت داده شده است. از نظر محتوای کالری مغزیجات و دانه‌ها در گروه چربی‌ها قرار می‌گیرند به این ترتیب که هر یک واحد از آنها دارای ۵ گرم چربی و در حدود ۴۵ کیلوکالری انرژی می‌باشد. با توجه به اثرات مفید مصرف مغزیجات و دانه‌ها بر سلامتی توصیه می‌شود که آنها را در رژیم غذایی روزانه خود بصورت منظم مصرف کنید، اما مقداری که می‌توانید مصرف کنید وابسته به انرژی مورد نیاز روزانه شما است. در صورت مصرف مقادیر زیاد از مغزیجات و دانه‌ها انرژی دریافتی شما از انرژی مورد نیاز شما بالاتر خواهد رفت، که می‌تواند منجر به اضافه وزن و چاقی شود.

۲۹. خوردن چای بعد از کباب برای از بین بردن چربی آن خوب است.

پاسخ: هر چند ترکیبات شیمیایی موجود در انواع چای (چای سیاه، چای سبز و چای اولونگ) تا حدودی متفاوت است، اما ترکیبات اصلی تشکیل دهنده چای عبارتند از انواع پلی فنول‌ها (عمدتا کاتچین‌ها)، کافئین، تئوفیلین و تئوبرومین و برخی مواد معدنی. اثرات مفید چای بر سلامت مانند کاهش خطر سرطان عمده‌ها به پلی فنول‌های موجود در آن نسبت داده می‌شود. اما هیچ یک از ترکیبات موجود در چای بر هضم و جذب چربی‌ها در دستگاه گوارش تأثیری ندارند. از طرف دیگر در گروه‌های سنی که نیاز به دریافت مقادیر کافی آهن از رژیم غذایی دارند، مصرف چای بلافاصله بعد از دریافت منابع آهن مانند گوشت قرمز به دلیل تداخل در جذب آهن توصیه نمی‌شود.

۳۰. داغ کردن بیش از حد روغن برای خوشمزه‌گی غذاها توصیه می‌شود.

پاسخ: در حین سرخ کردن و به دلیل حرارت زیاد و طولانی مدت به روغن، چربی‌های موجود در روغن اکسیده (نوعی واکنش بیوشیمیایی) می‌شوند و در نتیجه آن ترکیباتی آزاد می‌شوند که با افزایش خطر آترواسکلروز (ایجاد پلاک در عروق)، التهاب، بیماری آلزایمر و سرطان‌ها در ارتباط هستند. به علاوه میزان کالری ماده غذایی که سرخ می‌شود نیز افزایش پیدا می‌کند. به این ترتیب مصرف مکرر غذاهای سرخ شده می‌تواند با افزایش خطر بیماری‌های مزمن مانند دیابت نوع دو، بیماری‌های قلبی عروقی و چاقی ارتباط داشته باشد. البته روغن‌های مختلف بر اساس نوع اسیدهای چرب سازنده آنها، مقاوت گوناگونی در برابر حرارت و اکسیده شدن از خود نشان می‌دهند. نوع روغن مورد استفاده و شرایط سرخ کردن مانند درجه حرارت، مدت زمان و تماس با اکسیژن بر اثرات نامطلوب این روش پخت بر سلامت اثرگذار هستند. توصیه می‌شود که برای پختن غذاها از روش‌های پخت سالم مانند آب پز کردن و بخارپز کردن استفاده شود.

۳۱. برای شستشوی سبزیجات از نمک و سرکه بجای ریکا و پرکلرین استفاده کنید (مخالف دستور

العمل وزارت بهداشت)

پاسخ: آلودگی موجود در سبزیجات شامل آلودگی انگلی و آلودگی باکتریایی می باشد. بر اساس دستورالعمل وزارت بهداشت، بعد از شستشوی سبزیجات با جریان آب برای حذف گل ولای ظاهری آنها، شستشوی سبزیجات حتما باید در دو مرحله انجام شود. استفاده از مایع ظرفشویی جهت از بین بردن آلودگی انگلی و استفاده از پرکلرین (از داروخانه ها قابل تهیه است) جهت از بین بردن آلودگی باکتریایی ضروری می باشد. در غیر این صورت و یا در صورت از ترکیبات دیگر مانند نمک یا سرکه برای شستن سبزیجات امکان انتقال بیماری های انگلی مانند عفونت آسکاریس و عفونت های باکتریایی مانند عفونت سالمونلا، شیگلا و اشریشیاکلی (عمدتا منجر به عفونت های روده ای و اسهال های عفونی می شوند) به دنبال مصرف سبزیجات وجود دارد. باید به این نکته توجه کرد که بعد از استفاده از مایع ظرفشویی و پرکلرین، شستشوی سبزیجات و آبکشی آنها بطور کامل انجام گیرد تا باقیمانده این ترکیبات شیمیایی بطور کامل از سبزیجات حذف شود.

۳۲. بلافاصله بعد از مصرف گوشت قرمز آب نخورید. (کرمک مباره!)

پاسخ: بر اساس برخی منابع علمی، مصرف آب به همراه غذا و یا بلافاصله بعد از صرف غذا (تا یکساعت بعد از صرف غذا) به دلیل امکان رقیق شدن شیرهای گوارشی، که حاوی آنزیم های گوارشی هستند، و ایجاد مشکلات گوارشی و سوء هاضمه توصیه نمی شود. برای کمک به هضم و جذب بهتر مواد مغذی توصیه می شود نیم ساعت قبل و یکساعت بعد از صرف غذا یک لیوان آب مصرف شود. در مورد احتمال ایجاد بیماری های انگلی در صورت مصرف آب بلافاصله بعد از مصرف گوشت قرمز شواهد علمی وجود ندارد و باور نادرستی است.

۳۳. آب به صورت نشسته نخورید (ایستاده به دلیل نیروی جاذبه سبب دفع سریع تر می شود)

پاسخ: در برخی فرهنگ ها و ادیان مصرف آب بصورت نشسته توصیه شده است، با این تصور که مصرف آب در حالت ایستاده منجر به مشکلات گوارشی، عدم رفع تشنگی و اختلال در عملکرد کلیه ها می شود. اما شواهد علمی مبنی بر بهتر بودن نوشیدن آب در حالت نشسته نسبت به حالت ایستاده وجود ندارد. به نظر می رسد نکته حائز اهمیت مصرف مقادیر کافی آب در طول روز جهت حفظ سلامت می باشد و اینکه آب در حالت نشسته مصرف شود و یا در حالت ایستاده، از نظر علمی تفاوت چندانی ندارد.

۳۴. مصرف قند و شکر قهوه ای بهتر از نوع سفید آن می باشد (به علت نبود آهک) / شکر قهوه ای

رژیمی است و کالری بالایی ندارد!

پاسخ: شکر قهوه ای (شکر تصفیه نشده) در مقایسه با شکر سفید (شکر تصفیه شده) دارای ترکیبات

زیست فعال با خواص آنتی‌اکسیدانی می‌باشد. لازم به ذکر است که بر اساس نوع فرآیندی که بروی شکر قهوه ای انجام می‌گیرد، رنگ شکر و میزان ترکیبات مغذی موجود در آن متفاوت خواهد بود. در مطالعات حیوانی جایگزینی شکر سفید با شکر قهوه ای در رژیم غذایی با برخی اثرات مفید بر سلامتی مانند کنترل وزن، بهبود حساسیت به انسولین و اثرات ضد التهابی همراه بوده است. این اثرات مفید عمدتاً به وجود ترکیبات دارای خاصیت آنتی‌اکسیدانی در شکر قهوه ای، و نه عدم وجود آهک در آن، نسبت داده شده است. ذکر این نکته حائز اهمیت است که میزان کالری موجود در شکر قهوه ای به ازای هر گرم با میزان کالری شکر سفید تفاوتی ندارد و مصرف شکر قهوه ای در صورتیکه از حد انرژی مورد نیاز روزانه فراتر باشد می‌تواند منجر به اضافه وزن و عوارض مرتبط با آن شود. بنابراین توصیه می‌شود که در محدوده انرژی مورد نیاز روزانه، مصرف شکر قهوه ای جایگزین شکر سفید شود. توصیه کلی محدود کردن مصرف شکر، چه سفید و چه قهوه ای است.

۳۵. فریز کردن سبزیجات به صورت سرخ شده سالمتر از سبزیجات خام است.

پاسخ: میوه جات و سبزیجات منبع مهم بسیاری از ریز مغذی‌ها و ترکیبات ارتقا دهنده سلامت می‌باشند. برای مثال میوه جات منبع غذایی کلیدی پتاسیم و ویتامین سی و سبزیجات منبع بسیاری از مواد مغذی ضروری مانند پتاسیم، ویتامین‌های A، C، K، B۶، فولات، B۱ و B۳، مس، منیزیم، آهن و منگنز در نظر گرفته می‌شوند. در حین فرآیند منجمد کردن میزان برخی از مواد مغذی موجود در میوه جات و سبزیجات کاهش می‌یابد، بخصوص اگر قبل از منجمد کردن به میوه جات و سبزیجات حرارت داده شود. ذکر این نکته حائز اهمیت است که محدود بودن زمان نگهداری میوه جات و سبزیجات تازه یکی از دلایل کاهش مصرف آنها توسط افراد بخصوص در جوامع صنعتی می‌باشد. فریز کردن یکی از روش‌های کارآمد برای نگهداری مواد غذایی است که بطور گسترده مورد استفاده قرار می‌گیرد. با توجه به اینکه میزان مصرف میوه جات و سبزیجات در بسیاری از افراد از مقادیر توصیه شده در راهنماهای تغذیه ای پایین تر است، فریز کردن میوه جات و سبزیجات می‌تواند موجب افزایش دسترسی افراد به آنها و مصرف بیشتر آنها، بخصوص در فصول سرد سال شود. توصیه می‌شود در صورت ضرورت استفاده از میوه جات و سبزیجات منجمد، جهت حفظ بیشتر مواد مغذی، از حرارت دادن یا سرخ کردن قبل از منجمد کردن پرهیز شود.

۳۶. برای کاهش هورمون و آنتی بیوتیک‌های مرغ‌ها را چند دقیقه در آب بجوشانید بعد آب را دور بریزید (گاها دیده شده بعد از دور ریختن آب اولیه مجدداً گوشت و مرغ شسته شده است)

پاسخ: برخی افراد بر این باور هستند که در انواع گوشت بخصوص گوشت مرغ باقیمانده ترکیبات هورمونی و آنتی بیوتیک وجود دارد و جوشاندن اولیه مرغ و دور ریختن آب حاصل منجر به کاهش این باقیمانده‌ها در گوشت می‌شود. لازم به ذکر است که استفاده از ترکیبات هورمونی برای پرورش ماکیان

مانند مرغ و یا بوقلمون ممنوع می باشد (در برخی کشورها استفاده از ترکیبات هورمونی مانند هورمون رشد در صنعت پرورش گاو مجاز می باشد). صرفاً واکسن ها و برخی آنتی بیوتیک ها برای پیشگیری و درمان عفونت ها مورد استفاده قرار می گیرند. حتی در صورت وجود ترکیبات هورمونی و آنتی بیوتیک در گوشت، جوشاندن گوشت برای مدت کوتاه ۵ الی ۱۰ دقیقه نمی تواند تاثیری در خارج کردن این باقیمانده ها از گوشت داشته باشد. در عوض مقداری از چربی و مواد مغذی موجود در گوشت با دور ریختن آب آن از دست می روند. در صورت نگرانی از وجود آنتی بیوتیک ها در گوشت مرغ توصیه می شود که از جگر، چربی و پوست مرغ تا حد امکان استفاده نشود. هم چنین پختن طولانی مدت گوشت ها نیز می تواند تا حدودی به کاهش میزان ترکیبات آنتی بیوتیک های محلول در آب موجود در گوشت کمک کند.

۳۷. مصرف زیاد شیر به علت کلسیم باعث لک های سفید روی پوست می شود.

پاسخ: کلسیم موجود در شیر و فرآورده های لبنی پس از جذب در دستگاه گوارش و ورود به داخل خون جهت تحکیم ساختار استخوان ها و انجام فرآیندهای فیزیولوژیک بدن مانند انقباض عضلات مورد استفاده قرار می گیرد. هیچ ارتباطی میان دریافت زیاد کلسیم از طریق لبنیات و ایجاد لکه های سفید بروی پوست وجود ندارد و در صورت وجود لکه های سفید پوستی باید سایر علل مد نظر قرار گیرند.

۳۸. مصرف میگو باعث عفونت می شود.

پاسخ: میگو به عنوان یک غذای دریایی پرطرفدار با وجود داشتن کالری کم به ازای هر واحد، حاوی مقادیر کافی از پروتئین سالم (در مقایسه با گوشت قرمز) و مواد مغذی خاص مانند ید، ویتامین B12، سلنیوم، روی، ویتامین E و اسیدهای چرب امگا ۳ می باشد. در عین حال میگو به عنوان یک غذای دریایی با میزان جیوه پایین در نظر گرفته می شود. مصرف منظم میگو مانند سایر غذاهای دریایی به دلیل نوع اسیدهای چرب موجود در آن می تواند با اثرات مفید بر سلامت قلب و عروق همراه باشد. مصرف میگو در صورت طبخ صحیح ارتباطی با ایجاد عفونت ندارد، اما باید به این نکته توجه داشت که در برخی افراد مصرف میگو با بروز واکنش های آلرژیک مانند کهیر، راش پوستی، سوزش و خارش در ناحیه دهان، تهوع و استفراغ و سرفه و عطسه همراه می باشد.

۳۹. نوشابه های رژیمی و ZERO بی خطر و سالم هستند و مصرف روزانه آنها مشکلی ایجاد نمی کند.

پاسخ: در ترکیب نوشابه های رژیمی به جای شکر از شیرین کننده های غیر قندی در جهت ایجاد طعم شیرین استفاده می شود. به این ترتیب به نظر می رسد که مصرف این نوشیدنی ها در جهت کاهش قند و انرژی دریافتی مفید باشد. اما در بسیاری از مطالعات مصرف مواد غذایی حاوی شیرین کننده های غیر قندی از جمله نوشابه های رژیمی تاثیر قابل توجهی بر کاهش وزن و یا کنترل قند خون در افراد

مبتلا به دیابت نداشته است. حتی در برخی مطالعات مصرف شیرین کننده‌های غیر قندی با تغییر در ترکیب باکتری‌های مفید موجود در دستگاه گوارش (که در حفظ سلامت نقش دارند)، افزایش خطر حوادث قلبی عروقی و سرطان‌ها همراه بوده است. به نظر می‌رسد مصرف شیرین کننده‌های غیرقندی بخصوص وقتی از سنین پایین شروع می‌شود حساسیت و پاسخ طبیعی بدن به قندها را کاهش داده و مختل می‌کند. سازمان جهانی بهداشت نیز اخیراً در مورد مصرف شیرین کننده‌های مصنوعی جهت کنترل وزن، به دلیل احتمال افزایش خطر سرطان‌ها توسط آنها هشدار داده است. به این ترتیب برای کنترل چاقی و اضافه وزن بهترین راهکار کاهش دریافت مواد غذایی با طعم شیرین است، چه قندهای معمولی که دارای انرژی هستند و چه شیرین کننده‌های غیر قندی که فاقد انرژی می‌باشند.

۴۰. مصرف آب قلیان برای رفع انگل روده بسیار خوب است.

پاسخ: اثرات نامطلوب مصرف قلیان بر سلامتی بیشتر از مصرف سیگار می‌باشد، عوارضی مانند افزایش خطر سرطان‌ها، بیماری‌های تنفسی و افزایش خطر بیماری‌های قلبی عروقی. مصرف قلیان و آب قلیان هیچ تاثیری در درمان بیماری‌های انگلی روده ندارد و این یک باور عمومی غلط می‌باشد.

۴۱. سویا را به دلیل وجود مواد سرطان‌زا در آن مصرف نکنید.

پاسخ: سویا و فرآورده‌های آن دارای ترکیبات زیست فعال متعدد مفید بر سلامت می‌باشند که مهم ترین این ترکیبات ایزوفلاون‌های موجود در سویا می‌باشند و بسیاری از اثرات مفید سویا به این ترکیبات نسبت داده می‌شوند. در مطالعات علمی مصرف منظم سویا و فرآورده‌های آن با اثرات مفید بر سطح چربی‌های خون از جمله کاهش سطح تری‌گلیسیرید، کلسترول تام و کلسترول بد خون، کاهش فشار خون، بهبود پیامدهای باروری در زنان، کاهش خطر دیابت نوع دو و کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی همراه بوده است. بر اساس شواهد علمی ارتباطی میان مصرف سویا و افزایش خطر سرطان‌ها از جمله سرطان پستان در زنان وجود ندارد، حتی در برخی مطالعات و در برخی جوامع مصرف فرآورده‌های سویا با کاهش خطر سرطان‌ها از جمله سرطان پستان در زنان و سرطان معده همراه بوده است. به این ترتیب مصرف سویا و فرآورده‌های آن به عنوان جزئی از الگوی غذایی سالم در نظر گرفته شده و توصیه می‌شود.

۴۲. پختن سبزیجات ارزش غذایی‌شان را نابود می‌کند.

پاسخ: پختن و یا جوشاندن سبزیجات در مقدار زیاد آب و دمای بالا، سطح مواد مغذی آنها را کاهش می‌دهد؛ به طوریکه میزان ویتامین‌های محلول در آب مانند ویتامین C و ویتامین‌های گروه B و برخی از مواد معدنی اغلب در طی این روش‌های پخت کاهش می‌یابند. هر چه میزان حرارت، آب مصرفی و زمان پخت بیشتر شود، میزان از دست دهی ویتامین‌ها و مواد معدنی افزایش می‌یابد. از طرف دیگر،

پختن سبزیجات می تواند دیواره های سلولی را سست تر و نرم تر کند، که این امر باعث هضم آسان تر سبزیجات و همچنین بهبود جذب برخی از مواد مغذی می شود؛ به عنوان مثال، هویج پخته در مقایسه با هویج خام، بتاکاروتن بیشتری را فراهم می کند. به علاوه، مقدار لیکوپن در دسترس هنگام پختن گوجه فرنگی افزایش می یابد (بتاکاروتن آنتی اکسیدانی که می تواند به ویتامین A تبدیل شده و باعث ارتقا سلامتی شود. لیکوپن یک کاروتنوئید است که با کاهش بروز بیماری های قلبی - عروقی و سرطان مرتبط است).

بنابراین، پختن سبزیجات می تواند مزایا و معایبی داشته باشد. با توجه به اینکه سبزیجات سرشار از فیبر، آنتی اکسیدان ها، ویتامین ها و مواد معدنی هستند و می توانند در حفظ سلامتی ایفای نقش کنند، توصیه می شود که سبزیجات، بیشتر به صورت خام استفاده شوند. ولی با این حال می توان با انتخاب روش های پخت مناسب، شامل کاهش میزان آب مورد استفاده در هنگام پخت و همچنین کاهش زمان قرار گرفتن سبزیجات در معرض حرارت، میزان از دست دهی مواد مغذی را کاهش داد و از مزایای استفاده از سبزیجات پخته در کنار سبزیجات خام (به ویژه در افرادی که از نظر گوارشی قادر به استفاده از سبزیجات خام نیستند) بهره مند شد. همچنین توصیه می شود از کندن پوست سبزیجات و قطعه قطعه کردن آنها قبل از پخت، به منظور کاهش از دست دهی مواد مغذی، اجتناب شود. از روش های مناسب پخت می توان به بخارپز کردن سبزیجات اشاره کرد. در نتیجه، گنجاندن انواع سبزیجات به صورت خام و پخته به میزان ۳ تا ۵ سهم در رژیم غذایی روزانه، می تواند ضامن تامین نیازهای بدن به مواد مغذی و ترکیبات آنتی اکسیدانی باشد.

۴۳. عدم استفاده از شیر پاستوریزه و به جای آن استفاده از شیر تازه دوشیده شده دام ها به دلیل تازه و مقوی و پاک بودن توصیه می شود.

پاسخ: شیر به عنوان یک غذای کامل و مغذی مطرح است که باید در رژیم غذایی روزانه گنجانده شود. بعضی از افراد ممکن است شیرهای خام و تازه دوشیده شده از دام را به شیرهای پاستوریزه ترجیح دهند. اما باید توجه کرد شیر تمام دام ها مانند شیر گاو، گوسفند، بز و... همگی از نوع پرچرب هستند. با وجود همه مزایایی که از نظر ارزش غذایی در شیر وجود دارد، مهم ترین اشکال آن، چربی های موجود در این محصول است. از آنجا که چربی های موجود در شیر جزء چربی های اشباع است، هر چه درصد این چربی بیشتر باشد، مصرف آن برای سلامت مضرتر است. نکته دیگر این که هر چه درصد چربی شیر بیشتر باشد، جذب کلسیم که یکی از عناصر بسیار مهم برای سلامت بدن است، کمتر می شود. از طرف دیگر، باید توجه کرد شیرهای پاستوریزه و استریلیزه خیلی بهتر و بهداشتی تر از شیرهای خام هستند. اگر به آمار هم مراجعه کنیم، اغلب فساد و آلودگی هایی که با شیر به وجود می آید، بیشتر مربوط به شیرهای خام است. شیر خامی که از حیوان دوشیده می شود،

احتمال دارد با میکروارگانیزم‌هایی که روی پستان حیوان یا دست آلوده یا ظرف شیر وجود دارد، آلوده شود و خیلی از این میکروب‌ها باعث فساد شیر می‌شوند. این فساد به آن معناست که ممکن است کیفیت شیر را پایین بیاورد، ولی الزاما به بیماری منجر نشود. اما خیلی از این میکروارگانیزم‌ها هم به اصطلاح پاتوژن یا بیماری‌زا هستند. از آنجا که شیر خودش یک ماده بسیار مغذی برای همین میکروب‌هاست، اگر آنها به این ترتیب وارد شیر شود، داخل شیر رشد می‌کند و باعث آلودگی شدید آن می‌شود. در نتیجه کسی که شیر را مصرف می‌کند، ممکن است به بیماری‌های خطرناکی مانند تب مالت و سایر بیماری‌های عفونی دستگاه گوارش مبتلا شود. بعضی از فروشگاه‌ها در سطح شهر، شیر خام را می‌گیرند و خودشان با روش‌هایی آن را سالم سازی می‌کنند و سپس در اختیار مردم می‌گذارند، اما از آنجا که در برخی این سالم سازی یا به خوبی صورت نمی‌گیرد یا اصلا انجام نمی‌شود، احتمال آلودگی در این شیرها خیلی زیاد است. بنابراین توصیه می‌شود که باید شیر خام را از زمان به جوش آمدن ۱۰ دقیقه بجوشانید، که این روش باعث از بین رفتن ارزش غذایی، ویتامین‌ها و مواد معدنی شیر می‌شود. بنابراین، این شیوه سالم سازی روش درستی نیست. این در حالی است که در روش پاستوریزاسیون یا استریلیزاسیون دما و زمان به گونه‌ای تنظیم می‌شوند که ضمن از بین رفتن میکروب‌ها و آلودگی‌های موجود در شیر، ارزش غذایی آن حفظ شود. به علاوه، نظارت‌های سخت گیرانه‌ای بر تولیدات شیر واحدهای بزرگ و صنعتی که اغلب محصول خود را برای کارخانه‌های لبنی ارسال می‌کنند، اعمال می‌شود و این در حالی است که اینگونه نظارت‌ها کمتر در واحدهای سنتی عرضه شیر اعمال می‌شود و همین امر امکان تقلب و استفاده از افزودنی‌های غیر مجاز در واحدهای کوچک و سنتی را افزایش می‌دهد؛ بنابراین توصیه می‌شود همه افراد از شیر و لبنیات پاستوریزه و کم‌چرب استفاده کنند.

۴۴. استفاده از آب آلوده و عدم استفاده از آب کلرزی شده به علت اینکه کلر باعث سوراخ شدن معده و ریزش مو می‌شود.

پاسخ: این باور اشتباه است؛ چرا که یکی از مشکلات بسیار جدی که جان صدها میلیون نفر از مردم را در خطر انداخته است، بیماری‌های ناشی از آشامیدن آب آلوده است. کلر به عنوان یک ماده ضد عفونی کننده بسیار قوی شناخته می‌شود که در مقادیر بالا می‌تواند برای سلامتی مضر باشد. امروزه از مقادیر کم این ماده برای از بین بردن باکتری‌های بیماری‌زا که ممکن است در آب یا لوله‌های توزیع آب شهری وجود داشته باشد، استفاده می‌شود. هنگامی که کلر برای اولین بار به منابع آب شهری راه پیدا کرد، باعث کاهش سریع شیوع بیماری‌های قابل انتقال از طریق آب شد. افزودن کلر به آب آشامیدنی به عنوان استاندارد تصفیه آب آشامیدنی مطرح است. قبل از افزودن کلر، مردم با انواع بیماری‌ها که از طریق آب به انسان منتقل می‌شد، از جمله بیماری‌هایی مانند حصبه،

اسهال خونی و وبا دست و پنجه نرم می‌کردند. پس از اینکه دانشمندان دریافتند که افزودن کلر به مقدار کم به آب آشامیدنی می‌تواند باعث از بین رفتن باکتری‌ها و جلوگیری از شیوع این بیماری‌ها شود، به سرعت استفاده از این ماده در تصفیه خانه‌های آب شیوع پیدا کرد و به ماده‌ای محبوب برای تصفیه آب آشامیدنی تبدیل شد. سطوح کلر تا ۴ میلی‌گرم در لیتر (۴ PPM) در آب آشامیدنی، ایمن در نظر گرفته می‌شود و در این سطح، بعید است که اثرات مضر سلامتی رخ دهد. همچنین، شرکت آب به طور مرتب کیفیت آب را کنترل می‌کند تا آب آشامیدنی سالمی برای افراد فراهم کند. بنابراین، کلر زنی فرآیندی است که در آن کلر به آب آشامیدنی اضافه می‌شود تا انگل‌ها، باکتری‌ها و ویروس‌ها را از بین ببرد و برای دستیابی به سطوح ایمن کلر در آب آشامیدنی از فرآیندهای مختلفی استفاده می‌شود. استفاده یا نوشیدن آب با مقادیر کم و کنترل شده کلر اثرات مضر برای سلامتی ایجاد نمی‌کند و می‌تواند از شیوع بیماری‌های ناشی از آب محافظت می‌کند.

۴۵. به دلیل تزریق هورمون در گوشت طیور از این نوع گوشت‌ها مصرف نکنید.

پاسخ: استفاده از هورمون در پرورش طیور یک شایعه است و چیزی به اسم مرغ هورمونی وجود ندارد و متأسفانه افراد غیر مطلع به این موضوع دامن می‌زنند. در توجیه عدم استفاده از هورمون در پرورش طیور می‌توان به این نکته اشاره کرد که استفاده از هورمون در پرورش طیور صرفه اقتصادی ندارد، چون هورمون بسیار گران است و به واسطه اینکه استانداردسازی شرایط پرورشی، اصلاح نژاد و تغذیه اصولی و برخی محرک‌های رشد گیاهی بی‌خطر، مشکل رشد مرغ‌ها را حل کرده است، در نتیجه پرورش دهندگان مرغ به استفاده از روش بسیار گران تزریق هورمون، نیازی پیدا نمی‌کنند. همچنین، بالاتر بودن سرعت رشد پرورش گوشت مرغ نسبت به مرغ‌های بومی طبیعی است، چرا که پرورش گوشت مرغ در شرایط استاندارد و با تکنولوژی و فناوری روز دنیا انجام می‌شود و در عملیات اصلاح نژادی نیز بهترین نسل و نژادها برای پرورش مورد استفاده قرار می‌گیرد. اساساً در سیستم‌های پرورشی طیور، حداقل سه نوع پرورش مرغ وجود دارد: یک نوع پرورش مرغ گوشتی است که به لطف پیشرفت اصلاح نژاد و تغذیه مناسب حداکثر دو ماه بیشتر طول نمی‌کشد که مرغ‌ها رشد کنند. این نوع مرغ‌ها برای مصرف به بازار عرضه می‌شوند. دسته دوم مرغ‌های تخم‌گذار هستند که از تخم مرغ آن‌ها استفاده می‌شود. دسته سوم مرغ‌های لاین یا اجداد هستند که از این نوع مرغ‌ها جوجه کشی می‌شود و به چرخه خوراک وارد نمی‌شوند و ممکن است از گوشت آنها در صنایع غذایی مانند سوسیس و کالباس استفاده شود. بنابراین، در پرورش مرغ گوشتی یعنی مرغی که گوشتش مورد استفاده ما قرار می‌گیرد، هورمون استفاده نمی‌شود و دلیلش این است که اصلاح نژاد قبلاً مشکل رشد مرغ‌ها را حل کرده است و مرغ‌ها در عرض ۴۲ تا ۵۰ روز به بازار مصرف می‌رسند و نکته دوم گرانی هورمون است که به واسطه گرانی آن صنعت دامپروری زیر بار استفاده از هورمون برای مرغ گوشتی نخواهند رفت.

۴۶. لبنیات برای بدن فایده‌ای ندارد و باعث کاهش ضریب هوشی می‌شود.

پاسخ: گروه‌های شیر و لبنیات به دلیل محتوای بالای پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی به عنوان یکی از گروه‌های مهم غذایی که باید در رژیم غذایی روزانه گنجانده شوند، محسوب می‌شود. تبلیغات سوء و باورهای اشتباهی که در مورد گروه شیر و لبنیات مطرح شده است، هیچ کدام مبنای علمی ندارند. مطالعات نشان می‌دهند که مصرف شیر و لبنیات در طول روز، باعث بهبود ضریب هوشی و بهبود عملکرد ذهنی در کودکان و نوجوانان و باعث بهبود عملکرد شناختی در افراد بزرگسال و سالمندان می‌شود. به علاوه، به دلیل دارا بودن کلسیم و فسفر در تشکیل استخوان، بهبود عملکرد استخوانی و سلامت دندان‌ها نقش دارد. همچنین، مصرف شیر و لبنیات کم چرب باعث کاهش پوکی استخوان و کاهش خطر بیماری‌های مزمن غیرواگیر در سالمندان می‌شود. لازم به ذکر است که برخی فرآورده‌های شیر، مانند ماست، اغلب حاوی پروبیوتیک هستند. این میکروارگانیسم‌ها در سلامتی و بهبود عملکردهای مختلف بدن نقش مهمی ایفا می‌کنند. پروتئین موجود در شیر در بهبود عملکرد عضلانی و استخوانی و ترمیم بافت‌ها نقش دارد. به علاوه، زینک و ویتامین‌های گروه B موجود در شیر در بهبود عملکرد سیستم ایمنی و عملکرد کلی بدن ایفای نقش می‌کنند. البته باید توجه شود که شیر و لبنیات مصرفی باید از نوع کم چرب باشد، چرا که مصرف شیر و لبنیات پرچرب می‌تواند فواید شیر را تحت تاثیر قرار دهد. بنابراین توصیه می‌شود روزانه ۲ تا ۳ واحد شیر و لبنیات کم چرب پاستوریزه در برنامه غذایی روزانه گنجانده شود.

۴۷. کره گیاهی (مارگارین) به جای کره حیوانی پاستوریزه مصرف کنید.

پاسخ: بعضی تصور می‌کنند که به دلیل محتوای کم تر چربی اشباع موجود در مارگارین نسبت به کره حیوانی یا پاستوریزه، مارگارین انتخاب سالم‌تری است. این نکته باید در نظر گرفته شود که مارگارین و کره حیوانی هیچ کدام صد در صد سالم نیستند. مارگارین نوعی اسپرید گیاهی است که از ترکیب روغن‌های تصفیه‌شده و آب به دست می‌آید. در تولید مارگارین از فرایندی به نام هیدروژنه کردن کمک می‌گیرند که روغن را تقویت کرده و منجر به تولید اسیدهای چرب ترانس می‌شود. مارگارین را می‌توان تقریباً با هر نوع روغن گیاهی مانند روغن زیتون، روغن دانه سویا یا روغن کانولا تولید کرد و امکان استفاده از افزودنی‌هایی مانند رنگ‌دهنده‌ها، امولسیون‌کننده‌ها و مواد بهبوددهنده بافت و طعم هم وجود دارد. کره محصولی لبنی است که عمدتاً از شیر گاو به دست می‌آید، اما امکان استفاده از شیر گوسفند، بز و دیگر پستانداران هم وجود دارد. در دمای اتاق، کره به شکل نیمه جامد درمی‌آید، در یخچال و فریزر جامد می‌شود و بعد از ذوب هم شکل مایعی رقیق و یکپارچه به خود می‌گیرد. از نظر محتوای چربی، مارگارین و کره اسیدهای چرب متفاوتی در خود دارند. اگرچه هر دو حاوی چربی‌های اشباع و چند غیراشباع هستند ولی میزان چربی اشباع و چند غیر اشباع موجود در مارگارین در مقایسه

با کره به ترتیب کمتر و بیشتر است. میزان اسید چرب ترانس مارگارین کمتر از دو درصد) و کمتر از کره حیوانی (۴ درصد) می باشد. یکی از دلایلی که برای برتری مارگارین نسبت به کره عنوان می شود، محتوای کمتر چربی اشباع و نبود کلسترول است؛ چرا که این دو می توانند باعث افزایش سطوح کلسترول نامطلوب (LDL) و کاهش کلسترول مطلوب (HDL) شوند.

۴۸. مصرف لبنیات به دلیل استفاده از مواد نگهدارنده و وایتکس مناسب نیست.

پاسخ: لازم به ذکر است که به هیچ وجه ضرورتی برای افزودن وایتکس در شیر وجود ندارد و اگر این ماده را دارای اثر ضد میکروبی بدانیم، وقتی دامداری های مجهز به امکانات هستند و شیر را بعد از دوشیدن سرد کنند، کیفیت آن در حد اعلا حفظ می شود و هیچ دلیلی برای اضافه کردن وایتکس به شیر وجود ندارد و این مسئله شایعه ای از روی ناآگاهی بود و صحت ندارد. به چند دلیل افزودن وایتکس به شیر امکان پذیر نیست: اضافه کردن وایتکس حتی در مقادیر پایین، می تواند موجب ایجاد بوی بسیار مشخص و حتی طعم تلخ در شیر شود که می توان به آسانی این موضوع را در خانه نیز امتحان کرد. به علاوه، وایتکس باعث نابودی تمام انواع میکروارگانیسم های مفید و غیر مفید در داخل شیر می گردد و در نتیجه چنین شیر می تواند برای تولید ماست در کارخانه مورد استفاده قرار گیرد. اضافه کردن هر نوع افزودنی باعث تغییر پارامترهای کیفی شیر می شود که می توان به تغییر نقطه انجماد شیر اشاره کرد. همچنین، در سال های اخیر تستی تحت عنوان مواد بازدارنده میکروبی در واحدهای بزرگ و صنعتی تولید شیر خام انجام می شود که این تست عملاً امکان استفاده از وایتکس را در تولید شیر خام در این واحدها از بین می برد. یکی از مواردی که به شایعه استفاده از وایتکس در شیر دامن می زند، مدت زمان طولانی ماندگاری شیر است. در این خصوص لازم به ذکر است که سه عامل اصلی ماندگاری بالای شیر که عمدتاً از نوع استریزه هستند، عبارتند از دمای بالای فرایند حرارتی و در نتیجه از بین رفتن تمامی میکروارگانیسم های فساد زا؛ استفاده از بسته بندی های تتراپک که نفوذ اکسیژن و نور را مانع شده و از فساد شیمیایی جلوگیری می کند؛ استفاده از بهترین نوع شیر (با بار میکروبی پایین) برای تولید شیر استریل. بنابراین استفاده از مواد نگهدارنده و وایتکس صحت نداشته و میکروب زدایی از شیر به واسطه فرآیندهای حرارتی انجام می شود.

۴۹. انواع میوه ها کالری ندارند و مصرف آن ها در برنامه غذایی روزانه آزاد است.

پاسخ: میوه ها یکی از گروه های غذایی اصلی و ضروری را تشکیل می دهند. اکثر قریب به اتفاق مردم در هر شبانه روز به ۲ تا ۴ واحد یا سهم از گروه غذایی میوه ها نیاز دارند و این موضوع در رژیم های غذایی کم کالری هم باید رعایت شود. هرچند محتوای آب و فیبر در میوه ها تقریباً زیاد است ولی در هر واحد میوه ۶۰ کیلوکالری انرژی وجود دارد و مصرف بیش از حد و آزادانه میوه می تواند سبب اضافه وزن و چاقی و متعاقب آن بیماری های مزمن غیرواگیر شود. بعضی مبتلایان به اضافه وزن یا چاقی با

این تصور که میوه کالری ندارد یا کالری خیلی کمی دارد، با هدف کاهش وزن و یا سبک زندگی سالم به مقدار آزاد میوه مصرف می‌کنند. حتی تعدادی از این افراد میوه به مقدار زیاد را جایگزین وعده‌های غذایی می‌کنند. قند میوه از نوع گلوکز و فروکتوز است. مصرف مقادیر زیاد فروکتوز می‌تواند با چاقی و افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن غیرواگیر مانند اختلال پروفایل لیپیدی، بیماری‌های قلبی و عروقی، کبد چرب و سندرم متابولیک مرتبط باشد. بنابراین لازم است این نکته در نظر گرفته شود که مصرف آزادانه و به مقدار زیاد میوه نیز ممکن است سلامتی را تهدید کند. توصیه می‌شود که میوه بر طبق راهنمای هرم غذایی و متناسب با انرژی روزانه فرد مصرف شود و اصل تعادل و تنوع نیز در مصرف گروه میوه‌ها رعایت شود.

۵۰. اسفناج سرشار از آهن است و می‌تواند جایگزین گوشت گردد.

پاسخ: در حال حاضر، بسیاری از مردم بر این باورند که اسفناج یک منبع عالی از آهن است. اسفناج به عنوان منبع غنی از آهن مطرح نیست، اما میزان آهن آن نسبت به بعضی سبزیجات دیگر بیشتر است. به علاوه، آهن موجود در سبزیجات از جمله اسفناج به فرم آهن غیر هم است که میزان جذب آهن غیر هم نسبت به آهن هم که در منابع حیوانی مانند گوشت وجود دارد کمتر است و زیست دسترسی کمتری دارد. همچنین اسفناج حاوی یک ماده شیمیایی به نام اگزالات است که به آهن متصل می‌شود و جذب آن را کاهش می‌دهد. بنابراین، اگرچه اسفناج حاوی مقادیر بالای فیبر، فولات ویتامین سی است، ولی منبع غنی از آهن نبوده و نمی‌تواند جایگزین گوشت و منابع حیوانی حاوی آهن شود.

۵۱. مصرف میوه‌ها پس از غذا، باعث فساد میوه و منجر به مسمومیت در فرد می‌شود.

پاسخ: این باور صحیح نیست و میوه را می‌توان در هر زمانی و حتی همراه با سایر غذاها مصرف کرد، بدون اینکه مشکلی برای فرد ایجاد شود. دستگاه گوارش برای هضم پروتئین، چربی و کربوهیدرات‌ها آنزیم‌های گوارشی تولید می‌کند که به هضم وعده غذایی کمک می‌کنند. علاوه بر این، از آنجایی که معده دارای غلظت بالایی از اسید کلریدریک است، باکتری‌ها قبل از اینکه بتوانند رشد کنند، از بین می‌روند، بنابراین تخمیر و یا فساد نمی‌تواند در معده انجام شود. اگرچه فیبر موجود در میوه می‌تواند سرعت تخلیه معده را آهسته کند، ولی این تغییر سرعت به هیچ وجه هضم غذا را آنقدر کند نمی‌کند که باعث ماندن غذا در معده و فاسد شدن آن شود. باید در نظر گرفته شود که این کاهش سرعت تخلیه معده می‌تواند باعث افزایش مدت زمان سیری و جذب آهسته قند به جریان خون شود. باید به این نکته توجه شود که معده به عنوان مخزن موقت عمل کرده و بعد از مخلوط کردن غذاهای خورده شده با شیر معده، در هر زمان مقادیر کمی از محتویات خود را برای هضم و جذب نهایی وارد روده می‌کند. روده‌ها سطح جذبی وسیعی را برای دریافت مواد مغذی غذاها اعم از وعده اصلی و میوه‌ها و سایر مواد غذایی خورده شده فراهم می‌کنند و نگرانی از جهت فساد مواد غذایی

و از بین رفتن مواد مغذی آنها نباید وجود داشته باشد. همچنین ادعاهای دیگر مانند اینکه خوردن میوه همراه با غذا باعث نفخ، اسهال و ناراحتی گوارشی می شود و یا اینکه خوردن میوه با معده خالی بر طول عمر، خستگی یا سیاهی زیر چشم تأثیر می گذارد، هیچ کدام مبنای علمی ندارند. همچنین مطالعات نشان می دهند که مصرف میوه قبل از وعده غذایی با ایجاد احساس سیری بیشتر و افزایش سطوح پپتید شبه گلوکاگون-۱ همراه است. به طور کلی توصیه می شود به منظور کنترل قند خون و جلوگیری از افزایش انرژی دریافتی، از مصرف زیاد میوه همراه غذا پرهیز شود و مصرف میوه به میان وعده ها موکول شود.

۵۲. نمک مصرفی صرفاً همان نمکی هست که همراه غذا مصرف می شود، مواد غذایی و تنقلات دارای نمک نیستند.

پاسخ: نمک مصرفی در واقع همان سدیم کلراید هست که به غذاها اضافه می شود و سدیم موجود در نمک است که با خطر بیماری های قلبی و عروقی، فشار خون بالا، دیابت، سرطان ها و سایر بیماری های مزمن غیر واگیر مرتبط است. در صنایع غذایی برای تهیه انواع مواد غذایی از قبیل تنقلات، بیسکوئیت، شیرینی جات، گوشت های فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس و سایر محصولات خوراکی از نمک استفاده می شود. اگر به برچسب غذایی موجود در بسته بندی محصولات توجه شود، همگی دارای مقادیری نمک هستند. در مورد مواد غذایی که به صورت طبیعی و در خانه مصرف می شود، ذکر این نکته ضروری است که همه مواد غذایی مصرفی خانگی در ذات خود دارای سدیم هستند؛ به طوری که هر واحد شیر و فرآورده های آن حاوی ۸۰ میلی گرم سدیم، هر واحد گوشت و جانشین های آن حاوی ۲۵ میلی گرم سدیم، هر واحد نان و غلات حاوی ۸۰ میلی گرم سدیم، هر واحد سبزی حاوی ۱۵ میلی گرم سدیم، هر واحد چربی حاوی ۵۵ میلی سدیم و هر واحد مواد غذایی پرکالری حاوی ۱۵ میلی گرم سدیم هستند. در میان گروه های غذایی فقط میوه ها هستند که دارای مقادیر ناچیزی از سدیم هستند. به علاوه، هر ۱۰۰۰ میلی گرم سدیم (هر گرم سدیم) معادل با ۲/۵۵ گرم نمک است. بنابراین افزودن نمک حین پخت و پز، استفاده از نمک در سفره و همچنین مصرف غذاهای فرآوری شده و تنقلات، باعث اضافه شدن بیشتر سدیم به رژیم غذایی شده و خطر بیماری ها را افزایش می دهد. لازم به ذکر است که میزان سدیم مجاز روزانه در افراد سالم معادل ۲۳۰۰ میلی گرم در روز و در افراد مبتلا به فشار خون معادل ۱۵۰۰ میلی گرم است و نباید از این مقادیر تجاوز کند.

۵۳. مصرف ماست در شب باعث کاهش فعالیت مغز می شود.

پاسخ: انتخاب نوع میان وعده در شب و قبل از خواب، دارای اهمیت است. تحقیقات مختلفی برای تعیین بهترین غذاها برای میان وعده شب و وعده قبل از خواب و اینکه آیا مصرف مواد غذایی در شب و قبل از خواب انتخاب سالمی است یا خیر، انجام شده است. این تحقیقات نشان می دهند

که خوردن برخی غذاها در وعده شب و قبل از خواب می‌تواند فوایدی از جمله تامین کربوهیدرات و پروتئین در طول شب و همچنین بهبود وضعیت خواب فرد داشته باشد. یکی از این مواد غذایی، ماست است. ماست سرشار از کلسیم است و تحقیقات نشان می‌دهند که گنجاندن کلسیم در رژیم غذایی می‌تواند منجر به بهبود کیفیت خواب و آسان به خواب رفتن شود. ماست همچنین حاوی پروتئین و همچنین ویتامین B6، ویتامین B12 و منیزیم است که همگی می‌توانند به خواب راحت کمک کنند. علاوه بر این، ماست حاوی گاما آمینوبوتیریک اسید (GABA)، یک انتقال دهنده عصبی کلیدی است که به آرام کردن بدن در آماده شدن برای خواب کمک می‌کند. از طرف دیگر، محصولات لبنی از جمله ماست باعث افزایش تولید هورمون ملاتونین (هورمون تنظیم خواب) می‌شوند؛ به طوری که پروتئین‌های محصولات لبنی (وی و کازئین) غنی از تریپتوفان هستند و تریپتوفان به عنوان پیش ساز هورمون القا کننده خواب (ملاتونین) از طریق سروتونین مطرح است. ملاتونین می‌تواند باعث بهبود کیفیت و مدت زمان خواب شود. بنابراین، مصرف ماست در شب باعث کاهش فعالیت مغز نمی‌شود، بلکه با القا هورمون تقویت کننده خواب و خاصیت تسکینی و آرام بخش بودن باعث آماده شدن بدن برای خواب بهتر و با کیفیت بالاتر می‌شود. در نتیجه توصیه می‌شود که در وعده قبل از خواب یک کاسه ماست کم چرب به همراه انواع توت یا آجیل مصرف شود.

۵۴. محتوای پروتئین قارچ بالا است که می‌تواند جایگزین گوشت شود.

پاسخ: اظهارنظرهای تغذیه‌ای و مربوط به خوراکی‌ها به دلیل گستردگی و فراگیری در بین اقشار مختلف با میزان آگاهی متفاوت از بحث‌های داغ جمع‌های خانوادگی و دوستانه به شمار می‌آید. در این میان باورهای زیادی وجود دارند که به دلیل فراوانی، باورپذیر شده و حتی به آنها استناد می‌شود، در حالی که پایه و اساس علمی ندارند. یکی از این موارد باوری است که ادعا دارد پروتئین قارچ برابر با گوشت است و قارچ می‌تواند جایگزین گوشت شود. قارچ منبع پروتئینی قابل مقایسه با گوشت، تخم مرغ، مواد لبنی، عدس یا سویا محسوب نمی‌شود. هر صد گرم قارچ حدود ۳/۱ گرم پروتئین دارد و در مقابل، هر صد گرم گوشت حاوی حدود ۲۵ گرم پروتئین است. همچنین پروتئین قارچ خوراکی از نظر ترکیب اسیدهای آمینه ضروری کامل نبوده و نمی‌تواند نیاز بدن به اسیدهای آمینه و پروتئین سازی را به طور کامل بر طرف کند و برخلاف گوشت، جزء منابع با کیفیت بالای پروتئین محسوب نمی‌شود. البته باید در نظر گرفته شود که قارچ سرشار از ویتامین‌های گروه B، اسید فولیک، مواد معدنی نظیر سلنیوم، مس و پتاسیم است و می‌تواند از سرطان و بیماری‌های قلبی پیشگیری می‌کند. همچنین قارچ می‌تواند در افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند به دلیل کم کالری بودن مورد استفاده قرار گیرد ولی باید توجه شود که به عنوان منبع غذایی با پروتئین بالا و جایگزین گوشت نباید در نظر گرفته شود.

۵۵. جای شیرینی و کیک بی رویه بیسکوئیت ساقه طلایی مصرف کنید.

پاسخ: در تهیه بیسکوئیت ساقه طلایی که به اسم بیسکوئیت دایجستیو نیز شناخته می شود، به جای آرد سفید و تصفیه شده، از آرد سبوس دار استفاده می شود. به همین دلیل بیسکوئیت ساقه طلایی ساده نسبت به موارد دیگر، گزینه بهتری است. اما به دلایلی نمی تواند جایگزین غذاهای سالم شود؛ به بیسکوئیت ساقه طلایی ترکیبی از شیرین کننده های طبیعی و شکر اضافه می شود و باعث تبدیل این نوع از بیسکوئیت ها به یک غذای نیمه شیرین می شود. قندهای افزوده شده در مقایسه با سایر غذاها و غلات کامل، هیچ مزیت غذایی ندارند. به علاوه، طعم شیرین آنها می تواند به راحتی جایگزین انتخاب های غذایی سالم تر در رژیم غذایی شود و در صورت مصرف بیش از حد، منجر به پوسیدگی دندان، چاقی، دیابت و بیماری های قلبی می شوند. همچنین، چربی استفاده شده در بیسکوئیت ساقه طلایی عمدتاً از نوع روغن های جامد است که دارای محتوای بالای چربی های اشباع و ترانس هستند و مصرف مقادیر بالای چربی های اشباع شده و ترانس می تواند سطح کلسترول را افزایش داده و خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را افزایش دهد. به علاوه، این قبیل بیسکوئیت ها دارای مقادیر قابل توجهی نمک اضافه شده هستند که می تواند میزان سدیم مصرفی در طول را افزایش دهد. بنابراین به دلیل وجود شکر افزوده شده، چربی های اشباع و ترانس و افزودن نمک در تهیه این بیسکوئیت، هرگز نمی شود آن را در فهرست غذاهای سالم قرار داد و نمی توان آن را آزادانه و بی رویه در رژیم غذایی روزانه گنجاند.

۵۶. مصرف نبات برای بیماری های مختلف و حتی با چای، بسیار برای سلامتی مفید است.

پاسخ: نبات نوعی قند است که از نیشکر به دست می آید و نبات نسل قدیم آبنبات های امروزی است. از نبات معمولاً برای شیرین کردن چای و نوشیدنی های گیاهی استفاده می شود. باید در نظر گرفته شود که ماده اولیه در شکر، قند و نبات یکسان است ولی کریستال هایی که در نبات ایجاد می شود از نظر وضعیت فیزیکی و نوع کریستال های شان با قند و شکر متفاوت است ولی پس از حل شدن در آب هیچ تفاوتی بین آن ها وجود ندارد. برای تهیه نبات، ابتدا شکر را در آب جوش حل می کنند تا محلول فوق اشباع درست شود. سپس نخی در آب آویزان کرده و می گذارند تا خنک شود و بلور تشکیل شود. بنابراین، تصور غلط رایج در مورد تفاوت های بین قند، شکر و نبات عمدتاً جنبه تبلیغی و خرافی دارد. کریستال های نبات پس از انحلال در آب از بین می روند و خاصیتی از آن انتظار نمی رود. از نظر تجربی هم ثابت نشده که مصرف نبات در بهبود برخی علائم واقعاً موثر باشد و عملکردی متفاوت از قند و شکر از خود نشان نمی دهد. بنابراین مضرات نبات همانند قند و شکر است و مصرف زیاد آنها می تواند منجر به اضافه وزن و چاقی، افزایش قند خون و دیابت و سایر بیماری های مزمن از قبیل انواع سرطان ها، کبد چرب، اختلال پروفایل لیپیدی، افزایش فشارخون و بیماری های قلبی و عروقی

شود. باید توجه داشت نبات غذا نیست دارو است و باور اینکه بعد از ایجاد هر علائمی مثل خستگی یا درد یا احساس ناخوشی در ساکنین یزد که سریع نبات مصرف می‌کنند یک باور غلط است. بنابراین بر طبق توصیه‌ها، حداکثر میزان شکر، قند و نبات در رژیم روزانه معادل ۱۰۰ کیلوکالری در روز (۲۵ گرم مجموع قند شکر، نبات) در زنان و حداکثر ۱۵۰ کیلوکالری در روز (۳۶ گرم مجموع قند شکر، نبات) در مردان در نظر گرفته می‌شود و نباید از این مقدار در رژیم غذایی روزانه تجاوز شود.

۵۷. عدم مصرف ماده‌ای مثل خامه قابل قبول است چون خود بیمار قبول دارد جز غذاهای چرب است ولی وقتی خامه بصورت پنیر خامه‌ای عرضه شود جزء غذاهای چرب نیست در صورتیکه بیشتر پنیرهای خامه‌ای بیش از ۲۰٪ چربی دارند که روی برچسب ماده غذایی نوشته شده و در بعضی موارد مشاور باید نقش برچسب را ایفا کند و از فرد بخواهیم حتماً برچسب‌ها را بخوانند.

پاسخ: پنیر خامه‌ای اغلب به عنوان جایگزین سالم تر و کم کالری تری برای کره معرفی می‌شود، اما لازم به تذکر است که پنیر خامه‌ای همیشه کالری کمتری نسبت به کره ندارد و سالم تر نیست. هر ۳۰ گرم پنیر خامه‌ای حاوی ۱۰۰ کیلوکالری انرژی، ۱/۷۴ گرم پروتئین و ۹/۷۵ گرم چربی است. ذکر این نکته ضروری است که از این مقدار چربی موجود در پنیر خامه‌ای، ۵/۷۳ گرم را چربی‌های اشباع به خود اختصاص می‌دهند. چربی‌های اشباع باعث اختلال پروفایل لیپیدی و افزایش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شوند. اگرچه پنیر خامه‌ای چربی بالایی دارد، ولی حاوی مقادیر کمی کربوهیدرات و پروتئین است. از طرف دیگر منبع خوبی از ویتامین A و کلسیم و حاوی مقداری ویتامین B۲ است. این نکته باید در نظر گرفته شود که برای داشتن انتخاب‌های غذایی سالم و صحیح، خواندن برچسب‌های غذایی محصولات غذایی می‌تواند راهنمای خوبی جهت انتخاب‌های غذایی هوشمندانه و سالم باشد. بنابراین به دلیل محتوای کالری و چربی بالای پنیرهای خامه‌ای به ویژه چربی‌های اشباع، توصیه می‌شود مصرف پنیر خامه‌ای کاهش یابد و از پنیرهای کم چرب در رژیم غذایی روزانه استفاده شود.

۵۸. نان سنگک و بربری به دلیل داشتن فیبر، نان خوبی هستند و خوردن بیشتر آن‌ها ضرری ندارد.

پاسخ: مطابق استاندارد ملی ایران به شماره ۱۰۳، آردهای تولیدی در کشور، به ۸ گروه تقسیم می‌شود. مصرف سه گروه از آردها (آرد بربری، آرد لواش و تافتون و آرد سنگک) در نانواپی‌ها و مصرف بقیه آردها در اصناف دیگر مانند شیرینی پزی و نان فانتزی و همچنین صنعت مانند ماکارونی و بیسکوئیت است. یکی از ویژگی‌هایی که این ۸ گروه را از یکدیگر متمایز می‌کند میزان سبوس (درصد خاکستر) آنهاست. هر چه میزان سبوس در آرد بیشتر باشد و یا به عبارتی میزان سبوس گیری، کمتر انجام شده باشد، ارزش غذایی آرد بالاتر خواهد بود. در میان انواع نان، نان سنگک، غنی‌ترین نان از نظر تغذیه‌ای می‌باشد. میزان سبوس گیری مجاز از آرد این نان در محدوده ۶ تا ۱۲ درصد می‌باشد و تقریباً آرد آن

کامل و سبوس دار به حساب می‌آید. به همین دلیل، رنگ آن تیره تر و هضم آن، کمی طولانی تر است. نان لواش و تافتون نسبت به سنگک، از سبوس پایین تری برخوردار بوده و میزان سبوس گیری از این آرد مصرفی، ۱۲ تا ۱۸ درصد است. معمولاً میزان نمک موجود در این نان ها بیشتر است و منجر به بروز مشکلاتی در بدن می‌شود. در آرد نان بربری، بیشترین درصد سبوس گیری به میزان ۱۸ تا ۲۱ درصد صورت می‌گیرد و در واقع، سفید ترین آرد از نان های سنتی محسوب می‌شود. بنابراین، نان سنگک بهترین نان از نظر تغذیه ای است؛ ولی این به معنای استفاده زیاد و بیش از اندازه نان سنگک در رژیم غذایی نیست. چراکه هر ۳۰ گرم نان سنگک، حاوی ۸۰ کیلوکالری انرژی و ۱۵ گرم کربوهیدرات است. در هرم راهنمای غذایی میزان مصرف گروه نان و غلات (شامل نان، برنج، ماکارونی) معادل ۶ تا ۱۱ سهم در روز در نظر گرفته شده است. از طرف دیگر، بر طبق راهنمای غذایی سالم، میزان ۴۵ تا ۶۵ درصد از انرژی دریافتی روزانه به کربوهیدرات ها اختصاص داده می‌شود و بقیه کالری روزانه باید از پروتئین ها و چربی ها تامین شود. بنابراین زیاده روی در مصرف نان، هر چند از نوع کامل و سبوس دار، باعث افزایش کربوهیدرات دریافتی و انرژی و بهم خوردن تعادل، تنوع و تناسب در رژیم غذایی می‌شود. در نتیجه، اگرچه مصرف نان و غلات سبوس دار از نظر تغذیه ای سالم تر از انواع تصفیه شده است، ولی این به معنای مجوز مصرف بیش از حد محصولات سبوس دار و کامل نیست و مصرف بیشتر از نیاز نان و غلات کامل نیز می‌تواند باعث افزایش انرژی دریافتی و متعاقباً منجر به اضافه وزن و چاقی، افزایش قند خون، چربی خون و افزایش خطر ابتلا به بیماری های مزمن غیرواگیر (دیابت، فشار خون بالا، بیماری های قلبی و عروقی، کبد چرب و...) شود.

۵۹. به جای مصرف لبنیات به عنوان منبع کلسیم، پودر سنجد به دلیل کلسیم بالا مصرف کنید.

پاسخ: استفاده از پودر سنجد به جای لبنیات مبنای علمی ندارد و بیشتر جنبه تبلیغاتی دارد. هدف اصلی از مصرف شیر و سایر لبنیات، تأمین کلسیم است. پس اگر قرار باشد سنجد و یا سایر محصولات گیاهی که ادعا می‌شود منبع کلسیم هستند، جایگزین شیر و لبنیات شود، باید اطمینان حاصل شود که کلسیم این محصولات با محصولات لبنی با هم برابر است. پودر سنجد دارای خواص بسیاری از جمله ارتقا سلامتی و بهبود عملکرد سیستم ایمنی است. هر ۲۸ گرم پودر سنجد حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات، ۲ گرم پروتئین، ۲۸۲ میلی گرم پتاسیم و ۲۶ میلی گرم کلسیم است. این در حالی است که هر واحد شیر و لبنیات (۱ لیوان) به طور متوسط حاوی ۳۰۰ میلی گرم کلسیم است و باید حدود ۳۰۰ گرم پودر سنجد مصرف شود که از نظر مقدار خام کلسیم معادل با یک لیوان شیر باشد. این نکته باید در نظر گرفته شود که مصرف مقدار زیاد پودر سنجد با هدف تامین کلسیم مورد نیاز، باعث افزایش کربوهیدرات و انرژی دریافتی می‌شود و می‌تواند خواص مفید سنجد را تحت تاثیر قرار دهد. از طرف دیگر میزان جذب کلسیم از منابع گیاهی کمتر از منابع لبنی است. بنابراین، پودر سنجد نمی‌تواند



جایگزین گروه شیر و لبنیات شود و توصیه می‌شود برای استفاده بیشتر از خواص پودر سنجد، میزان متعادل پودر سنجد همراه با شیر مصرف شود.

۶۰. با صبحانه خوردن در طول روز بیشتر گرسنه می‌شود.

پاسخ: شکی نیست که خوردن صبحانه دارای فواید زیادی است و می‌تواند مواد مغذی و انرژی مورد نیاز بدن در طول روز را فراهم کند و گرسنگی را برطرف سازد. برخی افراد فکر می‌کنند که نخوردن صبحانه منجر به دریافت کالری کمتر در طول روز و کاهش وزن می‌شود؛ این در حالی است مطالعات نشان می‌دهند نخوردن صبحانه تاثیری بر کاهش وزن ندارد. از طرف دیگر، برخی افراد بیان می‌کنند که با نخوردن صبحانه، میزان اشتهای آنها کاهش می‌یابد؛ در صورتی که باید به اینکه توجه شود که افرادی که صبحانه را حذف می‌کنند، اشتهای آنها برای وعده‌های بعدی بیشتر شده و با خوردن وعده‌های غذایی بزرگ‌تر برای ناهار و شام جبران می‌شود. با این حال، در صورتی که غذاهای مناسبی در وعده صبحانه مصرف نشود، خوردن صبحانه می‌تواند منجر به گرسنگی بیشتر در طول روز شود؛ به عبارت دیگر، هرچه که مواد غذایی موجود در وعده صبحانه حاوی قند و کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده بیشتری باشند، فرد با سرعت بالاتری بعد از خوردن صبحانه احساس گرسنگی می‌کند. کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده شامل انواع نان‌های بدون سبوس و تهیه‌شده از آرد سفید هستند. قندهای موجود در صبحانه هم شامل قند موجود در انواع مربا، شکر، پنکیک، انواع کیک، کلوچه و بیسکویت‌های وعده صبحانه هستند. زمانی که این مواد غذایی برای وعده صبحانه انتخاب می‌شوند، قند خون به سرعت بالا می‌رود که این امر موجب ترشح انسولین و افت سریع قند خون طی مدت زمان کوتاهی می‌شود. این نوسانات ناگهانی و سریع قند خون باعث ایجاد حس گرسنگی در زمان کوتاهی بعد از صرف صبحانه شود. بنابراین، برای جلوگیری از نوسانات سریع و ناگهانی قند خون و کاهش احساس گرسنگی بعد از صرف صبحانه، باید منابع فیبر غذایی شامل نان و غلات سبوس دار مانند نان سنگک یا جو دوسر و همچنین منابع پروتئین از قبیل تخم مرغ، محصولات لبنی و همچنین چربی‌های سالم مانند زیتون و مغزها در وعده صبحانه گنجانده شود. نان و غلات سبوس دار با سرعت کمی در بدن هضم و جذب می‌شوند و با سرعت کمتری باعث افزایش قند خون می‌شوند، در نتیجه برای مدت طولانی‌تری فرد را سیر نگه می‌دارند و انرژی مورد نیاز بدن را تامین می‌کنند. همچنین، پروتئین‌ها باعث افزایش احساس سیری و کاهش اشتها می‌شوند. بنابراین توصیه می‌شود هیچ یک از وعده‌های غذایی اصلی شامل صبحانه، ناهار و شام حذف نشود و برای وعده صبحانه از نان و غلات کامل و سبوس دار، منابع پروتئین و چربی‌های سالم استفاده شود و از مصرف قندهای ساده و نان و غلات تصفیه‌شده پرهیز شود.

۶۱. خوردن شیر چون باعث افزایش قد می شود به هر میزان مانعی ندارد.

پاسخ: شیر و محصولات لبنی منبع عالی ویتامین ها و مواد معدنی به ویژه کلسیم محسوب می شوند که به حفظ تراکم استخوان و کاهش خطر شکستگی ها کمک می کند و نقش مهمی در سلامت استخوان ها دارد. شیر و فرآورده های آن دارای تعادل خوبی از پروتئین، چربی و کربوهیدرات هستند و منبع بسیار مهمی از مواد مغذی ضروری از جمله کلسیم، ریبوفلاوین، فسفر، ویتامین های A و B۱۲، پتاسیم، منیزیم، روی و ید هستند. همچنین، شیر و سایر محصولات لبنی به عنوان منابع پروتئین با کیفیت بالا در نظر گرفته می شوند که می توانند میزان پروتئین مورد نیاز در سنین رشد را تامین کنند و همچنین در افراد مسن برای محافظت در برابر سارکوپنی و جلوگیری از کاهش توده عضلانی مفید هستند. بنابراین مصرف متعادل شیر کم چرب دارای اثرات مثبت بر سلامتی از جمله بهبود عملکرد قلبی و عروقی، جلوگیری از پوکی استخوان، کاهش خطر فشار خون بالا و دیابت نوع ۲ است. ولی باید این نکته در نظر گرفته شود که مصرف بیش از حد شیر و لبنیات در طول روز به ویژه نوع پرچرب (بیشتر از ۴ واحد) ممکن است باعث افزایش ریسک بیماری های مزمن غیرواگیر شود. چرا که مصرف بیش از نیاز و بیش از حد شیر و محصولات لبنی می تواند منجر به اضافه وزن و چاقی و متعاقباً افزایش خطر بیماری های مزمن غیرواگیر شود. از طرف دیگر، بیشتر چربی های موجود در شیر از نوع چربی های اشباع است؛ هرچند توصیه می شود که از نوع شیر و لبنیات کم چرب مصرف شود ولی با این حال زیاده روی در مصرف شیر و لبنیات کم چرب نیز می تواند باعث افزایش انرژی و چربی های اشباع شود. بنابراین توصیه می شوند روزانه ۲ تا ۳ واحد شیر و لبنیات کم چرب به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم و متعادل در برنامه غذایی روزانه گنجانده شود.

۶۲. اضافه کردن سبوس به نان بعد از پخت مفید است.

پاسخ: نان و غلات کامل و سبوس دار به دلیل تامین فیبر مورد نیاز، در رژیم غذایی روزانه دارای اهمیت هستند و توصیه می شود که محصولات تهیه شده از آرد کامل و سبوس دار، با محصولات تصفیه شده مانند آرد سفید جایگزین شوند. چرا که مصرف نان و غلات سبوس دار با افزایش فیبر دریافتی روزانه باعث کاهش ابتلا به اضافه وزن و چاقی و کاهش ابتلا به بیماری های مزمن غیر واگیر از جمله دیابت، فشارخون بالا، کبد چرب، بیماری های قلبی و عروقی و انواع سرطان ها می شوند. ولی باید به این نکته توجه کرد که منظور از آرد کامل و سبوس دار، آردی است که در تهیه آن در کارخانه، میزان کمتری سبوس گیری انجام شده باشد. اضافه کردن سبوس به صورت دستی نه تنها مزیتی برای سلامتی ندارد، بلکه سبوسی که به صورت دستی به نان افزوده می شود، سالم نیست و حاوی انواع آلودگی ها است. از طرفی، میزان فیتات موجود در سبوس های اضافی، می تواند باعث اختلال در جذب ریزمغذی ها شود و عوارضی مانند کمبود آهن و روی را در پی داشته باشد. به علاوه، زمانی که

سبوس بعد از پخت به نان اضافه می‌شود، چون فرآیند تخمیر در آن صورت نمی‌گیرد، مضر است و علاوه بر آلودگی‌های قارچی و میکروبی، باعث کاهش جذب ریز مغذی‌ها می‌شود. بنابراین برای بهره‌مندی از فواید سبوس و محصولات سبوس‌دار، باید میزان سبوس‌گیری آرد در کارخانه‌ها به حداقل برسد تا آرد سالم و با کیفیت بالا برای تهیه نان و سایر محصولات در اختیار تولیدکنندگان قرار بگیرد.

۶۳. خوردن ترشی با ماست باعث ایجاد لک صورت می‌شود.

پاسخ: بیماری ویتیلیگو (لک و پیس) یک بیماری خودایمنی و اختلال رنگدانه است. این بیماری با لکه‌های سفید رنگ در قسمت‌های مختلف بدن که منعکس‌کننده تخریب انتخابی ملانوسیت‌ها است مشخص می‌شود. این بیماری همه نژادها را در سراسر جهان تحت تاثیر قرار می‌دهد. اگرچه ویتیلیگو یک بیماری دردناک نیست، اما به دلیل تغییر شکل ظاهری، فرد احساس ناراحتی می‌کند و این وضعیت می‌تواند کیفیت زندگی فرد مبتلا را تحت تاثیر قرار دهد و فرد را از جامعه منزوی کند. دانش ناکافی و باورهای نادرست قدیمی در مورد این بیماری باعث ایجاد نگرانی در افراد می‌شود. این تصور غلط وجود دارد که این بیماری می‌تواند از طریق تماس گسترش یابد، این در حالی است که ویتیلیگو غیر مسری است و از طریق تماس منتقل نمی‌شود. باور رایج اشتباه دیگر در مورد رابطه بین ویتیلیگو و عادات غذایی است. به عنوان مثال، افراد برای باور هستند که مصرف غذاهای ترش، ماهی، غذاهای سفید و یا ترکیبی از این غذاها مانند ماست و ماهی یا ماست و ترشی در ایجاد این بیماری دخیل است و استفاده از این مواد غذایی را دلیل ابتلا به ویتیلیگو می‌دانند. با این حال، هیچ مدرک علمی برای حمایت از این باور وجود ندارد؛ چراکه افراد متعلق به نژادها، مذاهب و گروه‌های اجتماعی-اقتصادی مختلف با عادات غذایی متفاوت، همگی می‌توانند تحت تاثیر این بیماری قرار بگیرند. علت دقیق ویتیلیگو ناشناخته است، ولی عوامل متعددی از جمله دلایل ژنتیکی، خودایمنی، عصبی، بیوشیمیایی، پدیده اتوسیتوتوکسیک، استرس و همچنین نظریه کمبود آنتی‌اکسیدانی می‌تواند در ایجاد این بیماری نقش داشته باشد. به علاوه، ویتیلیگو در ارتباط با چندین اختلال خودایمنی دیگر مانند دیابت شیرین، آلپسی، کم‌خونی پرنیسیوز، بیماری آدیسون و اختلالات تیروئید گزارش شده است. بنابراین، شروع و سیر این بیماری غیرقابل پیش‌بینی و نامشخص است. با این حال، برخی از اقدامات پیشگیرانه توصیه می‌شود که فرد می‌تواند برای محافظت از خود انجام دهد. یکی از این اقدامات پیروی از یک رژیم غذایی سالم و مغذی است؛ به طوری که پیروی از یک رژیم غذایی حاوی پروتئین کافی، ویتامین B کمپلکس، ویتامین E و مواد معدنی مانند مس، روی و همچنین آهن توصیه می‌شود و این مواد مغذی را می‌توان از تخم مرغ، سبزیجات برگ سبز، محصولات لبنی، آجیل، لوبیا، عدس و گوشت سفید به دست آورد. همچنین، یک رژیم غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها مانند میوه‌ها، سبزیجات، آجیل و دانه‌ها نیز می‌تواند در پیشگیری و کنترل بیماری مفید باشد. به علاوه

توصیه می شود که از الگوی غذایی غربی که حاوی غلات تصفیه شده، گوشت های فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس، لبنیات پرچرب، چربی های حیوانی، قند و نوشیدنی های شیرین شده با شکر هست، پرهیز شود.

۶۴. مصرف شیرینی بعد از غذا باعث هضم غذا می شود.

پاسخ: وقتی فرد غذای کافی در وعده ناهار یا شام می خورد، دیگر نباید کالری اضافی از طریق مصرف شیرینی یا شکلات دریافت کند. این عادت نه تنها تاثیری بر سرعت هضم و جذب مواد غذایی ندارد، بلکه باعث افزایش مدت زمان هضم غذا نیز می شود. زیرا شیرینی جات حاوی قند و چربی فراوان هستند و کالری بالایی دارند و باعث افزایش مدت زمان هضم می شوند. از طرف دیگر، مصرف شیرینی جات بعد از وعده های اصلی باعث افزایش قند خون و متعاقبا ساخته شدن چربی در بدن می شود. همین عامل به مرور باعث افزایش وزن و بروز بیماری هایی از جمله کبد چرب، دیابت، اختلال پروفایل لیپیدی، بیماری های قلبی و عروقی و سندرم متابولیک می شود. بنابراین مصرف شیرینی و دسرهای شیرین پس از غذا، نه تنها تاثیری بر هضم غذا ندارد، بلکه باعث افزایش بار دستگاه گوارش و افزایش مدت زمان هضم غذا می شود و بهتر است این عادت غذایی اشتباه به مرور کنار گذاشته شود.

۶۵. مصرف چای نبات یا خرما زیاد بعد از وعده های اصلی باعث هضم بهتر غذا می شود.

پاسخ: مصرف چای (ساده یا همراه با نبات) همراه یا بلافاصله بعد از غذا برای اکثر مردم یک عادت محسوب می شود و ممکن است عادت باشد که در طول زمان به دست آمده باشد. این نکته باید در نظر گرفته شود که اکثر متخصصین توصیه می کنند که از مصرف چای همراه یا بعد از غذا اجتناب شود. چای به خودی خود دارای مزایای تغذیه ای بسیار از جمله بهبود وضعیت التهاب بدن و تقویت سیستم ایمنی است. با این وجود، در مورد مصرف انواع چای همراه یا بلافاصله بعد از غذا لازم به ذکر است که برگ های چای اسیدی هستند و می توانند بر روند هضم تأثیر گذار باشند؛ به طوریکه اگر وعده غذایی مصرف شده حاوی پروتئین باشد، مصرف چای نه تنها به فرآیند هضم کمک نمی کند، بلکه اسید موجود در چای محتوای پروتئین را سفت و هضم آن را دشوار می کند. به علاوه بعضی از ترکیبات موجود در چای می توانند مانع جذب ویتامین ها و مواد معدنی شوند. یکی از این نمونه ها تانن هایی است که در چای وجود دارد و مسئول ایجاد رنگ قهوه ای تیره در آن است. غلظت بالای این ترکیب می تواند در جذب پروتئین و مواد معدنی از قبیل آهن، روی و کلسیم اختلال ایجاد کند و افرادی که دچار کمبود این مواد معدنی هستند، باید از نوشیدن چای همراه یا بلافاصله بعد از وعده های غذایی خودداری کنند. تانن موجود در چای سیاه مسئول طعم تلخ آن نیز است و می تواند منجر به حالت تهوع یا ناراحتی گوارشی شود. اگرزالات موجود در چای نیز باعث اختلال در روند جذب آهن و کلسیم می شود. از طرف دیگر، محتوای کافئین موجود در چای ممکن است از جذب مواد مغذی

در سیستم گوارشی جلوگیری کند. به علاوه، در صورت داشتن مشکلات گوارشی از جمله زخم‌های گوارشی، کافئین می‌تواند باعث تشدید مشکلات گوارشی شود. همچنین کافئین تولید اسید در معده را افزایش می‌دهد و در صورت ابتلا به سندرم روده تحریک پذیر می‌تواند علائم را تشدید کند. به علاوه، مصرف چای همراه یا بلافاصله بعد از غذا می‌تواند شیره‌های گوارشی را رقیق کرده که منجر به سوء هاضمه می‌شود. در کنار این موارد، بعضی از افراد گزارش کرده اند که نوشیدن چای بعد از غذا گازها و نفخ معده را برطرف می‌کند. بنابراین با در نظر گرفتن تمامی نکات فوق توصیه می‌شود چای یک ساعت قبل یا یک ساعت بعد از غذا مصرف شود تا بتوان با کاهش مضرات مصرف چای هنگام غذا، از فواید آن استفاده کرد.

در مورد مصرف خرما بعد از وعده اصلی به منظور هضم بهتر ذکر این نکته ضروری است که وقتی فرد غذای کافی در وعده ناهار یا شام می‌خورد، دیگر نباید کالری اضافی دریافت کند. مصرف خرما بعد از وعده اصلی نه تنها تاثیری بر سرعت هضم و جذب مواد غذایی ندارد، بلکه باعث افزایش مدت زمان هضم غذا نیز می‌شود. زیرا خرما دارای فیبر است و فیبر غذایی باعث افزایش مدت زمان هضم می‌شوند. بنابراین خوردن خرما بلافاصله پس از وعده‌های غذایی اصلی، مخصوصاً پس از صرف غذای سنگین، می‌تواند دستگاه گوارش را شدیداً به زحمت بیندازد و احساس ناخوشایندی مانند پُری سر دل یا نفخ شدید ایجاد کند. از طرف دیگر، مصرف خرما و شیرینی جات بعد از وعده‌های اصلی که بدن به مقدار کافی کالری و مواد مغذی دریافت کرده است، می‌تواند باعث افزایش قند خون و متعاقباً ساخته شدن چربی در بدن می‌شود. همین عامل به مرور باعث افزایش وزن و بروز بیماری‌هایی از جمله کبد چرب، دیابت، اختلال پروفایل لیپیدی، بیماری‌های قلبی و عروقی و سندرم متابولیک می‌شود. بنابراین مصرف خرما پس از غذا، نه تنها تاثیری بر هضم غذا ندارد، بلکه می‌تواند سبب افزایش مدت زمان هضم غذا می‌شود و بهتر است این عادت غذایی اشتباه به مرور کنار گذاشته شود و مصرف خرما به میان وعده‌ها موکول شود.

۶۶. خوردن نمک قبل و بعد غذا بسیار خوب است.

پاسخ: برخی بر این باور هستند که خوردن نمک قبل از غذا منجر به ضد عفونی کردن دستگاه گوارش از جمله دهان و معده می‌شود و خوردن نمک بعد از غذا نیز منجر به تحریک بزاق و بهبود عملکرد هضم می‌شود. لازم به ذکر است که این باورها صحیح نیستند و امروزه با توجه به افزایش مصرف غذاهای فرآوری شده و همچنین سبک زندگی کم تحرک، مصرف سدیم در قالب نمک اضافه شده به غذا برای سلامتی فرد نه تنها مزیتی ندارد، بلکه مضر است. به علاوه، این باور اشتباه در شرایطی به افراد توصیه می‌شود که برآورد شده است میانگین روزانه مصرف نمک در ایران ۲ تا ۳ برابر استاندارد جهانی است. نمک مصرفی در واقع همان سدیم کلراید هست که به غذاها اضافه می‌شود و سدیم

موجود در نمک است که با خطر بیماری‌های قلبی و عروقی، فشار خون بالا، دیابت، مشکلات کلیوی، سرطان‌ها و سایر بیماری‌های مزمن غیر واگیر مرتبط است. در صنایع غذایی برای تهیه انواع مواد غذایی از قبیل تنقلات، بیسکوئیت، شیرینی جات، گوشت‌های فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس و سایر محصولات خوراکی از نمک استفاده می‌شود. اگر به برجسب غذایی موجود در بسته بندی محصولات توجه شود، همگی دارای مقادیری نمک هستند. در مورد مواد غذایی که به صورت طبیعی و در خانه مصرف می‌شود، ذکر این نکته ضروری است که همه مواد غذایی مصرفی خانگی در ذات خود دارای سدیم هستند؛ به طوری که هر واحد شیر و فرآورده‌های آن حاوی ۸۰ میلی گرم سدیم، هر واحد گوشت و جانشین‌های آن حاوی ۲۵ میلی گرم سدیم، هر واحد نان و غلات حاوی ۸۰ میلی گرم سدیم، هر واحد سبزی حاوی ۱۵ میلی گرم سدیم، هر واحد چربی حاوی ۵۵ میلی گرم سدیم و هر واحد مواد غذایی پرکالری حاوی ۱۵ میلی گرم سدیم هستند. در میان گروه‌های غذایی فقط میوه‌ها هستند که دارای مقادیر ناچیزی از سدیم هستند. به علاوه، هر ۱۰۰۰ میلی گرم سدیم (هر گرم سدیم) معادل با ۲/۵۵ گرم نمک است. بنابراین افزودن نمک حین پخت و پز، استفاده از نمک قبل و بعد از غذا و یا در سفره و همچنین مصرف غذاهای فرآوری شده و تنقلات، باعث اضافه شدن بیشتر سدیم به رژیم غذایی شده و خطر بیماری‌ها را افزایش می‌دهد. لازم به ذکر است که میزان سدیم مجاز روزانه در افراد سالم معادل ۲۳۰۰ میلی گرم در روز و در افراد مبتلا به فشار خون معادل ۱۵۰۰ میلی گرم است و نباید از این مقادیر تجاوز کند.

۶۷. به علت نگرانی از سموم کود و آفت کش‌ها مصرف سبزیجات را حذف کنید.

پاسخ: براساس برنامه مشترک وزارت بهداشت و جهاد کشاورزی برای کنترل سموم و کودهای شیمیایی مورد استفاده در محصولات کشاورزی، اقدامات خوبی جهت کاهش میزان سموم و کودهای ازته (نیترات) در سبزیجات و میوه انجام شده است و در حال حاضر نگرانی خاصی برای آلودگی سبزیجات و میوه جات از نظر سموم وجود ندارد. به علاوه، از طریق سازمان غذا و دارو و مرکز سلامت محیط و کار، میزان سموم موجود در سبزی و میوه‌ها به طور دائم کنترل و اندازه‌گیری می‌شود. بررسی‌ها نشان می‌دهد در سبزیجات برگی مانند کاهو، خیار، گوجه، سیب زمینی و پیاز احتمال باقی ماندن سموم بیشتر است؛ چراکه کشاورزان از سموم کشاورزی به صورتی نامناسب استفاده می‌کنند. آنها سمی که برای یک نوع گیاه مناسب است را برای همه گیاهان استفاده می‌کنند. در سال‌های اخیر، آموزش فرهنگ استفاده درست و به جا از سموم دفع آفات و کودهای شیمیایی تا حدودی باعث رفع این مشکل شده است. با این حال توصیه می‌شود که سبزی‌ها از سفره غذایی، به دلیل خواص سلامتی (حاوی انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی) که دارند حذف نشوند و از روش‌های مناسب برای مصرف سالم سبزی‌ها استفاده شود؛ از آنجایی که باقی ماندن سموم دفع



آفات بر روی میوه‌ها و سبزی‌ها حائز اهمیت است، میوه و سبزی‌هایی که معمولاً با پوست خورده می‌شوند، مثل سیب و خیار باید به دقت با آب شسته شوند و اگر احتمال باقی ماندن سموم روی آنها وجود دارد، به صورت پوست‌کنده مصرف شوند. سبزی‌ها، کاهو و کلم که به صورت سالاد خورده می‌شوند نیز باید به دقت شسته شوند. با شستشوی کامل سبزیجات آلودگی احتمالی آنها به سموم دفع آفات به مقدار زیادی کاهش می‌یابد. تمام میوه‌ها و سبزیجات تازه کاملاً زیر آب شسته شود. به دلیل اثر سایشی آب، حذف باکتری‌ها و آثار شیمیایی از سطح میوه، سبزیجات و شکاف‌ها به خوبی انجام می‌شود. برای شستن سبزیجات و میوه‌ها می‌توان از آب نمک ۲ درصد استفاده کرد. حدود ۷۵ تا ۸۰ درصد باقی مانده سموم با شستشو با آب سرد حذف می‌شوند. باقیمانده‌های آفت‌کشی که روی سطح میوه‌هایی مانند انگور، سیب، آلو، انبه، هلو و گلابی و سبزیجاتی مانند گوجه‌فرنگی وجود دارد، با ۲ الی ۳ بار شستشو رفع می‌شود. روش دیگر، بلانچ کردن سبزیجات است که باعث کاهش قابل توجه و موثر سموم و آفات احتمالی می‌شود. اما قبل از بلانچ کردن، بسیار مهم است که سبزیجات کاملاً از قبل شسته شده باشند. بنابراین، به جای حذف سبزیجات و میوه‌ها از رژیم غذایی به علت نگرانی از وجود احتمالی آفات، می‌توان از روش‌های کاهش باقی مانده سموم در سبزیجات و میوه‌ها از قبیل شستشوی صحیح و کامل، پوست‌کندن و بلانچ کردن استفاده کرد.

۶۸. دمنوش‌های گیاهی میزان مجاز مصرف ندارند و به اندازه دلخواه قابل استفاده هستند و مصرف بسیار زیاد آنها باعث سلامتی می‌شود.

پاسخ: دمنوش‌های گیاهی علی‌رغم فواید سلامتی بسیاری که دارند ممکن است دارای برخی عوارض جانبی نیز باشند. استفاده از دمنوش‌های گیاهی به مقدار متعادل معمولاً عاری از خطر و ضرر هستند و می‌توانند منجر به بهبود وضعیت قند خون، فشار خون و پروفایل لیپیدی شوند و به دلیل دارا بودن ترکیبات آنتی‌اکسیدانی در پیشگیری یا کنترل سایر بیماری‌های مزمن‌گیر مانند انواع سرطان‌ها نیز موثر باشند. ولی باید این نکته مهم در نظر گرفته شود که مصرف بیش از اندازه‌ی آنها می‌تواند منجر به مسمومیت و عوارض جانبی منفی شود. در بیش‌تر موارد، مصرف مقدار متعادل از دمنوش‌های گیاهی (۱ الی ۲ فنجان در روز) جهت بهره‌مندی از فواید آنها برای سلامتی کافی است. به علاوه، باید این نکته نیز در نظر گرفته شود که در افرادی که از دارو استفاده می‌کنند، ممکن است بین مصرف داروها و چای‌های گیاهی تداخل وجود داشته باشد. بنابراین توصیه می‌شود پیش از افزودن دمنوش‌های گیاهی به برنامه‌ی غذایی روزانه، حتماً با پزشک مشورت شود. بسیاری از دمنوش‌های گیاهی می‌توانند باعث تأثیر بر فشار خون یا قند خون، تسکین درد و تأثیر بر انعقاد خون شوند؛ از این رو، چنانچه داروهایی با اثرات مشابه مصرف شود، مصرف این دمنوش‌ها می‌تواند خطرناک باشد. دمنوش‌ها و چای‌های گیاهی شامل طیف گسترده‌ای از انواع گیاهان هستند و مصرف بیش از حد

آنها می‌تواند باعث ایجاد مشکلات سلامتی یا واکنش‌های بالقوه‌ی آلرژیک شامل ناراحتی خفیف تا شدید دستگاه گوارش، سمیت کبدی، خونریزی گوارشی، التهاب، مشکلات تنفسی، استفراغ، اسهال، تب، بشورات پوستی و سایر علائم جدی‌تر شود. به طور مثال مصرف چای سبز می‌تواند در کاهش چربی خون و بهبود کبد چرب موثر باشد ولی مصرف بیش از حد آن می‌تواند باعث سردرد و ضربان نامنظم قلب شود. از طرف دیگر، عصاره چای سبز حاوی یک ماده شیمیایی است که در صورت استفاده در دوزهای بالا با آسیب کبدی مرتبط است. همچنین چای بابونه دارای خواص سلامتی از جمله تسهیل فرآیند هضم، خاصیت ضدالتهابی و اثرات ضدافسردگی و کاهش استرس است. ولی مصرف بیش از حد آن می‌تواند باعث خواب‌آلودگی و خونریزی گوارشی شود. همچنین شواهد اندکی برای استفاده از چای‌های گیاهی در دوران بارداری و در کودکان وجود دارد و مصرف آنها در این افراد توصیه نمی‌شود. بنابراین مصرف چای‌های گیاهی دارای محدودیت است و مصرف بیش از حد آنها نه تنها برای سلامتی مفید نیست، بلکه می‌تواند عوارض جدی برای سلامتی داشته باشد.

۶۹. مصرف سبزیجات بدلیل نفاخ بودن باید حذف شود (بیشتر افاغنه اعتقاد دارند).

پاسخ: منشا نفخ در دستگاه گوارش می‌تواند ناشی از هوای بلعیده شده هنگام غذا خوردن و یا ناشی از تجزیه طبیعی برخی از غذاهای هضم نشده توسط باکتری‌هایی که به طور طبیعی در روده بزرگ وجود دارند، باشد. هنگامی که مواد غذایی هضم نشده در دستگاه گوارش فوقانی، توسط باکتری‌های طبیعی موجود در روده بزرگ هضم می‌شوند، گازها به عنوان یک محصول جانبی تولید می‌شوند. این باکتری‌ها مسئول هضم کربوهیدرات‌های پیچیده شامل نشاسته، فیبر و سلولز هستند که معمولاً در دستگاه گوارش فوقانی هضم نمی‌شوند. در این میان، سبزیجاتی مانند کنگر فرنگی، مارچوبه، خانواده کلم (کلم بروکلی، کلم، کلم بروکسل، گل کلم)، خیار، فلفل سبز، پیاز، تربچه و کرفس بیشتر می‌توانند باعث ایجاد نفخ شوند که به دلیل وجود قند رافینوز در این سبزیجات و همچنین وجود فیبر است. البته این نکته باید در نظر گرفته شود که پاسخ افراد به ترکیبات غذایی ایجادکننده نفخ متفاوت است و ممکن است مصرف سبزیجات در یک فرد باعث ایجاد نفخ شود ولی در فرد دیگر مشکلی ایجاد نکند. با این حال به دلیل اینکه سبزیجات به عنوان منبع غنی فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی و همچنین ترکیبات آنتی‌اکسیدانی در نظر گرفته می‌شوند، نمی‌توان این گروه غذایی را از رژیم غذایی روزانه حذف کرد و بهتر است از سبزیجاتی استفاده شود که با دستگاه گوارش سازگارتر هستند و در فرد حالت نفخ ایجاد نمی‌کنند. همچنین می‌توان با روش‌هایی باعث کاهش ایجاد نفخ توسط سبزیجات شد. یکی از راه‌های کاهش نفخ سبزیجات، بخارپز کردن آنهاست که می‌تواند باعث نرم شدن بافت سبزیجات و هضم پذیری بهتر آن شود. به علاوه، افرادی که مصرف سبزی کمی دارند، هنگامی که شروع به مصرف سبزیجات می‌کنند، در ابتدا با مشکل نفخ مواجه می‌شوند. به این افراد توصیه

می‌شود کم‌کم سبزی‌ها را وارد برنامه غذایی خود کنند. این دسته از افراد می‌توانند از نصف واحد سبزی در وعده‌های اصلی و حتی در وعده صبحانه به شکل نان و پنیر همراه با گوجه‌فرنگی و خیار استفاده کنند و سپس مصرف سبزی‌ها را به یک سهم در هر وعده افزایش دهند که این امر به مرور باعث سازگاری دستگاه گوارش با مصرف سبزیجات می‌شود. بنابراین توصیه می‌شود که روزانه ۳ تا ۵ سهم از گروه سبزیجات در رژیم غذایی روزانه به شکل خام و یا بخارپز شده گنجانده شود.

۷۰. شکر فقط در مواد غذایی شیرین وجود دارد.

پاسخ: بیشتر مواد غذایی که در رژیم غذایی روزانه مصرف می‌شوند، حاوی کربوهیدرات هستند. به طوری که هر واحد گروه نان و غلات ۱۵ گرم، هر واحد گروه شیر و لبنیات ۱۲ گرم، هر واحد گروه سبزی‌ها ۵ گرم، هر واحد گروه میوه ۱۵ گرم و هر واحد از گروه قندهای ساده ۱۵ گرم کربوهیدرات دارند. در نتیجه، کربوهیدرات فقط مختص مواد غذایی شیرین نیست. در مورد شکر باید گفت که جز گروه قندهای ساده حساب می‌شود و ۱ قاشق غذاخوری شکر، حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات است. شکر در تهیه انواع شیرینی، کیک، بیسکویت و سایر تنقلات شیرین استفاده می‌شود. به علاوه، غذاهایی وجود دارند که اگرچه شیرین نیستند ولی در تهیه آنها از شکر استفاده شده است؛ از جمله این غذاها می‌توان به کره بادام زمینی، نسکافه‌های آماده، سس‌ها، غلات صبحانه، ماست‌های طعم دار، میوه‌های خشک، نوشابه‌های انرژی‌زا و سالاد کلم آماده اشاره کرد. بنابراین، برای کنترل مصرف شکر باید منابع غذایی فرآوری شده و حاوی شکر افزوده حذف و غذاهای کامل و فرآوری نشده در رژیم غذایی روزانه گنجانده شود. به علاوه، فرد باید بتواند برای داشتن انتخاب غذایی سالم، قبل از اینکه محصولی را خریداری کند، به برچسب غذایی آن دقت کند که آیا قندهای اضافه شده در آن وجود دارد یا خیر و سعی شود تا حد امکان محصولاتی را انتخاب کند که قندهای افزوده کمی دارند. همان‌طور که ذکر شد ممکن است مقدار زیادی شکر در غذاهایی که حتی طعم شیرینی ندارند پنهان شود، مثل سس‌ها و چاشنی‌ها که افراد باید مراقب این دسته مواد غذایی باشند. مصرف گروه قندهای ساده از جمله شکر می‌تواند منجر به اضافه وزن و چاقی، افزایش قند خون و دیابت و سایر بیماری‌های مزمن از قبیل انواع سرطان‌ها، کبد چرب، اختلال پروفایل لیپیدی، افزایش فشارخون و بیماری‌های قلبی و عروقی شود. بنابراین بر طبق توصیه‌ها، حداکثر میزان استفاده از گروه قندهای ساده در رژیم روزانه معادل ۱۰۰ کیلوکالری در روز (۲۵ گرم) در زنان و حداکثر ۱۵۰ کیلوکالری در روز (۳۶ گرم) در مردان در نظر گرفته می‌شود و نباید از این مقدار در رژیم غذایی روزانه تجاوز شود.

۷۱. میان وعده نخورید تا سالم بمانید.

پاسخ: میان وعده به طور کلی به عنوان هر غذایی که بین وعده‌های اصلی غذایی خورده می‌شود، در نظر گرفته می‌شود. بسیاری از مردم حداقل یک بار در طول روز میان وعده مصرف می‌کنند و دلایل

مختلفی برای آن وجود دارد. مصرف میان وعده از افت قند خون بین وعده‌های غذایی جلوگیری کرده و باعث افزایش دسترسی به انرژی کافی و مورد نیاز بدن می‌شود. به علاوه، از پرخوری در وعده‌های غذایی اصلی جلوگیری کرده و به کاهش اشتها کمک می‌کند. همچنین اگر فردی اشتها ضعیفی داشته باشد و نتواند غذای کامل مصرف کند، مثلاً به دلیل بیماری، میان وعده‌های کوچک می‌تواند به حفظ تغذیه و انرژی کافی کمک کند. ولی باید به این نکته توجه شود که در میان وعده باید غذاهای حاوی مواد مغذی گنجانده شود و از انتخاب تنقلات فاقد ارزش غذایی و کالری بالا پرهیز شود. میان وعده باید حاوی پروتئین، فیبر و غذاهای حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی کافی باشد. از جمله میان وعده‌های سالم می‌توان به میوه‌ها، مغزها، شیر و یا ماست، تخم مرغ و یا ترکیبی از غلات کامل و گروه لبنیات مانند نان سبوس دار به همراه ماست یا پنیر اشاره کرد. بنابراین حذف میان وعده نه تنها باعث سلامتی نمی‌شود، بلکه می‌تواند باعث افت قند خون و انرژی، کاهش دریافت مواد مغذی، افزایش اشتها در طول روز و پرخوری در وعده‌های اصلی غذایی شود. بنابراین توصیه می‌شود که حداقل ۳ میان وعده حاوی ۱۵۰ تا ۲۵۰ کیلو کالری در هر میان وعده در طول روز مصرف شود که این امر به تامین انرژی در طول روز کمک می‌کند و از مصرف زیاد غذا در وعده‌های اصلی جلوگیری می‌کند. به علاوه، باعث توزیع مناسب انرژی در طول روز شده و مانع از افت قند خون می‌شود.

۷۲. مصرف سیب زمینی برای سلامتی مضر است.

پاسخ: سیب زمینی جز سبزیجات نشاسته‌ای و ریشه‌ای محسوب شده و به عنوان یک غذای اصلی در بسیاری از نقاط جهان استفاده می‌شود. در سال‌های اخیر، توصیه به کاهش کربوهیدرات در رژیم‌های غذایی، باعث شده است که از مصرف سیب زمینی اجتناب شود. سیب زمینی در بشقاب غذای سالم هاروارد به عنوان یک سبزی به حساب نمی‌آید، زیرا علاوه بر اینکه کربوهیدرات بالایی دارد، به دلیل داشتن بار گلیسمی بالا، باعث افزایش سریع قند خون و انسولین می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهند که یک لیوان سیب زمینی می‌تواند تأثیری مشابه یک قوطی کولا روی قند خون داشته باشد. به علاوه، به دلیل بالا بودن بار گلیسمی سیب زمینی، مصرف آن باعث می‌شود که افراد بلافاصله پس از خوردن سیب زمینی دوباره احساس گرسنگی کنند که ممکن است منجر به پرخوری شود. همچنین در درازمدت، رژیم‌های غذایی سرشار از سیب زمینی و غذاهایی با کربوهیدرات بالا که به سرعت هضم می‌شوند، می‌توانند به چاقی، دیابت و بیماری قلبی منجر شوند. از طرف دیگر، سیب زمینی حاوی مواد مغذی مهمی از جمله ویتامین C، پتاسیم و ویتامین B6 است. اما سیب زمینی تنها منبع این مواد مغذی نیست و بهترین هم نیست. بنابراین می‌توان از جایگزین‌های دیگر مانند بروکلی (حاوی ویتامین C) و یا لوبیای سفید به عنوان منبع پتاسیم استفاده کرد. از دیگر جایگزین‌های سیب زمینی می‌توان به غلات کامل و حبوبات اشاره کرد. با این حال، این به معنای حذف کامل

سیب زمینی از رژیم غذایی نیست و می‌توان سیب زمینی را به روشی تهیه کرد که محتوای چربی آن صفر باشد و همچنین همراه با منابع حاوی فیبر و پروتئین مصرف شود که از افزایش قند خون جلوگیری شود. ولی باید این نکته در نظر گرفته شود که در مصرف سیب زمینی حتی به روش پخت سالم نباید زیاده روی شود.

۷۳. غذاهای کم چرب و رژیمی گزینه‌های سالمی هستند.

پاسخ: به طور کلی، رژیم غذایی سالم حتماً نیاز نیست که کم چرب باشد و در رژیم سالم غذایی نوع و منبع چربی و سایر ترکیبات غذایی از جمله کربوهیدرات و پروتئین نقش مهم تری را ایفا می‌کنند. انرژی روزانه که هر فرد دریافت می‌کند از سه جزء کربوهیدرات، پروتئین و چربی تشکیل شده است. طبق راهنمای سالم غذایی ۴۵ تا ۶۵ درصد انرژی روزانه به کربوهیدرات‌ها، ۱۰ تا ۳۵ درصد انرژی به پروتئین‌ها و ۲۰ تا ۳۵ انرژی به چربی‌ها اختصاص دارد. در سال‌ها قبل اکثر سازمان‌های بهداشتی از جمله انجمن قلب آمریکا، رژیم غذایی کم چرب را توصیه می‌کردند. ولی امروزه این دستورالعمل تغییر یافته و به جای توصیه به افراد برای محدود کردن کل چربی در رژیم غذایی خود، بر داشتن یک الگوی غذایی سالم تاکید شده است. این به معنای سبک غذایی است که بر مصرف سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل و حبوبات، لبنیات کم چرب همراه با مقدار متوسط یا کم گوشت و محدودیت شیرینی‌ها تاکید دارد. در واقع، مصرف غذاهای گیاهی کامل یا کمتر فرآوری شده به طور طبیعی مصرف چربی‌های اشباع شده را کاهش می‌دهند. چربی اشباع شده که عمدتاً در گوشت و محصولات لبنی پرچرب یافت می‌شود، می‌تواند سطح کلسترول مضر (LDL) را افزایش دهد، که عامل اصلی بیماری قلبی است. اما این نکته باید در نظر گرفته شود که صرفاً با کاهش تمام انواع چربی‌ها، رژیم غذایی لزوماً به رژیمی تبدیل نمی‌شود که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد. پیروی از رژیم غذایی خیلی کم چرب باعث کاهش دریافت و جذب ویتامین‌های محلول در چربی از جمله ویتامین‌ها A، D، E و K می‌شود. به علاوه، در رژیم غذایی که چربی آن محدود می‌شود، علاوه بر چربی‌های اشباع، دریافت چربی‌های سالم شامل اسیدهای چرب تک غیراشباع و چند غیر اشباع نیز کاهش می‌یابد. اسیدهای چرب تک غیراشباع در روغن زیتون و مغزها یافت می‌شود و برای سلامتی مفید است. چربی‌های چند غیر اشباع شامل دو نوع اصلی امگا ۳ (موجود در ماهی‌های چرب مانند سالمون و همچنین آجیل‌هایی مانند گردو، دانه‌هایی مانند بذرتان و روغن کانولا) و امگا ۶ هستند. این‌ها «چربی‌های ضروری» نامیده می‌شوند، زیرا بدن نمی‌تواند آن‌ها را تولید کند و باید از طریق غذا به دست آیند. این چربی‌ها می‌توانند به جلوگیری از انسداد شریان‌ها و کاهش فشار خون کمک کنند. با کاهش درصد چربی رژیم غذایی، دسترسی به منابع چربی‌های ضروری نیز محدود می‌شود و بدن با کمبود اسیدهای چرب ضروری و ویتامین‌های محلول در چربی مواجه

می شود که این امر خود می تواند باعث مشکلاتی از قبیل خشکی پوست، ریزش مو، تضعیف سیستم ایمنی و اختلال عملکرد هورمونی شود. بنابراین در یک رژیم غذایی سالم توصیه می شود که ۲۰ تا ۳۵ درصد انرژی به چربی ها اختصاص داده شود و بر نوع چربی دریافتی تمرکز شود؛ به طوری که درصد چربی های اشباع و ترانس در رژیم غذایی کاهش یابد و چربی های تک غیر اشباع و اسیدهای چربی ضروری به ویژه امگا ۳ در رژیم سالم غذایی گنجانده شود.

۷۴. مکمل های حاوی فیبر جایگزین خوبی برای غذاهای سرشار از فیبر هستند.

پاسخ: فیبر غذایی که به صورت طبیعی و دست نخورده در غذاهای غنی از فیبر مانند میوه ها، سبزیجات، حبوبات و غلات کامل وجود دارد، به طور گسترده ای دارای اثرات مفیدی بر سلامتی از جمله بهبود عملکرد دستگاه گوارش، کاهش چربی و قند خون و متعاقباً کاهش بیماری های مزمن غیرواگیر است. مقدار توصیه شده فیبر دریافتی، ۱۴ گرم به ازای هر ۱۰۰۰ کیلوکالری انرژی یا به عبارت دیگر ۲۵ گرم در روز برای زنان بالغ (۲۱ گرم در زنان بالای ۵۰ سال) و ۳۸ گرم در روز برای مردان بالغ (۳۰ گرم در مردان بالای ۵۰ سال) است. این در حالی است اکثر افراد این سطح از فیبر رژیمی را دریافت نمی کنند و میزان مصرف به طور متوسط فقط ۱۵ گرم در روز است. در تلاش برای پر کردن این شکاف در دریافت فیبر، بسیاری از افراد به مکمل های حاوی فیبر روی می آورند. ولی باید این نکته در نظر گرفته شود که مکمل های حاوی فیبر نمی توانند جایگزین خوبی برای غذاهای سرشار از فیبر باشند، چرا که مکمل های حاوی فیبر فواید سلامتی که با مصرف فیبر رژیمی موجود در غذاهای کامل حاصل می شود را نمی توانند ارائه دهند. از طرف دیگر، غذاهای کامل حاوی فیبر رژیمی به طور کلی بهتر از مکمل های حاوی فیبر هستند، زیرا علاوه بر فیبر حاوی انواع ویتامین ها، مواد معدنی و ترکیبات آنتی اکسیداتی هستند که برای سلامتی مفید بوده و مکمل های فیبری نمی توانند این ترکیبات را فراهم کنند. با این حال در افراد سالمند و افراد که دریافت غذای محدودی دارند و نمی توانند به میزان کافی فیبر رژیمی را از منابع طبیعی دریافت کنند، استفاده از مکمل های حاوی فیبر در کنار منابع غذایی سرشار از فیبر می تواند کمک کننده باشد. در نتیجه، به طور کلی توصیه می شود که از منابع سرشار از فیبر شامل غلات کامل، حبوبات، سبزی ها، میوه ها، مغزها و دانه ها برای تامین فیبر مورد نیاز روزانه استفاده شود.

۷۵. من ورزش می کنم، نیازی به رژیم غذایی سالم ندارم.

پاسخ: برای داشتن سلامتی نیاز هست که فرد سبک زندگی سالمی داشته باشد. اجزای سبک زندگی سالم عبارتند از داشتن الگوی غذایی سالم، فعالیت بدنی کافی، خواب کافی، عدم استعمال دخانیات و نداشتن اضطراب و استرس. تمام این اجزا در کنار یکدیگر معنا می دهند و باعث سلامت فرد می شوند و تاکید بر یک مورد و نادیده گرفتن موارد دیگر اجزای سبک زندگی، نمی تواند تضمین کننده سلامتی باشد. به عنوان مثال، گاهی افراد کیک، شیرینی یا پیتزا مصرف می کنند و در ادامه برنامه ریزی کرده اند

که برای سوزاندن کالری اضافی و حذف اثرات مضر غذای خورده شده، ورزش کنند. اگرچه ورزش بخش مهمی از تناسب اندام و سبک زندگی سالم در نظر گرفته می‌شود، ولی تحقیقات نشان می‌دهند که با ورزش، بدن به طور خودکار ۲۵ تا ۵۰ درصد (در افراد با درصد چربی بالاتر) کالری اضافی دریافت شده را می‌تواند جبران کند. بنابراین علی‌رغم باور عمومی، ورزش کردن احتمالاً کالری کمتری از آنچه فکر می‌شود را می‌تواند بسوزاند و ورزش به تنهایی برای کاهش یا حفظ وزن کافی نیست. علاوه بر مبحث کالری، رژیم غذایی ناسالم و سرشار چربی‌های اشباع، قندهای ساده و نوشیدنی‌های شیرین شده، غذاهای فرآوری شده و فقیر از نظر مواد غذایی مغذی مانند غلات کامل، حبوبات، میوه‌ها، سبزی‌ها، مغزها، گوشت و لبنیات کم چرب و چربی‌های سالم، باعث ایجاد استرس اکسیداتیو، مقاومت انسولینی و برهم خوردن تعادل متابولیک در بدن می‌شوند که این موارد زمینه‌ساز بروز بیماری‌هایی از قبیل دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی، سندرم متابولیک، بیماری‌های گوارشی و انواع سرطان‌ها هستند و ورزش نمی‌تواند این اثرات را جبران کند و فقط می‌تواند کمی از کالری‌های دریافت شده از این مواد غذایی را بسوزاند. حتی می‌توان گفت که بین رژیم غذایی و ورزش، رژیم غذایی سالم نقش پررنگ‌تری در سلامت بدن و حفظ وزن متعادل بازی می‌کند. بنابراین، تعادل بین اجزای مختلف سبک زندگی به ویژه رژیم غذایی و ورزش نقش کلیدی در سلامت بدن بازی می‌کند و توصیه می‌شود که در کنار الگوی غذایی صحیح، ورزش نیز در برنامه روزانه گنجانده شود.

۷۶. زمان غذا خوردن مهم نیست، مهم این است که چقدر غذا می‌خورید.

پاسخ: اگرچه میزان انرژی و غذایی که در طول روز مصرف می‌شود حائز اهمیت است، باید به این نکته نیز توجه شود که ثبات و زمان صرف وعده‌های غذایی / میان‌وعده‌ها در طول روز نیز اهمیت داشته و نقش کلیدی در حفظ انرژی و سلامتی بدن در طول روز ایفا می‌کند. تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف وعده‌های غذایی بیشتر و کم حجم مفیدتر از مصرف وعده‌های غذایی با تعداد کم و با حجم بیشتر است. در صورتی که مواد غذایی مورد نیاز بدن در حجم زیاد و دفعات کمتر مصرف شود، این امر سبب افزایش قند و انسولین خون می‌شود و سبب انباشته شدن انرژی در بدن صورت چربی می‌شود، اما اگر همین میزان مواد غذایی در ۵ یا ۶ وعده مصرف شود، علاوه بر اینکه جریان مداوم مواد مغذی برای بدن تامین می‌شود، میزان کمتری از انرژی به صورت چربی ذخیره شده و انرژی دریافت شده صرف هضم و جذب می‌شود. با این حال، بیشتر تاکید بر این است که برنامه غذایی فرد منظم باشد و تاکید بر روی مصرف غذا در یک ساعت خاص وجود ندارد؛ چراکه مصرف غذا در یک ساعت معین برای همه افراد امکان‌پذیر نیست. اگر فرد برنامه غذایی منظمی نداشته باشد و یا از الگوی غذایی آشفته همراه با حذف میان‌وعده‌ها یا وعده‌های اصلی غذایی پیروی کند، این امر منجر به بهم خوردن احساس سیری و گرسنگی در فرد و پرخوری می‌شود. به علاوه، الگوی

نامنظم غذا خوردن باعث عدم تعادل انسولین، اختلال متابولیک و ایجاد التهاب در بدن می‌شود. این در حالی است که پیروی از یک الگوی منظم غذایی علاوه بر افزایش حساسیت انسولینی و بهبود نشانگرهای التهابی و متابولیک، باعث بهبود فرآیند عملکرد دستگاه گوارش و افزایش میزان جذب مواد مغذی نیز می‌شود. توصیه می‌شود که در روز ۳ وعده اصلی (صبحانه، ناهار و شام) و حداقل ۳ میان وعده (۱ الی ۲ ساعت پس از صرف وعده اصلی) مصرف شود. همچنین توصیه می‌شود میان وعده آخر شب با فاصله یک الی دو ساعت پیش از خواب دریافت شود. بنابراین با توجه به اینکه زمان بندی مصرف مواد غذایی سبب بهبود سوخت و ساز بدن و تعادل هورمونی می‌شود و در وضعیت بدن، دریافت کالری‌ها و مواد مغذی نقش دارد، توصیه می‌شود که در کنار مقدار غذای مصرفی به زمان و نظم برنامه غذایی نیز توجه شود.

۷۷. با نخوردن گوشت هیچ جایگزینی برای دریافت پروتئین و املاح و... وجود ندارد. رژیم غذایی سالم حتما باید گوشت داشته باشد.

پاسخ: اساس یک رژیم غذایی سالم، داشتن تعادل، تنوع و تناسب در رژیم غذایی است. بدین منظور هرم غذایی راهنمای مناسبی برای انتخاب‌های غذایی گوناگون و میزان نیاز به آن‌ها در رژیم غذایی است. هرم غذایی شامل ۶ گروه اصلی غذایی و یک گروه متفرقه شامل چربی و قندها است که مواد غذایی موجود در هر گروه براساس شباهت از نظر مواد مغذی کلیدی، کنار یکدیگر قرار گرفته‌اند و می‌توانند جایگزین یکدیگر شوند. برای تامین نیازهای غذایی ضروری برای سلامتی، باید روزانه انواع مختلفی از هر یک از پنج گروه غذایی در مقادیر توصیه شده در رژیم غذایی روزانه گنجانده شود. قاعده هرم رانان و غلات به خود اختصاص می‌دهند که به عنوان منبع اصلی دریافت انرژی مطرح است و روزانه ۶ تا ۱۱ سهم باید از این گروه مصرف شود. در ردیف بعدی هرم، گروه میوه‌ها و سبزی‌ها قرار دارند که توصیه می‌شود روزانه ۲ تا ۴ واحد از گروه میوه‌ها و ۳ تا ۵ واحد از گروه سبزی‌ها در رژیم غذایی روزانه گنجانده شود. در ردیف بعدی هرم غذایی گروه شیر و لبنیات و گروه گوشت و تخم مرغ و گروه مغزدهانه‌ها و حبوبات قرار دارد. این سه گروه با توجه به اینکه نزدیک به راس هرم قرار دارند، توصیه می‌شود که به میزان متوسط در رژیم غذایی گنجانده شوند به طوری که شیر و لبنیات ۲ تا ۳ واحد، مغزدهانه و حبوبات یک واحد و گوشت و تخم مرغ یک تا دو واحد در روز مصرف شود. همان طور که گفته شد، دسته بندی اجزای هر یک از گروه‌های هرم غذایی براساس تشابه مواد مغذی کلیدی است و بنابراین اجزای هر گروه می‌توانند با یکدیگر جایگزین شوند. در مورد گروه گوشت و جانشین‌های آن، عنصر اصلی محتوای پروتئین است. اجزای این گروه عبارتند از گوشت قرمز کم چرب، مرغ، ماهی، تخم مرغ، حبوبات، مغزها و دانه‌ها. بنابراین می‌توان به جای گوشت از جانشین‌های آن استفاده کرد. تخم مرغ به عنوان پروتئین مرجع مطرح است و بالاترین کیفیت پروتئین را در بین

این گروه دارد، به علاوه حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی فراوان است. در مورد منابع گیاهی پروتئین، اگرچه از نظر کمیت میزان پروتئین بالایی دارند ولی به دلیل نداشتن چند اسید آمینه ضروری از نظر کیفیت در درجه پایین تری نسبت به منابع حیوانی پروتئین قرار دارند. ولی می‌توان با ترکیب غلات با حبوبات، ترکیب اسیدهای آمینه را بهبود بخشید و کیفیت پروتئین دریافتی را افزایش داد. از طرف دیگر بحث آهن موجود در گوشت نیز مطرح است که میزان جذب آهن در گوشت‌ها و منابع حیوانی به دلیل دارا بودن آهن هم نسبت به منابع گیاهی آهن که از نوع غیر هم است، بیشتر است. این مشکل را نیز می‌توان با حذف عوامل محدود کننده جذب آهن (عدم استفاده از چای، قهوه، منابع کلسیم همراه با منابع گیاهی آهن) و استفاده از افزایش دهنده‌های جذب (استفاده از منابع ویتامین C مانند مرکبات) برطرف کرد. این نکته نیز حائز اهمیت است که منابع گیاهی جایگزین گوشت، به دلیل نداشتن چربی‌های اشباع و کلسترول و داشتن اسیدهای چرب غیر اشباع برای سلامتی مفید هستند؛ به همین دلیل توصیه‌ها نیز امروزه مبنی بر کاهش دریافت گوشت قرمز و افزایش مصرف جایگزین‌های آن (گوشت سفید، ماهی و منابع گیاهی) است. بنابراین برای گوشت جایگزین‌هایی از قبیل مرغ، ماهی، تخم مرغ، حبوبات، مغزها و دانه‌ها وجود دارد، ولی با این حال توصیه می‌شود که برای رعایت اصل تعادل، گوشت قرمز نیز در برنامه غذایی به میزان کم گنجانده شود.

۷۸. لبنیات محلی جذب کلسیم بیشتری دارد.

پاسخ: لبنیات مهم ترین منبع کلسیم در رژیم غذایی ما هستند. توصیه‌های تغذیه مبتنی بر مصرف ۲-۳ واحد لبنیات در طول روز می‌باشد. مقدار کلسیم موجود در هر لیوان شیر یا ماست (معادل یک واحد از لبنیات) حدوداً برابر با ۳۰۰ میلی گرم بوده که از این میزان ۳۲/۱ درصد قابل جذب می‌باشد. در نتیجه میزان کلسیم قابل جذبی که از یک لیوان شیر تامین می‌شود تقریباً ۹۶/۳ میلی گرم است. جذب مواد مغذی از جمله کلسیم در لبنیات پاستوریزه و محلی تفاوتی با یکدیگر ندارد. نکته بسیار مهم در ارتباط با مصرف لبنیات در نظر گرفتن بار میکروبی آن‌ها می‌باشد. لبنیات محلی حاوی میکروب‌های بیماری‌زایی بوده که می‌توانند سلامت انسان را تهدید کنند. خوشبختانه تمامی میکروب‌های بیماری‌زای لبنیات در فرآیند پاستوریزه کردن از بین می‌روند و مدت قابل نگهداری آن‌ها افزایش می‌یابد. برخلاف باور عموم، پاستوریزه کردن لبنیات تاثیر چندانی بر محتوای مواد مغذی آن از جمله ویتامین‌ها و املاحی مانند کلسیم ندارد. در بین مواد مغذی موجود در لبنیات، بیشترین تاثیر پاستوریزاسیون بر میزان ویتامین ب ۲ (ریبوفلاوین) می‌باشد، اگرچه همچنان لبنیات پاستوریزه منبع غنی این ویتامین به شمار می‌روند. لبنیات حاوی مقادیر بسیار اندکی ویتامین D می‌باشند، اما امروزه برخی از لبنیات پاستوریزه موجود در بازار با ویتامین D غنی شده‌اند. ویتامین D نقش به‌سزایی در افزایش جذب کلسیم ایفا می‌کند. بنابراین، مصرف لبنیات پاستوریزه‌گزینه مناسب تری نسبت به لبنیات محلی می‌باشد.

۷۹. هویج و لیمو عمانی در خورش‌ها مواد مضر غذا را جذب می‌کنند و بعد از پختن باید دور انداخته

شوند.

پاسخ: هویج سرشار از ویتامین، پتاسیم، فیبر، و بتاکاروتن و دیگر ترکیبات آنتی‌اکسیدانی می‌باشد. مطالعات گذشته نقش مفید هویج در کنترل قند و چربی خون نشان داده‌اند. همچنین به علت محتوای پتاسیم بالای آن، هویج می‌تواند در کنترل فشار خون موثر باشد. از طرفی بتاکاروتن و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی آن می‌توانند بدن را در برابر سرطان‌ها محافظت کنند. پختن هویج باعث از بین رفتن بخشی از ویتامین‌های آن می‌شود ولی از طرفی جذب آنتی‌اکسیدان‌های آن نسبت به نوع خام افزایش می‌یابد. همچنین پختن هویج باعث هضم راحت‌تر آن می‌شود و افرادی که مشکلات گوارشی دارند می‌توانند از آن استفاده کنند. لیمو عمانی نیز ترکیب خوبی در طعم دار کردن غذا می‌باشد و استفاده از آن می‌تواند راهکاری برای کاهش مصرف نمک باشد. این گمان که هویج و لیمو عمانی باعث جذب مواد مضر غذا می‌شود صحیح نمی‌باشد و شواهد علمی قانع‌کننده در این زمینه وجود ندارد. همچنین غذاهایی (خورش‌ها) که در پخت آن‌ها از هویج و لیمو عمانی استفاده می‌شود عموماً غذاهای سالمی می‌باشند و به نظر نمی‌آید مواد مضر تهدیدکننده سلامت انسان در آن‌ها باشد. تنها نکته‌ای که در پخت خورش‌ها باید مد نظر قرار داد استفاده از روغن گیاهی مایع به جای روغن‌های جامد گیاهی و حیوانی و اعتدال در مصرف آن می‌باشد.

۸۰. خوردن مواد تراریخته باعث بیماری و مشکلات ژنتیکی می‌شود.

پاسخ: مواد غذایی تراریخته به آن دسته از غذاهایی اطلاق می‌شود که با استفاده از دستکاری و مهندسی ژنتیکی در آن خصوصیات جدیدی پدید می‌آید که در حالت طبیعی وجود ندارد. این تغییرات با هدف مقاومت ماده غذایی به حشرات و آفات و همچنین افزایش سرعت و بهبود رشد آن ماده غذایی می‌باشد. از معمول‌ترین مواد غذایی تراریخته می‌توان به ذرت، سویا و کانولا (کلزا) اشاره نمود (تمامی دانه‌های کانولا در دنیا تراریخته نیستند و به ویژه در ایران دانه‌های کانولا که تحت نظارت جهاد کشاورزی کشت می‌شوند تراریخته نمی‌باشند). البته این به معنی تراریخته بودن تمامی ذرت‌ها و روغن‌های کانولا موجود در بازار نمی‌باشد، اگرچه تمامی سویای موجود در بازار تراریخته می‌باشد. از طرفی ترکیبات بسیاری از غذاها ممکن است حاوی مواد تراریخته (مانند نشاسته در انواع سس‌ها) باشد. به همین دلیل شاید بتوان گفت که امروزه محصولات تراریخته جزء جدایی‌ناپذیر از سفره غذایی مردم هستند. باور عموم و رایج در بین مردم کشورهای مختلف مضر بودن مواد تراریخته برای سلامت می‌باشد. لذا به علت عدم استقبال مردم برخی از کشورها از این دسته از مواد غذایی، عرضه آن‌ها در فروشگاه‌ها بسیار کاهش یافته است. با این وجود از دیدگاه علمی نمی‌توان مضر بودن این محصولات را با قطعیت بیان کرد و تاکنون مطالعه‌ای آن‌را به اثبات نرسانده است. لذا

به نظر نمی‌رسد این مواد دخالتی در تغییر ژنتیک افراد مصرف‌کننده و در نتیجه مشکلات ژنتیکی داشته باشند. مورد اتهام قرار دادن مواد غذایی تراریخته بیشتر جنبه اقتصادی و سیاسی داشته و بر اساس یافته‌های علمی قابل بیان نمی‌باشد. بنابراین با توجه به دانش فعلی استفاده از این دسته از محصولات منعی ندارد و هر فرد می‌تواند خود تصمیم بگیرد که از این مواد غذایی استفاده کند یا خیر. به همین دلیل مطابق با دستورالعمل سازمان غذا و دارو برای اطلاع مصرف‌کنندگان و رعایت حقوق آن‌ها، بر روی محصولات تراریخته و یا آن دسته از محصولاتی که حاوی مواد تراریخته هستند ذکر این موضوع الزامی می‌باشد.

۸۱. ملون میوه ای تراریخته است و برای سلامت مناسب نیست.

پاسخ: مواد غذایی تراریخته به آن دسته از غذاهایی اطلاق می‌شود که با استفاده از دستکاری و مهندسی ژنتیکی در آن خصوصیات جدیدی پدید می‌آید که در حالت طبیعی وجود ندارد. ملون میوه ای سرشار از آنتی‌اکسیدان و ویتامین بوده و در دسته میوه‌های جالیزی می‌باشد. بر خلاف باور عموم ملون میوه ای تراریخته نبوده و نه تنها سرطان زان نیست بلکه به علت محتوای بالای آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات کاروتنوئیدی می‌تواند نقش محافظتی در برابر سرطان‌ها و بسیاری از بیماری‌های دیگر داشته باشد. همچنین مطالعات نشان داده اند ملون می‌تواند در کنترل فشار خون نقش موثری داشته باشد. شواهد نشان می‌دهند تخم ملون می‌تواند در بهبود چربی خون موثر بوده و خاصیت ضد التهابی نیز داشته باشد.

۸۲. برنج کته سالم تر و بهتر از برنج آبکش است.

پاسخ: برنج یکی از منابع کربوهیدراتی و دارای نشاسته می‌باشد. برنج به دو شکل سفید (تصفیه شده) و قهوه ای (سبوس دار) وجود دارد. اگرچه مطالعات نشان داده اند که مصرف غلات سبوس دار بهتر از غلات تصفیه شده بوده و خطر بسیاری از بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهد، با این وجود به علت پخت سخت و طعم ناخوشایند برنج قهوه ای، تقریباً تمامی افراد از برنج سفید استفاده می‌کنند. برنج سرشار از ویتامین‌های گروه ب، بخصوص تیامین (ویتامین ب ۱)، می‌باشد. علاوه بر این برنج مقدار زیادی نشاسته دارد. مصرف بالای برنج باعث دریافت مقادیر زیادی نشاسته شده و می‌تواند در بدن به چربی تبدیل شود و یکی از عوامل چاقی، بخصوص چاقی شکمی، در جامعه ایرانی به حساب می‌آید. بر خلاف باور عموم آبکش کردن برنج تاثیری بر محتوای نشاسته آن ندارد و در نتیجه میزان نشاسته برنج در تمامی روش‌های پخت از جمله کته و آبکش یکسان می‌باشد. همچنین در هنگام آبکش کردن برنج مقادیر زیادی از ویتامین‌های گروه ب از دست می‌رود در حالی که در برنج کته این اتفاق نمی‌افتد. از طرفی آبکش کردن برنج باعث از بین رفتن مقادیری از آرسنیک موجود در آن نیز می‌شود و از نظر بهداشتی مناسب تر می‌باشد. البته باید توجه داشت میزان آرسنیک در برنج خام

حد استاندارد دی داشته و تمامی برنج‌ها قبل از عرضه به بازار از این نظر کنترل می‌شوند. بنابراین اگرچه میزان آرسنیک در برنج آبکش کاهش یافته اما میزان استاندارد آن در برنج کته خطرناک نمی‌باشد. بنابراین از نظر تغذیه ای برنج کته و از نظر بهداشتی برنج آبکش سالم تر می‌باشد. باید توجه داشت که برنج به علت محتوای نشاسته بالا در هر حالتی چاق کننده بوده و باید از مصرف بیش از حد آن پرهیز نمود.

۸۳. مصرف مغز کاهو مضر است چون نیترات دارد.

پاسخ: کاهو یکی از سبزیجات محبوب و رایج بوده و ارزش غذایی خوبی دارد. کاهو مقادیر قابل توجهی فیبر، فولات، پتاسیم و ویتامین C دارد. همچنین کاهو حاوی ترکیبات آنتی اکسیدانی از جمله کاروتنوئیدها و فلاوونوئیدها می‌باشد. کاهو به علت کالری پایین و فیبر بالایی که دارد می‌تواند در کاهش اشتها و کنترل وزن مفید باشد. یکی دیگر از ترکیباتی که در سبزیجات از جمله کاهو یافت می‌شود نیترات می‌باشد. میزان نیترات موجود در سبزیجات به نوع کود مصرفی و دفعات مصرف آن بستگی دارد. مطالعات نشان داده اند مصرف معمول نیترات، همانند آنچه در سبزیجات وجود دارد، باعث ایجاد اثرات مفید بر روی کنترل فشار خون و همچنین عملکرد عروق می‌شود. همچنین مصرف نیترات توسط ورزشکاران می‌تواند عملکرد آن‌ها را بهبود ببخشد. نکته نگران کننده مصرف بیش از حد نیترات از طریق دیگر منابع مانند محصولات گوشتی فرآوری شده می‌باشد. مقدار زیاد نیترات در بدن به نیتريت تبدیل شده و می‌تواند با ترکیب با پروتئین‌ها (اسیدهای آمینه) ترکیبات سمی و سرطان زا از جمله نیتروزآمین را تولید کند. سبزیجات دارای ویتامین C و دیگر آنتی اکسیدان‌ها بوده که تشکیل ترکیبات سمی از نیترات را مهار می‌کنند. بنابراین شواهد علمی فعلی نشان می‌دهد مصرف معمول نیترات از طریق سبزیجات مضر نمی‌باشد.

۸۴. نان سبوس دار هرچقدر بخواهیم می‌توانیم مصرف کنیم.

پاسخ: نان جزء اصلی سفره غذایی خانواده‌های ایرانی می‌باشد. بطور کلی نان‌ها به دو دسته سبوس دار و بدون سبوس (نان تصفیه شده یا نان سفید) تقسیم بندی می‌شوند. البته آرد گندم کاملا سفیدی که هیچ سبوسی نداشته باشد در تولید نان استفاده نمی‌شود و در نان‌هایی مانند لواش، تافتون و بربری نیز مقداری سبوس وجود دارد، اما نه به میزان نان سنگک یا نان تست سبوس دار. نان‌های سبوس دار به دلیل محوای بالای فیبر و ویتامینی که دارند انتخاب سالم تری بخصوص در افراد دیابتی می‌باشند. سبوس در سرعت جذب قند در بدن تاثیر می‌گذارد و به فرد احساس سیری می‌دهد. همچنین مطالعات نشان داده اند که مصرف نان‌های سبوس دار خطر برخی بیماری‌ها مثل دیابت و بیماری قلبی را کاهش می‌دهد. با این وجود باید توجه داشت که میزان کربوهیدرات و کالری نان فارغ از میزان سبوس و فیبر آن می‌باشد و در نان سبوس دار با نان سفید تفاوتی ندارد. هنگامی

که کربوهیدرات بیش از نیاز بدن دریافت شود، مازاد آن در بدن و طی فعل و انفعالاتی به چربی تبدیل شده و ذخیره می‌شود. لذا مصرف بیش از اندازه نان سبوس دار همانند نان سفید می‌تواند منجر به چاقی بشود. بنابراین توصیه کلی بر مصرف نان‌های سبوس دار و پرهیز از مصرف بیش از حد می‌باشد.

۸۵. پیازهای جوانه زده سمی است و خوردنش باعث مشکلات سلامت می‌شود.

پاسخ: پیاز یکی از رایج‌ترین و محبوب‌ترین مواد در پخت غذاها می‌باشد. همچنین مصرف خام آن به دلیل محتوای بالای آنتی‌اکسیدانی، ویتامین C، ویتامین B6 و منیزیم برای سلامت مفید می‌باشد که می‌توان در سالاد و یا کنار غذا استفاده نمود. لازم به ذکر است میزان ترکیبات آنتی‌اکسیدانی در پیازهای بنفش و زرد از پیاز سفید بیشتر می‌باشد. مطالعات زیادی به نقش محافظتی آنتی‌اکسیدان‌ها در ابتلا به بیماری‌های مختلف اشاره نموده‌اند. یکی از فرآیندهای طبیعی که ممکن است در پیاز اتفاق بیفتد جوانه زدن آن است که دلیل اصلی آن رطوبت می‌باشد. مطالعات نشان داده‌اند میزان ترکیبات آنتی‌اکسیدانی در پیاز جوانه زده بیشتر از پیاز جوانه نرزه می‌باشد. در واقع فعالیت آنتی‌اکسیدانی در پیاز جوانه زده افزایش می‌یابد. لذا باور قدیمی مبنی بر مضر بودن پیاز جوانه زده نه تنها هیچ مبنای علمی نداشته، بلکه نشان داده شده است که می‌تواند به علت دارا بودن مقدار ترکیبات آنتی‌اکسیدان بالاتر انتخاب سالمی باشد.

۸۶. سنگ نمک حاوی عناصر مفید و بازدارنده در بیماری‌های کبدی و فشارخون و بیماری‌های عفونی است.

پاسخ: سنگ نمک پس از استخراج، برای تصفیه کردن ناخالصی‌ها و همچنین یددار کردن آن به کارخانه‌های تولید نمک فرستاده می‌شود. شواهد علمی تاکنون هیچگونه تاثیر مثبت و مفید سنگ نمک در بیماری‌های کبدی، فشار خون و عفونی را نشان نداده‌اند. در حقیقت سنگ نمک دارای ناخالصی‌های فراوان از جمله گچ، شن و فلزات سنگینی از جمله سرب، جیوه و کادمیوم می‌باشد که سلامت انسان را به خطر می‌اندازند. مطالعات ارتباط مستقیمی بین دریافت بالای فلزات سنگین و افزایش خطر سرطان‌ها و بیماری‌های کبدی را نشان داده‌اند. همچنین دریافت سنگ نمک تصفیه نشده می‌تواند باعث آسیب به استخوان و کلیه بشود. از طرفی، ناخالصی موجود در سنگ نمک باعث پنهان شدن شوری آن شده و در نتیجه فرد میزان بیشتری از آن را استفاده می‌کند و این موضوع کاملاً اثبات شده است که مصرف مقادیر بالای نمک باعث افزایش فشار خون می‌شود. بنابراین استفاده از سنگ نمک به جای نمک تصفیه شده نه تنها فایده‌ای در پیشگیری از بیماری‌ها ندارد، بلکه می‌تواند عوارض جبران ناپذیری را برای سلامت فرد به همراه داشته باشد.

۸۷. افزودن نمک به غذا در اول پخت بهتر از افزودن نمک به غذا در آخر پخت است.

پاسخ: نمک از سدیم و کلر تشکیل شده است. سدیم و کلر دو الکترولیت مورد نیاز برای بدن بوده که در عملکرد بدن تاثیر بسزایی دارند. با این وجود امروزه اثبات شده است که مصرف بیش از حد از نمک (سدیم) می تواند منجر به افزایش خطر طیف وسیعی از بیماری از جمله فشار خون، بیماری های قلبی عروقی و همچنین مرگ زودرس شود. سازمان جهانی بهداشت توصیه می کند که هر فرد حداکثر می تواند ۲۰۰۰ میلی گرم سدیم معادل با حدود ۵ گرم نمک در روز دریافت نماید. انجمن قلب آمریکا این میزان را ۲۳۰۰ میلی گرم سدیم بیان کرده است. همچنین بر اساس توصیه های انجمن قلب آمریکا دریافت کمتر از ۱۵۰۰ میلی گرم سدیم معادل با ۳/۷۵ گرم نمک در روز را ایده آل ترین میزان برای افراد سالم و یا مبتلا به فشار خون بالا می باشد. سدیم در بسیاری از مواد غذایی وجود دارد و نیاز بدن با مصرف عادی مواد غذایی تامین می شود. لذا باید تا حد امکان از مصرف نمک پرهیز کرد و بیشتر از دیگر ادویه جات برای طعم دار کردن غذا استفاده نمود. همچنین باید توجه کنید در صورت استفاده کردن نمک در طبخ غذا، آن را در انتها اضافه کنید زیرا در موجود در نمک به حرارت حساس بوده و در صورت اضافه شدن در ابتدای پخت بخش زیادی از آن از بین می رود.

۸۸. نمک دریا و یا نمک صورتی یا بنفش مواد معدنی بالاتری نسبت به نمک های یددار دارد.

پاسخ: نمک هیمالیا حاوی مقادیر قابل توجهی آهن است که رنگ صورتی آن را توجیه می کند. با این حال، به شکل اکسید آهن نامحلول است، بنابراین جذب این ماده معدنی برای بدن دشوار است. در نتیجه، FSVO (Federal Food Safety and Veterinary Office) معتقد است که نمک هیمالیا را نمی توان به عنوان منبع تغذیه ای خوب آهن در نظر گرفت. به طور معمول هالیات آبی و ارغوانی (تا بنفش) در تماس مستقیم با سیلویت نسبتاً خالص (که معمولاً سفید شیری است) رخ می دهد. سیلویت (KCl) حاوی مقدار کمی از ایزوتوپ طبیعی رادیواکتیو پتاسیم-۴۰ (K۴۰) است که به آرامی در طول زمان واپاشی شده و ذرات بتا و تابش اشعه گاما را آزاد می کند. نمک دریا نیز حاصل تبخیر آب دریاها می باشد. بر خلاف باور عموم مطالعات نشان داده اند که نمک دریا نمی تواند مورد نیاز بدن را تامین کند. کمبود ید منجر به آسیب های جبران ناپذیر همچون گواتر و عقب ماندگی رشد جسمی و ذهنی می شود. همچنین نمک دریا حاوی ناخالصی ها و آلودگی های فراوانی از جمله آلودگی با فلزات سنگین می باشد که سلامت فرد را به خطر می اندازد و زمینه ساز سرطان ها می باشند. ۹۸ درصد ترکیب نمک صورتی همان کلرید سدیم می باشد و مابقی آنرا عناصری مانند کلسیم، منیزیم و آهن تشکیل می دهد. همچنین این نمک ها می توانند حاوی مواد مضر از جمله آلومینیوم باشند. تمامی ادعاهای بیان شده برای نمک دریا و نمک صورتی یا بنفش هیچ مبنای علمی نداشته و حقیقت ندارد. در نتیجه باید از نمک تصفیه شده ید دار استفاده

نمود و البته که در مصرف آن هم باید احتیاط کرد.

۸۹. برنج‌های پاکستانی و هندی از جنس پلاستیک هستند.

پاسخ: برنج اکستروود شده به آن دسته از برنج‌هایی گفته می‌شود که برای تولید آن‌ها از آرد برنج و یا برنج‌های بسیار ریز استفاده می‌شود بطوری که مخلوط آن‌ها به شکل خمیر درآمده و سپس توسط دستگاه‌هایی به شکل برنج کشت با ضخامت و طول مورد نظر تبدیل می‌شوند. در تولید این برنج‌ها از هیچ پلاستیک و فرآورده پلاستیکی استفاده نمی‌شود. سوختن برنج بر روی آتش به علت محتوی کربوهیدرات و کربن آن می‌باشد که در تمامی مواد غذایی دیگر هم دیده می‌شود و سیاه شدن آن به علت سوختن کربن موجود در آن است و ارتباطی با پلاستیکی بودن آن ندارد. همچنین هضم پلاستیک توسط دستگاه گوارش انسان غیر ممکن می‌باشد و به محض مصرف باعث واکنش دستگاه گوارش می‌شود. در نتیجه وجود تولید برنج با استفاده از پلاستیک شایعه‌ای بیش نیست و هیچ پایه و اساس علمی ندارد.

۹۰. در صبحانه خوردن نان روغنی مناسب‌تر از سایر اشکال نان است.

پاسخ: صبحانه از مهمترین وعده‌های اصلی غذایی و تامین کننده بخش عمده‌ای از ویتامین و املاح مورد نیاز فرد در طی روز می‌باشد. براساس مطالعات علمی مصرف صبحانه می‌تواند به کنترل وزن، کنترل قند و پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت کمک کند. همچنین مطالعات زیادی به نقش مهم مصرف صبحانه در بهبود عملکرد ذهنی و یادگیری کودکان اشاره نموده‌اند. توصیه می‌شود وعده صبحانه شامل هر سه درشت مغذی تامین کننده انرژی (کربوهیدرات، پروتئین و چربی) باشد. در فرهنگ ایرانی جزء اصلی صبحانه نان می‌باشد. باید توجه داشت که مصرف زیاد نان به علت کربوهیدرات بالای آن با افزایش چاقی و بخصوص چاقی شکمی همراه می‌باشد. حذف نان از رژیم غذایی غیر ممکن بوده و به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود ولیکن بهتر است از بین نان‌های موجود سالم‌ترین گزینه را که نان‌های سبوس دار می‌باشند برای مصرف انتخاب نمود. نان روغنی یکی دیگر از اشکال نان می‌باشد که علاوه بر کربوهیدرات موجود در خود نان حاوی مقادیری از شکر و روغن نیز می‌باشد. روغن استفاده شده در این نان‌ها اغلب روغن‌های جامد بوده که چربی اشباع داشته و برای سلامتی مضر می‌باشد. همچنین آرد استفاده شده در این نان‌ها آرد سفید می‌باشد که چاق‌کنندگی بیشتری دارد. بنابراین بهترین نان مصرفی چه در وعده صبحانه و چه در وعده‌های دیگر نان‌های سبوس دار (مانند نان سنگک و یا نان‌های سبوس دار حجیم) می‌باشد. همچنین نکته قابل ملاحظه در مصرف نان رعایت اعتدال و پرهیز از مصرف بیش از حد می‌باشد.

۹۱. مرغ‌های سایز کوچک همه‌اش استخوان می‌شود و بی برکت هستند.

پاسخ: مرغ منبع خوبی از پروتئین و تا حدودی آهن، روی و ویتامین ب۶ می‌باشد. مرغ در دسته گوشت‌های سفید طبقه بندی می‌شود. امروزه با توجه به اثرات منفی گوشت قرمز بر سلامت که در مطالعات علمی نشان داده شده است، مصرف گوشت سفید انتخاب مناسب تری می‌باشد. البته باید توجه داشت که مرغ چربی قابل توجهی داشته و مصرف زیاد آن می‌تواند اثرات نامطلوبی داشته باشد. امروزه با تغییر در کیفیت تغذیه جوجه‌ها و استفاده از دانه‌ها و مکمل‌های غذایی رشد مرغ‌ها افزایش یافته و در مدت کوتاه تری آماده عرضه به بازار می‌شوند. افزایش سایز مرغ‌ها با تغییر در رژیم غذایی آن‌ها از طریق افزایش گوشت، استخوان و چربی آن‌ها اتفاق می‌افتد و به این معنا نیست که مرغ‌های کوچک نسبت به جثه‌ای که دارند گوشت کمتری از مرغ‌های بزرگتر دارند. همچنین ارزش غذایی مرغ‌های کوچک و بزرگ تفاوتی با یکدیگر نداشته و به همان اندازه با ارزش می‌باشند. باید توجه داشت که هرچه مرغ کوچکتر باشد احتمال باقی مانده آنتی بیوتیک در آن‌ها کمتر است چون زودتر ذبح می‌شوند و برای مصرف سالمتر هستند.

۹۲. تفت دادن سبزیجات و فریز کردن باعث حفظ خواصشان می‌شود.

پاسخ: سبزیجات یکی از سالم‌ترین مواد غذایی می‌باشند که از منابع فیبر، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. امروزه نقش مثبت آن‌ها در پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، سرطان‌ها، چاقی و حتی مرگ و میر نشان داده شده است. همچنین جزء اصلی در اکثر رژیم‌های غذایی سالم توصیه شده مانند رژیم مدیترانه‌ای سبزیجات می‌باشند. مصرف روزانه ۳-۵ واحد از سبزیجات توصیه می‌شود. بهترین نوع مصرف سبزیجات به صورت تازه و خام می‌باشد تا تمامی ویتامین‌ها و مواد معدنی و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی موجود در آن در دسترس بدن قرار گیرد. حرارت دادن و پختن سبزیجات می‌تواند بر روی خواص و محتوای مواد مغذی آن‌ها تاثیر بگذارد. اگرچه پختن سبزیجات می‌تواند هضم آن‌ها را تسهیل نموده و از این طریق جذب برخی از مواد مغذی مانند ترکیبات آنتی‌اکسیدانی را افزایش دهد اما بر روی محتوای ویتامینی و املاح آن‌ها تاثیر گذاشته و سبب کاهش آن‌ها می‌شود. همچنین فریز کردن سبزیجات نیز تا حدودی باعث کاهش محتوای ویتامین و مواد معدنی آن‌ها می‌شود. یکی از مهم‌ترین ویتامین‌هایی که مستعد از دست رفتن طی این فرآیندها می‌باشد ویتامین C است. لازم به ذکر است که تاثیر حرارت دادن و فریز کردن سبزیجات به میزان حرارت، زمان فریز کردن و همچنین نحوه فریز کردن بستگی دارد. با این وجود سبزیجات تازه و خام انتخاب مناسب تری در یک رژیم غذایی سالم می‌باشند که می‌تواند مواد مغذی ارزشمند مورد نیاز فرد را فراهم کنند. همچنین بهتر است در صورت نیاز به استفاده از سبزیجات تفت داده شده (مانند قرمه سبزی) سبزی تازه را با حرارت و مدت زمان کوتاه تفت داده تا

کمترین تاثیر را بر محتوای مواد مغذی آن بگذارد.

۹۳. مصرف انواع شربت‌های خانگی برای رفع عطش بهتر و مناسب‌تر از آب است.

پاسخ: حدود ۶۰ درصد از وزن بدن را آب تشکیل می‌دهد. آب در تمامی فرآیندهای بدن نقش داشته و برای عملکرد ایده آل بدن لازم است. مقدار متوسط توصیه شده مصرف روزانه آب برای بزرگسالان ۸ لیوان می‌باشد. مصرف این مقدار آب می‌تواند وضعیت هیدراتاسیون بدن را در شرایط مطلوبی قرار داده تا فرد بتوان عملکرد روزمره مناسبی داشته باشد. لذا توصیه می‌شود فارغ از احساس تشنگی، این میزان آب در طی روز مصرف شود. بهترین نوشیدنی برای حفظ آب بدن و رسیدن به مقدار توصیه شده آب آشامیدنی می‌باشد. دیگر جایگزین‌ها مثل شربت‌های خانگی به دلیل دارا بودن شکر برای رفع تشنگی مناسب نمی‌باشند زیرا دریافت بالای آن‌ها سبب دریافت مقدار زیادی شکر شده و کنترل قند در خون را دچار اختلال می‌کند. امروزه شواهد علمی ارتباط بین مصرف بالای شکر و خطر بیماری‌هایی از جمله دیابت، قلبی عروقی و سرطان‌ها را نشان داده‌اند. بنابراین بهترین نوشیدنی برای رفع عطش آب آشامیدنی می‌باشد و ارجح بودن شربت‌های خانگی و یا غیر خانگی بر آب آشامیدنی در رفع تشنگی به هیچ عنوان پایه و اساس علمی ندارد.

۹۴. نان تنوری سالم‌تر و بهتر از نان ماشینی ریلی است.

پاسخ: نان در گروه غلات و قوت غالب مردم می‌باشد. نان عمدتاً از کربوهیدرات (نشاسته) تشکیل شده است. مصرف بالای کربوهیدرات یکی از علل چاقی در جامعه ایرانی می‌باشد زیرا مازاد دریافت کربوهیدرات در بدن به چربی تبدیل شده و ذخیره می‌شود. بنابراین باید از مصرف بیش از حد آن پرهیز کرد. نکته مهم دیگر نحوه طبخ نان است. حرارت زیاد و مستقیم مانند آنچه در نان‌های تنوری اتفاق می‌افتد باعث به وجود آمدن ترکیباتی به نام آکریل آمید می‌شود. آکریل آمید در اثر حرارت دادن نشاسته (کربوهیدرات) در دماهای بالا تولید می‌شود. این ترکیبات بیشتر در قسمت‌های قهوه‌ای رنگ یا سوخته نان و یا ته دیگ وجود دارند. امروزه ارتباط بین ترکیبات آکریل آمیدی و سرطان‌ها نشان داده شده است و سرطان‌زا بودن آن‌ها به اثبات رسیده است. همچنین شواهد علمی موجود نشان داده‌اند این ترکیبات می‌توانند خطر بیماری‌های قلبی عروقی را نیز افزایش دهند. بنابراین نان‌های تنوری نه تنها سالم‌تر از نان‌های ماشینی نیستند بلکه به علت وجود چنین ترکیباتی سلامت فرد را به خطر می‌اندازند.

۹۵. روغن‌های عرضه شده در روغن‌گیری‌های سنتی طبیعی و سالم‌تر از روغن‌های فروشگاه‌های کارخانه‌ای است.

پاسخ: روغن‌ها به دو صورت تصفیه شده در کارخانه و خام در روغن‌گیری‌های سنتی وجود دارند.

باید توجه داشت که در روغن گیری های سنتی آنچه مربوط به کنترل کیفی آلودگی میکروبی و شیمیایی روغن است صورت نمی گیرد. در فرآیند تصفیه کردن روغن ناخالصی ها و آلودگی های آن حذف می شود. این ناخالصی ها ترکیباتی هستند که در اثر مجاورت با رطوبت و هوا دچار تغییر شده و اکسید می شوند. روغن های اکسید شده به علت افزایش رادیکال های آزاد مضر سلامت فرد را به خطر می اندازند. لذا پس از فرآیند روغن گیری، روغن باید سریعاً استفاده و یا تصفیه شود. همچنین این نکته نیز حائز اهمیت می باشد که کنترل بهداشتی در روغن گیری های سنتی به درستی صورت نمی پذیرد و احتمال آلودگی ثانویه روغن های عرضه شده به شکل سنتی وجود دارد. از طرفی باید توجه داشت که احتمال آلودگی دانه کنجد (به عنوان یکی از انواع محبوب روغن در بین مردم) به سم آفلاتوکسین وجود دارد و از آنجایی که کنترل میکروبی در روش سنتی صورت نمی پذیرد لذا می تواند سلامت انسان را به خطر بیندازد. بنابراین، بهترین روغن مصرفی، روغن های تصفیه شده تولید شده در کارخانه جات می باشند.

۹۶. خوردن آب بین غذا باعث سوء هاضمه می شود.

پاسخ: میزان توصیه شده مصرف آب حداقل ۸ لیوان در روز می باشد. البته وزن و سطح بدن و فاکتورهای دیگری بر میزان آب مورد نیاز تاثیر گذار هستند. البته این میزان آب در برخی بیماری ها مانند بیماری های کلیوی محدود می شود. نوشیدن آب به فرآیند های متابولیک بدن و جذب مواد مغذی کمک می کند. همچنین نوشیدن آب قبل از وعده غذایی به ایجاد احساس سیری کمک کرده و یکی از راهکارهای مورد استفاده در کنترل وزن و اشتها به حساب می آید. نوشیدن آب قبل، بعد و یا حین غذا هیچ اثری بر فرآیند هضم نداشته و شواهد علمی چنین چیزی را نشان نمی دهند. این باور که نوشیدن آب حین غذا باعث رقیق شدن اسید معده و یا آنزیم های گوارشی می شود تاکنون در هیچ مطالعه علمی نشان داده نشده است و نمی توان برای آن دلیل علمی آورد زیرا دستگاه گوارش این قابلیت را دارد که با توجه به ترکیب غذایی خورده شده عملکرد خود را تنظیم کند.

۹۷. گرم کردن مجدد بورانی اسفناج باعث سرطانی می شود.

پاسخ: اسفناج یکی از منابع فولات، ویتامین C، ویتامین K، کاروتنوئید ها، کلسیم و تا حدودی آهن می باشد. آهن موجود در اسفناج همانند دیگر سبزیجات از نوع آهن غیر هم بوده و جذب کمی دارد. همچنین اسفناج دارای مقادیر قابل توجهی اگزالات بوده که می تواند بر همان جذب کم آهن آن تاثیر گذاشته و آن را کاهش دهد. بنابراین بر خلاف باور عموم، میزان آهن موجود در اسفناج قابل توجه برای رفع نیاز بدن نمی باشد. باور عموم بر سرطان زاشدن غذاهای دارای اسفناج هیچ پایه و اساس علمی ندارد. اگرچه گفته می شود در دماهای بالا آهن اکسید شده و می تواند سرطان زا باشد، اما نه آهن اسفناج قابل توجه است و نه دمای گرم کردن آن در حدی می باشد که باعث اکسید شدن آهن

شود. بنابراین گرم کردن مجدد غذاهای حاوی اسفناج مانند بورانی اسفناج به هیچ عنوان سرطان زا نبوده و این باور حقیقت ندارد. البته در هر شرایطی باید به نکات کلی از جمله ارزش غذایی بالاتر غذاهای تازه و خطرات ناشی از گرم و سرد کردن مکرر مواد غذایی توجه داشت.

۹۸. دوباره گرم کردن مانده آب جوش باعث سرطان زایی می‌شود.

پاسخ: آب آشامیدنی تصفیه شده عاری از باکتری‌های بیماری‌زا می‌باشد. با این وجود مقادیری از املاح در آن وجود دارد. سختی آب به مجموع کلسیم و منیزیم موجود در آن گفته می‌شود. برخی از ترکیبات مانند آرسنیک، فلوراید و نیترات در مقادیری در آب وجود دارند. امروزه نشان داده شده است این ترکیبات می‌توانند سلامت فرد را به خطر بیندازند، اما این اثرات در مقادیر بسیار بالا دیده می‌شود و نه در مقادیر اندکی که در آب آشامیدنی موجود است. جوشاندن آب باعث تبخیر آن و رسوب کلسیم و منیزیم می‌شود اما تاثیری بر آرسنیک، فلوراید و یا نیترات آن ندارد. در نتیجه با تبخیر آب غلظت این سه ترکیب ذکر شده افزایش می‌یابد. همچنین گرم کردن و جوشاندن دوباره آب باعث تبخیر بیشتر و افزایش بیشتر غلظت این ترکیبات می‌شود. با این وجود همچنان غلظت آن‌ها قابل چشم‌پوشی بوده و در حدی نمی‌باشد که باعث بیماری شود. تاکنون هیچ مطالعه و بررسی علمی‌ای اشاره به سرطان‌زا بودن آب دو بار جوشیده شده نداشته و بنابراین می‌توان با خیال راحت از آن استفاده کرد.

۹۹. انجام کارهای روزانه همان فعالیت بدنی است.

پاسخ: هر فرد در طی روز میزان معینی انرژی (کالری) از طریق مواد غذایی دریافت می‌کند. این میزان انرژی دریافت شده باید با انرژی مصرف شده بدن در طی روز برابر و در تعادل باشد. بر هم خوردن این تعادل باعث به وجود آمدن چاقی و یا لاغری شود. بنابراین هر فرد سالم باید فعالیت بدنی مطابق با انرژی دریافتی خود را داشته باشد. اگرچه انجام کارهای روزمره باعث مصرف انرژی می‌شود اما این حد از فعالیت نمی‌تواند تضمین‌کننده مصرف انرژی به دست آمده از طریق مواد غذایی و حفظ وزن بدن و سلامت فرد باشد. بنابراین انجام کارهای روزمره تنها بخش کوچکی از فعالیت بدنی در طی روز می‌باشد و بخش عمده آن مربوط به فعالیت‌های جانبی در اوقات فراغت مانند ورزش کردن است. شواهد علمی نشان داده‌اند که داشتن فعالیت بدنی بالا خطر بسیاری از بیماری‌ها از جمله دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان‌ها، چاقی و همچنین مرگ و میر را کاهش می‌دهد. همچنین اثرات مفید داشتن فعالیت بدنی مطلوب بر عملکرد ذهنی و سلامت روان اثبات شده است. براساس توصیه‌های سازمان بهداشت جهانی یک فرد بزرگسال باید در هفته ۳۰-۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط (مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری با سرعت کم و...) و یا ۱۵-۷۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید (مانند کوهنوردی، فوتبال و...) داشته باشد. این میزان در کودکان ۶۰ دقیقه در روز می‌باشد.

۱۰۰. استفاده از حرارت بالا و بدون زمان بندی خاص جهت جوشاندن شیر توصیه می شود.

پاسخ: شیر در گروه لبنیات و از منابع اصلی کلسیم غذایی می باشد. همچنین منبعی از پروتئین، ویتامین های گروه ب، فسفر و پتاسیم نیز می باشد. روزانه مصرف ۳-۲ واحد از لبنیات (هر واحد معادل یک لیوان شیر یا یک کاسه ماست) برای دریافت کلسیم مورد نیاز و حفظ سلامت بدن توصیه می شود. در صورت استفاده از شیرهای محلی بیاید آن را جوشاند به نحوی که از زمان جوش آمدن شیر به مدت ۳ تا ۵ دقیقه بجوشد. قابل ذکر است که تاثیر حرارت بر ترکیبات شیر به دما و همچنین زمان حرارت بستگی دارد. استفاده از حرارت بالا و بدون زمان بندی خاص برای جوشاندن شیر اگرچه بار میکروبی آن را تا حد زیادی کاهش می دهد اما از طرفی باعث تغییر شکل و تخریب ویتامین ها و همچنین پروتئین موجود در آن شده و ارزش غذایی آن را کاهش می دهد. بنابراین باید توجه داشت که بهترین نوع شیر، شیر پاستوریزه کارخانه ای می باشد که در آن با کنترل دما و زمان مواد مغذی موجود در آن کمترین آسیب را دیده و از طرفی میکروب ها و آلودگی ها از بین می روند. همچنین بهتر است از جوشاندن شیر پاستوریزه با دمای بالا و طولانی به علت تحت تاثیر قرار دادن محتوای ویتامینی و پروتئین آن پرهیز کرد.

۱۰۱. استفاده از آغوز گوسفند (فله) به دلیل ارزش غذایی بالا بسیار خوب است.

پاسخ: آغوز یا کلاستروم مایع شیری غلیظی است که اولین شیر ترشچی پس از زایمان در انسان و حیوان می باشد. آغوز پروتئین بالاتری داشته و چربی و کربوهیدرات آن نسبت به شیر رسیده کمتر است. همچنین دارای آنتی اکسیدان های فراوان، ویتامین های محلول در چربی و فاکتورهای ایمنی (آنتی بادی) می باشد. مصرف آغوز مادر توسط نوزاد در ابتدای تولد به علت پروتئین و فاکتورهای ایمنی بالای آن اهمیت فراوانی دارد. با این وجود شواهد علمی قانع کننده ای برای استفاده از آغوز گوسفند و یا گاو توسط انسان در دسترس نمی باشد. همچنین احتمال آلودگی میکروبی در آغوز حیوانات بسیار بالا می باشد و نباید توسط انسان مصرف شود.

۱۰۲. گیاه کنگر آهنش با گوشت برابری می کند.

پاسخ: آهن یکی از عناصر مورد نیاز برای بدن بوده که در بسیاری از فرآیندهای بدن از جمله خون سازی، متابولیسم و همچنین عملکرد سیستم ایمنی نقش دارد. کمبود و یا دریافت بیش از نیاز آهن می تواند باعث مشکلات به سلامت شود. البته افزایش سطح آهن بدن در حدی که سلامت را به خطر بیندازد بیشتر به علت مصرف بی رویه و غیر کنترل شده مکمل های آهن می باشد و منابع غذایی آن نمی توانند خیلی در این امر موثر باشند. آهن به صورت هم و غیر هم وجود دارد. شکل غالب آهن در بدن به صورت آهن هم می باشد. آهن هم در منابع جانوری از جمله جگر، گوشت قرمز، مرغ و ماهی یافت می شود. از طرفی آهن غیر هم در منابع گیاهی مانند لوبیا، سبزیجات و مغزها وجود دارد. جذب آهن هم به طور قابل توجهی بیشتر از آهن غیر هم می باشد. ویتامین C جذب آهن غیر هم را

افزایش داده در صورتی که ترکیباتی مانند اگزالات (در اسفناج و شکلات)، فیتات (در گندم و حبوبات) و پلی فنول‌های قهوه آن را کاهش می‌دهند. با این وجود آهن هم جذب بیشتری داشته و کمتر تحت تاثیر این عوامل قرار می‌گیرد. براساس اطلاعات سازمان کشاورزی آمریکا آهن موجود در سبزیجات مانند گیاه کنگر کمتر از آهن موجود در گوشت‌ها می‌باشد. از طرفی این آهن از نوع غیر هم بوده و تحت تاثیر عوامل مختلفی برای جذب قرار دارد. در نتیجه به هیچ عنوان آهن موجود در منابع غذایی گیاهی نمی‌تواند قابل مقایسه با منابع جانوری باشد و گروه‌های در معرض خطر کمبود مانند دختران نوجوان علاوه بر استفاده از مکمل آهن باید از منابع غذایی غنی از آهن (بیشتر منابع غذایی حیوانی مانند گوشت) نیز استفاده کنند.

۱۰۳. سبزیجات مختلف سردی هستند و موجب بیماری می‌شوند.

پاسخ: سبزیجات یکی از اجزای سالم رژیم غذایی و از منابع فیبر، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. امروزه نقش مثبت آن‌ها در پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، سرطان‌ها، چاقی و حتی مرگ و میر نشان داده شده است. همچنین مطالعات نشان داده‌اند سبزیجات می‌تواند به کنترل سطح قند خون، چربی خون و همچنین التهاب در بدن کمک شایانی کند. مصرف روزانه حداقل ۳-۵ واحد از سبزیجات توصیه می‌شود. سبزیجات همچنین می‌توانند در سلامت روان و عملکرد ذهنی ایده‌آل فرد نقش مفید و موثری داشته باشند. شواهد قانع‌کننده علمی برای نسبت دادن ویژگی‌هایی مانند سردی و یا گرمی به مواد غذایی مختلف از جمله سبزیجات و ارتباط آن با بیماری در دسترس نمی‌باشد. بنابراین با توجه به شواهد علمی موجود هر فرد باید در طی روز سهم قابل توجهی از سبزیجات مختلف را مصرف نموده تا از فواید مرتبط با سلامت آن‌ها بهره‌مند شود.

۱۰۴. دیس لیپیدمی، کبد چرب و سایر بیماری‌های غیر واگیر در افراد لاغر یا وزن نرمال اتفاق نمی‌افتد.

پاسخ: چاقی به تجمع توده چربی در بدن گفته می‌شود. مطالعات گسترده‌ای چاقی را به عنوان یک عامل خطر برای بیماری‌های مزمن از جمله دیابت، کبد چرب، سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی عروقی، افزایش فشار خون، و دیس لیپیدمی (افزایش چربی خون) عنوان کرده‌اند. برخی از افراد مبتلا به کبد چرب، بخصوص در کشورهای آسیایی، وزن نرمال داشته و یا حتی لاغر هستند. باید توجه داشت که چاقی تنها یکی از عوامل موثر بر ایجاد کبد چرب می‌باشد و سبک زندگی از جمله عدم داشتن فعالیت بدنی، استفاده از نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر، دریافت بالای چربی‌های اشباع و کربوهیدرات‌های تصفیه شده و همچنین فاکتورهای ژنتیکی نیز تاثیرگذار هستند. بعلاوه مصرف برخی از داروها و ابتلا به برخی عفونت‌ها نیز می‌تواند در ایجاد این حالت موثر باشد. همچنین در

سال‌های اخیر مطالعات زیادی نشان داده‌اند که افراد با وزن نرمال و یا افراد لاغر ممکن است سایر اختلالات متابولیک از جمله چربی و قند خون افزایش یافته، مقاومت به انسولین، و فشار خون را داشته باشند. بنابراین چاقی یکی از هزاران عامل موثر در ایجاد بیماری‌ها مزمن می‌باشد و عوامل دیگری از جمله سبک زندگی فرد نیز حائز اهمیت است. مطالعات علمی برای روشن کردن بیشتر نقش سبک زندگی در ایجاد این حالات در افراد با وزن نرمال و یا لاغر در حال انجام می‌باشد.

۱۰۵. مصرف عسل به صورت ناشتا درمان درد معده می‌باشد.

پاسخ: درد معده به علل مختلفی از جمله علل ویروسی، زخم معده، مسمومیت غذایی، وجود نفخ و گاز و همچنین علل عصبی ممکن است رخ دهد. همچنین درد معده صبحگاهی می‌تواند به علل گوناگونی از جمله سوءهاضمه و رفلاکس اتفاق بیفتد. بنابراین اولین اقدام برای درمان درد معده شناسایی علت آن می‌باشد. در درمان درد معده هم دارو و هم توجه به دریافت‌های غذایی می‌تواند حائز اهمیت باشد. استفاده از مواد غذایی که باعث تشدید این درد می‌شود باید پرهیز شود. یکی از مواد غذایی که گمان می‌شود در تسکین درد معده نقش داشته باشد عسل می‌باشد. مطالعات پیشین در محیط آزمایشگاهی و یا در بدن حیوان به تأثیرات ضد میکروبی عسل در برابر هلیکوباکتر پیلوری (به عنوان یکی از عوامل اصلی ایجاد زخم معده) اشاره کرده‌اند. با این وجود شواهد علمی قانع‌کننده‌ای در انسان وجود ندارد. با این حال اگرچه احتمال دارد عسل بتواند در تسکین درد ناشی از زخم معده و یا در درمان آن کمک‌کننده باشد اما هرگز به عنوان درمان اصلی آن به حساب نمی‌آید. همچنین باید توجه داشت زخم معده به علت عفونت به باکتری هلیکوباکتر پیلوری تنها یکی از علل درد معده می‌باشد. بنابراین اولین اقدام در درمان درد معده طولانی‌مدت مراجعه به پزشک و شناسایی علت آن می‌باشد.

۱۰۶. اگر روغن زرد و دنبه مصرف نکنند قدرت انجام کارها را ندارند.

پاسخ: چربی‌ها از منابع اصلی تامین انرژی بدن می‌باشند. به ازای هر گرم چربی مصرفی ۹ کیلوکالری انرژی در اختیار بدن قرار می‌گیرد. از دیگر منابع تامین‌کننده انرژی می‌توان به کربوهیدرات و پروتئین اشاره کرد که به ازای هر گرم ۴ کیلوکالری در اختیار بدن قرار می‌دهند. انرژی تامین‌شده از این منابع غذایی صرف انجام کارهای روزمره فرد می‌شود و مابقی آن به شکل چربی در بدن ذخیره می‌شود. بنابراین باید تعادلی بین انرژی دریافتی و انرژی مصرفی (کار و فعالیت) به وجود بیاید. میانگین چربی دریافتی توصیه‌شده بر اساس گایدلاین‌های علمی برای اکثر افراد حدود ۳۰٪ از انرژی روزانه می‌باشد. این میزان بهتر است بیشتر از مواد غذایی با چربی‌های اشباع نشده از جمله روغن‌های گیاهی مایع (مانند زیتون و کانولا) و مغزبجات (بادام زمینی، پسته، گردو و...) تامین شود. بر اساس داده‌های علمی چربی جامد گیاهی و یا حیوانی باید در حداقل‌ترین میزان ممکن مصرف شود. روغن زرد و دنبه از منابع اصلی اسیدهای چرب اشباع می‌باشند. مطالعات نشان داده‌اند که اسیدهای چرب اشباع

می‌توانند خطر بیماری‌های قلبی، گرفتگی عروق، سکنه مغزی و دیابت را افزایش داده و سلامت فرد را تهدید کنند. براساس توصیه‌های انجمن قلب آمریکا هر فرد مجاز به مصرف کمتر از ۷ درصد از انرژی چربی اشباع می‌باشد. لذا بهتر است هر فرد برای تامین انرژی مورد نیاز روزانه خود از ترکیب هر سه درشت مغذی (کربوهیدرات، چربی و پروتئین) و از منابع غذایی سالم آن‌ها استفاده نماید. در بین منابع اصلی تامین کننده چربی، روغن‌های گیاهی مایع و مغزجات از بهترین منابع می‌باشند.

۱۰۷. مصرف دنبان گوسفند برای تقویت اسپرم مردانه و زادآوری مردان بسیار خوب است.

پاسخ: تغذیه یکی از عوامل موثر بر تولید مثل در مردان می‌باشد. مطالعات نشان داده اند که چاقی و رژیم‌های غذایی پر چرب و بخصوص چربی اشباع با اختلال در تولید مثل همراه بوده و بر کیفیت اسپرم تاثیر منفی می‌گذارند. مطالعات نشان داده اند کمبود مواد مغذی در بدن نیز می‌تواند در ایجاد ناباروری نقش داشته باشد. همچنین شواهد علمی موجود به نقش رژیم‌های غذایی بر پایه گوشت و بخصوص گوشت قرمز فراوری شده در کاهش باروری و از طرفی دریافت بالای میوه و سبزی و آنتی‌اکسیدان‌ها در بهبود کیفیت اسپرم و زادآوری اشاره داشته اند. بعلاوه تعدادی از مطالعات انسانی اثرات مفید و موثر مکمل سلنیوم، کوآنزیم Q10 و روی (زینک) را در بهبود ناباروری مردان نشان داده اند. با این وجود بر خلاف باور عموم تاکنون هیچ یک از شواهد علمی مصرف دنبان گوسفند برای تقویت اسپرم و زادآوری مردان را پیشنهاد نکرده است. همچنین باید احتمال انتقال برخی از آلودگی‌های میکروبی را از طریق مصرف دنبان در نظر گرفت.

۱۰۸. مصرف قهوه و چای و نسکافه در جهت کاهش استرس و بیدار ماندن بسیار خوب است.

پاسخ: قهوه و چای از محبوب‌ترین نوشیدنی‌های رایج در بین مردم می‌باشند. مطالعات پیشین نشان داده اند که مصرف متعادل چای و قهوه می‌تواند با کاهش خطر بیماری‌های مزمن از جمله سندروم متابولیک، دیابت، بیماری‌های قلبی و سرطان‌ها در ارتباط باشد. همچنین نقش آن‌ها در کاهش قند و چربی خون نشان داده شده است. یکی از محبوبیت‌های چای و قهوه اثرات آن بر استرس و بیدار ماندن می‌باشد. اگرچه مصرف کم تا متوسط قهوه و چای باعث بهبود خلق و خو، افزایش هوشیاری و تمرکز و افزایش انرژی فرد می‌شود اما باید توجه داشت که مصرف بالای آن نه تنها بر استرس اثر کمک کننده نداشته بلکه می‌تواند باعث اثرات منفی ذهنی و تحریک پذیری و عصبانیت فرد شده و در نتیجه عاملی برای اضطراب و استرس وی می‌باشد. بنابراین شواهد علمی قانع کننده ای برای اثرات قهوه و چای بر سطح استرس فرد وجود ندارد. همچنین مطالعات نشان داده اند مصرف بالای قهوه و تا حدودی چای می‌تواند باعث اختلالات مرتبط با خواب و به هم ریختن چرخه خواب شده و از این طریق اثرات منفی بر سلامت بگذارند. بنابراین با وجود تمامی فواید چای و قهوه بر سلامت، استفاده بیش از حد از آن‌ها به منظور کاهش استرس و بیداری بر اساس

شواهد علمی توصیه نمی شود و باید اعتدال در مصرف آن ها را رعایت نمود.

۱۰۹. مصرف گوشت قرمز بهتر از گوشت سفید است

پاسخ: گوشت از منابع اصلی پروتئین، و برخی از مواد مغذی از جمله ویتامین ب۱۲، روی و آهن می باشد. مواد مغذی گفته شده در گوشت قرمز نسبت به گوشت سفید بیشتر می باشد. با این وجود شواهد علمی نشان داده اند که مصرف بالای گوشت قرمز می تواند خطر بسیاری از بیماری های مزمن مانند بیماری های قلبی عروقی و سرطان ها را افزایش داده و سلامت فرد را به خطر بیندازد. همچنین مطالعات نشان داده اند که گوشت قرمز تاثیرات نامطلوبی بر سطح قند و چربی و وضعیت التهاب در بدن می گذارد. یکی از علل این تاثیرات وجود چربی اشباع بالا در گوشت قرمز می باشد که یک عامل شناخته شده برای بیماری های قلبی عروقی است. همچنین آهن هم موجود در گوشت قرمز در اثر حرارت بالا می تواند ترکیبات سرطان زایی را ایجاد نماید و سلامت را تهدید کند. بر خلاف گوشت قرمز شواهد علمی ارتباطی بین گوشت سفید و خطر بیماری های مزمن را نشان نداده اند. از طرفی ماهی به عنوان یکی از انواع گوشت سفید با بسیاری از بیماری های مزمن ارتباط معکوسی داشته و خطر آن ها را کاهش می دهد و توصیه می شود حداقل دو بار در هفته مصرف شود. بنابراین با توجه به شواهد علمی موجود مصرف گوشت سفید و بخصوص ماهی بر گوشت قرمز ارجح بوده و مصرف آن به جای گوشت قرمز می تواند در کنار تامین مواد مغذی مورد نیاز فرد، خطرات ناشی از مصرف گوشت قرمز را به حداقل برساند.

۱۱۰. در فصل تابستان حبوبات و گردو و آجیل مصرف نشود.

پاسخ: حبوبات و آجیل دو گروه از مواد غذایی سرشار از پروتئین، ویتامین ها، املاح و فسفر می باشند و از اجزای اصلی یک رژیم غذایی سالم هستند. شواهد علمی متعددی به نقش حبوبات و آجیل ها در پیشگیری از بیماری های مزمن از جمله دیابت، سرطان ها، بیماری های قلبی عروقی و همچنین مرگ و میر اشاره کرده اند. همچنین تاثیر آن ها بر بهبود قند، چربی و فاکتورهای التهابی در خون نشان داده شده است. بعلاوه حبوبات و مغزها در فرآیندهای ذهنی و عملکرد شناختی فرد و جلوگیری از اختلالات مغزی از جمله آلزایمر و کاهش عملکرد شناختی تاثیر مفیدی دارند. رژیم غذایی مدیترانه ای که به عنوان یک رژیم غذایی سالم پیشگیری کننده از بیماری ها شناخته شده است توصیه به مصرف روزانه ۱-۲ واحد از مغزها و مصرف هفتگی حداقل ۲ واحد از حبوبات می کند. براساس داده های علمی تاکنون مصرف و یا عدم مصرف هیچ ماده غذایی در فصول خاصی از سال توصیه نشده است. بنابراین شواهد علمی قانع کننده ای برای عدم مصرف حبوبات و آجیل در فصل تابستان وجود ندارد و هر فرد باید این دو ماده غذایی با ارزش را در رژیم غذایی روزمره خود بگنجانند تا از فواید آنها بهره مند شود.

۱۱۱. خوردن تخم کدو باعث ایجاد کرم کدو می‌شود.

پاسخ: تخم کدو از منابع خوب پروتئین گیاهی، برخی از کاروتنوئیدها مانند لوتئین و زانزانترین، ویتامین‌ها بخصوص ویتامین A، کلسیم، منیزیم، پتاسیم، تا حدودی آهن و فیبر می‌باشد. همچنین تخم کدو دارای اسیدهای چرب غیر اشباع مفید می‌باشد. برخی مطالعات به تاثیرات مفید تخم کدو بر سطح کلسترول خون اشاره کرده‌اند. همچنین نقش کمک کننده تخم کدو در بهبود بزرگی و التهاب پروستات در برخی مطالعات انسانی و حیوانی نشان داده شده است. از طرفی تخم کدو سرشار از منیزیم و اسیدهای چرب غیر اشباع می‌باشد و از این طریق می‌تواند در بهبود عملکرد ذهنی موثر واقع شود. مصرف تخم کدو هیچ ارتباطی با ایجاد کرم کدو نداشته و هیچ مطالعه علمی در این زمینه وجود ندارد. بنابراین مصرف متعادل آن می‌تواند اثرات مفیدی بر سلامت جسمی و ذهنی فرد داشته باشد و یک میان وعده سالم می‌باشد.

۱۱۲. مصرف کله پاچه توسط دختر موجب کک و مک می‌شود.

پاسخ: کک و مک به علت تولید بیش از حد یکی از رنگدانه‌های پوست به نام ملانین به وجود می‌آید. دلیل تولید بیش از حد آن مواجهه زیاد به نور فرابنفش خورشید می‌باشد. تاکنون هیچ مطالعه‌ای ارتباط بین رژیم غذایی و ایجاد کک و مک و یا بهبود آن را نشان نداده است و به نظر نمی‌رسد رژیم غذایی نقشی در روند آن داشته باشد. بنابراین با هیچ پایه و اساس علمی نمی‌توان خوردن کله پاچه را دلیلی برای کک و مک دختران دانست. با این حال باید به این نکته توجه داشت که کله پاچه به هیچ عنوان غذای سالمی نبوده و دارای چربی بسیار بالا و از نوع چربی اشباع می‌باشد که می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش دهد. همچنین گوشت آن از نوع گوشت قرمز می‌باشد که امروزه مطالعات نشان داده‌اند با طیف وسیعی از بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلبی، سرطان‌ها، سندروم متابولیک و دیابت در ارتباط می‌باشد. بنابراین باید در مصرف آن احتیاط کرد.

۱۱۳. غذاهای محلی ارگانیک هستند.

پاسخ: غذاهای ارگانیک به آن دسته از محصولاتی گفته می‌شود که در تولید آن‌ها از تکنیک‌های اصلاح نژاد ژنتیکی استفاده نشده و همچنین مقدار بسیار کمی (یا اصلاً) از کود شیمیایی، علف کش‌ها و آفت کش‌ها استفاده می‌شود. قوانین سخت گیرانه خاصی برای تولید محصولات ارگانیک وجود دارد. برخلاف باور عموم غذاهای ارگانیک با غذاهای محلی تفاوت دارد به طوری که ممکن است در تولید محصولات محلی از کودهای شیمیایی و یا آفت کش‌ها استفاده شود و قوانین مربوط به محصولات ارگانیک کمتر رعایت شود. همچنین ذکر این موضوع الزامی می‌باشد که شواهدی وجود ندارد که نشان دهد ارزش غذایی محصولات ارگانیک با دیگر محصولات تفاوت چشمگیری دارد. همچنین تاکنون شواهد علمی قانع کننده‌ای برای مضر بودن محصولات غیر ارگانیک و یا مفیدتر

بودن محصولات ارگانیک موجود نیست.

۱۱۴. چربی گوشت (چربی حیوانی)، چربی خون را افزایش نمی دهد.

پاسخ: چربی از منابع اصلی تامین کننده انرژی در بدن می باشد. به طور متوسط هر فرد می تواند ۳۰ درصد از انرژی روزانه خود را از چربی تامین کند که بهتر است بیشتر این میزان از چربی های غیر اشباع و بخصوص چربی های گیاهی باشد. از بین این چربی ها می توان به روغن های گیاهی مایع مانند روغن زیتون و مغزبجات اشاره نمود. همچنین باید توجه داشت مصرف چربی های اشباع به کمتر از ۷ درصد از انرژی روزانه کاهش یابد. از منابع چربی های اشباع می توان به روغن های جامد حیوانی و همچنین چربی موجود در گوشت اشاره نمود. اگرچه مطالعات نشان داده اند که کلسترول موجود در رژیم غذایی با کاهش و افزایش کلسترول خون (چربی خون) ارتباط ندارد، اما امروزه اثبات شده است که دریافت بالای چربی های اشباع می تواند باعث افزایش کلسترول بد خون (LDL) شده و خطر گرفتگی عروق و بیماری های قلبی عروقی را افزایش دهد و نه کاهش! بنابراین میزان توصیه شده چربی غذایی باید از منابع سالم مانند روغن های مایع گیاهی تامین شود.

۱۱۵. مصرف لبنیات در کیست پستان حذف شود.

پاسخ: کیست پستان به کیسه های حاوی مایع در پستان گفته می شود. این کیست ها اغلب خوش خیم بوده و خطری ندارند. اگرچه این کیست ها باعث افزایش خطر سرطان سینه نمی شوند اما می توانند تشخیص زودرس آن را مشکل کنند. مطالعات پیشین به طور گسترده ای به نقش تغذیه در ایجاد و یا پیشگیری از کیست پستان و همچنین سرطان سینه پرداخته اند. ارتباط محافظت کننده ای بین دریافت رژیم های غذایی بر پایه گیاهان (دریافت میوه و سبزی بالا) و سرطان سینه اثبات شده است. همچنین مطالعات نشان داده اند که دریافت بالای گوشت قرمز و اسیدهای چرب اشباع و ترانس می تواند خطر ابتلا به سرطان های سینه را افزایش دهد. با این وجود هیچگونه تاثیر منفی ناشی از لبنیات بر روی ایجاد و یا پیشرفت سرطان سینه نشان داده نشده است. همچنین شواهد علمی قانع کننده ای برای حذف لبنیات در افراد مبتلا به کیست و یا سرطان پستان وجود ندارد. بنابراین براساس شواهد علمی فعلی مصرف لبنیات در این دسته از افراد بلامانع می باشد.

۱۱۶. استفاده از آب خورشفت و ابگوشت هم چون مواد گوشت وارد آب می شود مثل خود گوشت

یا حتی از آن مقوی تر است.

پاسخ: گوشت منبع مهم و با ارزشی از پروتئین و دارای اسیدهای آمینه ضروری مورد نیاز بدن می باشد. امروزه مطالعات نشان داده اند که به علت افزایش خطر برخی از بیماری های مزمن از جمله سرطان ها و بیماری های قلبی عروقی در مصرف گوشت و بخصوص گوشت قرمز باید احتیاط صورت

گیرد و از مصرف بیش از حد آن‌ها جلوگیری شود. بر خلاف باور عموم مواد مغذی موجود در گوشت در حین پخت آنچنان وارد آب گوشت و یا آب خورش نمی‌شوند. پروتئین گوشت در بافت گوشت وجود دارد و در حین پخت وارد آب گوشت نمی‌شود. همچنین شواهد علمی قانع‌کننده‌ای مبنی بر وجود مواد مغذی در آب گوشت وجود ندارد و به نظر نمی‌رسد میزان این مواد مغذی به اندازه خود گوشت باشد. بنابراین باید توجه داشت برای تامین پروتئین و مواد مغذی (بخصوص آهن) مورد نیاز حتماً از خود گوشت استفاده شود. البته در مصرف آن باید اعتدال رعایت شده تا در کنار تامین نیازهای بدن سلامت فرد به خطر نیفتد.

۱۱۷. پنیر باید حتماً با گردو مصرف شود. مصرف پنیر خالی باعث خرفتی می‌شود.

پاسخ: پنیر یک غذای سالم و منبع خوبی از پروتئین، کلسیم و فسفر می‌باشد. پنیر هضم آسانی داشته، چربی آن پایین می‌باشد و پروتئین با کیفیت خوبی دارد و به همین خاطر یکی از منابع خوب لبنیات به حساب می‌آید. شواهد پیشین ارتباط معکوسی بین دریافت پنیر و خطر دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی، افزایش فشار خون و سکنه مغزی نشان داده‌اند. پنیر حاوی ماده‌ای به نام تیرامین بوده که برخی شواهد نشان می‌دهند می‌تواند با عبور از سد خونی مغزی باعث کاهش عملکرد ذهنی شود. به همین دلیل این باور وجود دارد که پنیر باید همراه با گردو مصرف شود تا تاثیر مخربی بر مغز نگذارد. با این وجود در بدن آنزیمی وجود دارد که تیرامین را تجزیه نموده و به نظر نمی‌رسد مقدار تیرامین دریافت شده از طریق پنیر تاثیری بر عملکرد ذهنی داشته باشد و هیچ مطالعه علمی قانع‌کننده‌ای این موضوع را نشان نداده است. بعلاوه اخیراً مطالعات نشان داده‌اند که مصرف لبنیات از جمله پنیر می‌تواند نقش مفید و موثری در جلوگیری از کاهش عملکرد شناختی بخصوص در سالمندان داشته باشد. بنابراین اگرچه مصرف گردو به عنوان منبع خوبی از اسیدهای چرب مفید و دیگر مواد مغذی از جمله فسفر برای بدن مفید می‌باشد، اما بر اساس یافته‌های موجود مصرف تنه‌های پنیر تاثیر مخربی بر عملکرد مغز ندارد.

۱۱۸. ید به عنوان یک ماده شیمیایی در نمک‌های تصفیه شده باعث سرطان می‌شود.

پاسخ: ید از عناصر مورد نیاز برای رشد و عملکرد بدن و همچنین ساخت هورمون‌های تیروئیدی می‌باشد. کمبود ید باعث اختلالات رشد جسمی و ذهنی و همچنین گواتر شود. میزان ید توصیه شده برای افراد بزرگسال ۱۵۰ میکروگرم در روز می‌باشد. این مقدار در زنان باردار و شیرده افزایش می‌یابد. به علت کمبود ید در خاک و آب، محصولات کشاورزی میزان قابل توجهی از ید که بتواند نیازهای روزانه را تامین کند ندارند. لذا غنی‌سازی نمک در ایران و بسیاری از کشورهای دنیا صورت گرفته است. استاندارد غنی‌سازی ید در نمک ۶۰-۳۰ میکروگرم ید در هر گرم نمک می‌باشد. در نتیجه این میزان غنی‌سازی نمی‌تواند برای سلامت انسان مشکل ساز باشد بلکه از کمبود ید نیز جلوگیری

می‌کند. هیچ مطالعه‌ای ارتباط بین مصرف خوراکی ید و خطر سرطان‌ها را نشان نداده است و در نتیجه براساس شواهد موجود نمک‌های تصفیه شده یددار نمی‌توانند باعث سرطان بشوند. آنچه مهم می‌باشد احتیاط در مصرف بالای نمک است زیرا برخی از مطالعات نشان داده‌اند مصرف بالای نمک ممکن است با برخی سرطان‌ها از جمله سرطان معده در ارتباط باشد اما این ارتباط به علت ید موجود در آن نمی‌باشد.

۱۱۹. خوردن میوه زیاد ضرری ندارد چون میوه فقط آب است.

پاسخ: میوه سرشار از ویتامین، املاح، پتاسیم، آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر می‌باشد. توصیه می‌شود هر فرد روزانه ۴-۲ واحد میوه مصرف نماید. شواهد موجود نقش محافظتی میوه را در ابتلا به بیماری‌های مزمن از جمله دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی، سندروم متابولیک، سرطان‌ها و همچنین اختلالات روان‌نشان داده‌اند. علی‌رغم با ارزش بودن میوه برای سلامتی باید توجه داشت که میوه دارای قند فروکتوز بوده و باید در مصرف آن بخصوص در افراد دیابتی احتیاط کرد. یک واحد میوه ۶۰ کیلوکالری انرژی دارد. برهم خوردن تعادل انرژی در بدن (افزایش انرژی دریافتی و یا کاهش انرژی مصرفی) می‌تواند باعث چاقی شود. علم تغذیه تأکید بر سه اصل تعادل، تنوع و تناسب دارد. بنابراین در خوردن میوه همانند سایر مواد غذایی باید این سه اصل رعایت شود. همچنین در بعضی از بیماری‌ها مانند بیماری‌های مزمن کلیوی و سندروم روده تحریک پذیر مصرف برخی میوه‌ها به علت دارا بودن پتاسیم و فروکتوز بالا باید محدود شود. لذا افراد نباید به علت پر خاصیت و مفید بودن میوه آن را آزادانه مصرف کنند و باید در مصرف آن اعتدال رعایت شود.

۱۲۰. نمک‌های کارخانه‌ای باعث افزایش فشارخون و بیماری کلیوی می‌شود.

پاسخ: نمک از دو جزء سدیم و کلر تشکیل شده است. برهم خوردن تعادل سدیم در بدن در نتیجه افزایش دریافت آن منجر به افزایش فشارخون و همچنین بیماری کلیوی می‌شود. لذا مصرف بیش از حد نمک باعث افزایش فشارخون و بیماری‌های کلیوی می‌شوند. با این حال باید توجه داشت که مصرف بیش از حد هر نوعی از نمک (نمک یددار تصفیه شده، نمک دریا، نمک صورتی، سنگ نمک) به علت داشتن سدیم بالا می‌تواند باعث مشکلات کلیوی و فشارخون بالا بشود و این موضوع تنها مختص به نمک‌های کارخانه‌ای نمی‌باشد. لذا توصیه می‌شود میزان مصرف روزانه نمک از ۳-۵ گرم بیشتر نشود و از دیگر ادویه جات برای طعم دار کردن غذا استفاده شود. به علاوه باید توجه داشت که نمک‌های کارخانه‌ای همان نمک موجود در طبیعت می‌باشد که ناخالصی‌ها و آلودگی‌های آن گرفته شده و باید به منظور جلوگیری از کمبود ید و عوارض آن غنی شده است. لذا همزمان با رعایت مصرف توصیه شده باید از نمک یددار تصفیه شده استفاده نمود تا خطرات ناشی از کمبود ید و همچنین آلودگی‌های احتمالی آن برطرف شود.

۱۲۱. ترکیب شیر و موز ناسازگار است و باعث مشکل گوارشی است.

پاسخ: شیر منبع خوبی از پروتئین، کلسیم و ویتامین‌های گروه ب می‌باشد که باید در رژیم غذایی افراد در طی روز گنجانده شود. شواهد علمی نشان داده‌اند که مصرف لبنیات از جمله شیر می‌تواند به کنترل وزن، سطح چربی و قند خون و فشار خون کمک کند. همچنین مصرف لبنیات در استحکام استخوان‌ها و پیشگیری از برخی بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت حائز اهمیت می‌باشد. موز میوه‌ای سرشار از فیبر، پتاسیم، منیزیم و ویتامین C و B6 می‌باشد. همچنین موز دارای مقادیری از آنتی‌اکسیدان‌ها از جمله ترکیبات فنولی، برخی از کاروتنوئیدها و همچنین فروکتان (به عنوان یک ترکیب پره‌بیوتیک) می‌باشد که می‌تواند اثرات مطلوبی بر سلامت عمومی فرد بگذارد. همچنین موز دارای مقادیر قابل توجهی سروتونین بوده که در بهبود خلق و خو و همچنین کنترل چرخه خواب نقش دارد. سروتونین می‌تواند در بدن در اثر عملکرد آنزیمی وابسته به ویتامین B6 از اسیدآمین تریتوفان ساخته شود. بنابراین ترکیب شیر (به عنوان یکی از منابع خوب تریتوفان) و موز (به عنوان منبعی از ویتامین B6) می‌تواند مقادیر قابل توجهی سروتونین را در اختیار بدن قرار دهد. همچنین شیرموز ترکیبی پر انرژی بوده که می‌تواند برای افزایش وزن و یا توسط ورزشکاران مصرف شود. نکته مهم توجه به اضافه نکردن شکر زیاد به این ترکیب می‌باشد. برخلاف برخی از افراد که باور دارند این ترکیب باعث مشکلات گوارشی می‌شود، تاکنون شواهد علمی قانع‌کننده‌ای چنین چیزی را نشان نداده است و بنابراین ترکیب شیر با موز هیچ ضرری برای دستگاه گوارش ندارد. هورمون‌های شیر پاستوریزه باعث سرطان سینه و بیضه می‌شود.

وجود مقداری از هورمون‌های رشد و همچنین هورمون‌های جنسی در شیر پستانداران کاملاً طبیعی است. وجود هورمون در شیر ارتباطی با خام و یا پاستوریزه بودن آن ندارد و در طی پاستوریزه شدن هورمونی به شیر اضافه نمی‌شود. همچنین پاستوریزه کردن شیر تاثیری بر روی میزان هورمون موجود در آن ندارد و هورمون‌های موجود در آن در شیر خام و پاستوریزه تقریباً برابر هستند. اگرچه وجود هورمون در شیر یکی از نگرانی‌های رایج مردم می‌باشد و برخی اعتقاد دارند که شیر می‌تواند از این طریق در ابتلا به سرطان سینه و دیگر سرطان‌ها موثر باشد، با این وجود شواهد علمی قانع‌کننده‌ای تاکنون در این زمینه موجود نمی‌باشد و نمی‌تواند آن را با دلایل علمی اثبات نمود. همچنین تعداد زیادی از مطالعات انجام شده نشان داده‌اند که شیر و دیگر لبنیات می‌توانند باعث کاهش خطر سرطان سینه شوند. لذا بر اساس شواهد فعلی می‌توان بدون ترس از سرطان زابودن شیر از این ماده غذایی با ارزش استفاده کرد و علاوه بر دلیل آلودگی بالای شیرهای غیر پاستوریزه باید از انواع پاستوریزه یا استرلیزه آن استفاده کرد.

۱۲۲. مصرف لبنیات عامل پیدایش پسروریازیس است

پاسخ: پسروریازیس یک بیماری خود ایمن می باشد. در بیماری های خود ایمن سیستم ایمنی فرد علیه بافت های خود فرد واکنش داده و مشکلاتی را به وجود می آورد. در بیماری پسروریازیس سرعت رشد سلول های پوستی تا حد زیادی افزایش می یابد. در این بیماری پوست ملتهب و قرمز و خشک و ترک خورده می شود. درمان اصلی پسروریازیس توقف رشد سلول ها می باشد با این وجود تاکنون درمان قطعی برای آن یافت نشده است. از طرفی علت آن نیز به طور کامل مشخص نمی باشد و عوامل مختلفی بخصوص ژنتیک می تواند در بوجود آمدن آن دخیل باشد. بر خلاف باور برخی مردم لبنیات تاثیری در به وجود آمدن پسروریازیس نداشته و شواهد علمی آن را تایید نمی کنند. با این وجود برخی مطالعات نشان داده اند که دریافت بالای چربی های اشباع، گوشت قرمز و قندهای ساده می تواند از طریق افزایش فاکتورهای التهابی در پیشرفت این بیماری اثرگذار باشد. از طرفی برخی دیگر از ترکیبات تغذیه ای از جمله اسیدهای چرب امگا ۳، ویتامین D، فیبر، پروبیوتیک ها و ترکیبات آنتی اکسیدانی مانند سلنیوم می توانند پیشرفت این بیماری را کند کرده و در کنار درمان دارویی توسط بیمار استفاده شوند.

۱۲۳. مکمل کلسیم باعث نفخ معده می شود.

پاسخ: نفخ معده در نتیجه تولید گاز در دستگاه گوارش به وجود می آید. اختلالات گوارشی متعددی از جمله سندروم روده تحریک پذیر، بیماری التهابی روده، عدم تحمل لاکتوز، سلیاک و... باعث ایجاد نفخ در دستگاه گوارش می شود. همچنین عدم تحرک، کاهش حرکت دستگاه گوارش، بلعیدن هوا و ترکیبات غذایی می توانند در به وجود آمدن نفخ موثر باشند. از مواد غذایی که منجر به تولید گاز و نفخ می شوند می توان به لوبیا، کلم، گلابی، سیب، هلو، لبنیات، و نوشیدنی های شیرین شده اشاره کرد. البته پاسخ هر فرد نسبت به این مواد غذایی متفاوت می باشد و اینطور نیست که در همه افراد این اتفاق بیافتد. علاوه بر این موارد، توصیه می شود افراد غذا را به آرامی بخورند و خوب بجوند و همچنین هنگام خوردن غذا کمتر صحبت کنند تا گاز کمتری هنگام غذا خوردن وارد دستگاه گوارش شود. مکمل کلسیم یکی از موارد دیگری است که ممکن است باعث نفخ و یا دیگر مشکلات گوارشی شود. کلسیم برای جذب نیاز به محیط اسیدی (ترشح اسید معده) دارد. مکمل های کلسیم به شکل های گوناگونی موجود هستند که می تواند در جذب و همچنین ایجاد علائم گوارشی موثر باشد. رایج ترین و کم هزینه ترین نوع کلسیم کربنات می باشد که هضم سختی داشته و ممکن است باعث مشکلات گوارشی از جمله نفخ و یبوست شود. از طرفی، دیگر اشکال از جمله کلسیم سیترات، کلسیم کربنات، کلسیم کربنات و کلسیم لاکتات حلالیت بیشتر داشته و هضم راحت تری دارند. بعلاوه علائم گوارشی ناشی از آن ها بسیار کمتر می باشد. بنابراین اینکه تا چه حد مکمل کلسیم می تواند باعث نفخ معده شود به فرد و همچنین نوع مکمل مصرف شده بستگی دارد و نمی توان عنوان کرد که همه

مکمل‌های کلسیم در تمامی افراد باعث تولید گاز و نفخ معده می‌شوند.

۱۲۴. بیماران مبتلا به ام اس و رماتیسم مفصلی، به دلیل طبع سرد، لبنیات را حذف می‌کنند.

پاسخ: بیماری ام اس یک بیماری مزمن و خودایمن بوده که در آن سیستم عصبی فرد درگیر می‌شود. این بیماری علائم مختلفی از جمله اختلال در یادگیری و حافظه، مشکلات حرکتی، خستگی، عدم تعادل و سرگیجه دارد. رماتیسم مفصلی بیماری خود ایمن دیگری می‌باشد که در آن التهاب مفاصل دیده می‌شود. در ایجاد و پیشرفت ام اس و رماتیسم مفصلی التهاب نقش اساسی دارد و کنترل التهاب می‌تواند به کند کردن روند بیماری کمک شایانی کند. شواهد علمی تاثیر یک رژیم ضدالتهابی را در بهبود علائم این دو بیماری نشان داده‌اند. بطور کلی رژیم ضد التهابی بر پایه گیاهان بوده و توصیه به مصرف میوه و سبزی فراوان (به غیر از سیب زمینی و پیاز)، منابع اسیدهای چرب امگا ۳ (شامل روغن زیتون، بذر کتان، گردو و ماهی)، ادویه‌های دارای اثرات ضد التهابی (زنجبیل و زردچوبه)، غلات کامل و سبوس دار و همچنین کاهش دریافت اسیدهای چرب اشباع و امگا ۶ (چربی‌های حیوانی)، کربوهیدرات‌های تصفیه شده (نان سفید، برنج سفید)، گوشت قرمز، لبنیات پرچرب و غذاهای فرآیند شده می‌کند. همچنین مطالعات نشان داده‌اند دریافت آنتی اکسیدان‌ها می‌تواند در بهبود شرایط بیماری موثر باشد. از طرفی در هر دو بیماری کاهش سطح ویتامین D نقش ویژه‌ای در بدتر شدن علائم داشته و در نتیجه حفظ سطح مطلوب ویتامین D با استفاده از مکمل کمک کننده می‌باشد. محدود کردن لبنیات پرچرب در رژیم ضدالتهابی به علت متحوی چربی اشباع آن می‌باشد. با این وجود شواهد علمی و کافی برای منع مصرف لبنیات کم چرب در این بیماری‌ها وجود نداشته و به نظر می‌رسد مصرف لبنیات کم چرب در حد معمول اثر مضر بر ام اس و رماتیسم مفصلی ندارد. همچنین اطلاق ویژگی‌هایی همچون سردی و گرمی به مواد غذایی و ارتباط آن با بیماری‌ها صحیح نبوده و شواهد علمی در این زمینه موجود نمی‌باشد.

۱۲۵. پخت هویج به همراه مرغ هورمون موجود در مرغ را از بین می‌برد.

پاسخ: گوشت مرغ از جمله مواد غذایی است که دارای ارزش غذایی بسیار بالا بوده و منبع مهم تامین پروتئین و بسیاری از مواد معدنی ضروری و ویتامین‌ها در رژیم غذایی است. هر ۱۰۰ گرم مرغ حاوی ۱۱۴ کیلوکالری، ۲۱/۲۳ گرم پروتئین با ارزش بیولوژیکی بالا، ۰/۳ میلی گرم آهن، ۰/۵ میلی گرم روی و مقدار قابل توجهی ویتامین‌ها از ویتامین‌های گروه B و کولین است. در مکان‌های پرورش مرغ یا مرغداری‌ها، جیره غذایی مرغ‌ها فقط شامل کربوهیدرات، پروتئین و دانه‌های روغنی است و هیچ گونه هورمونی نه به مرغ‌ها تزریق شده و نه در جیره غذایی آن‌ها قرار می‌گیرد. هورمون‌ها از نظر شکل شیمیایی به دو شکل مختلف شامل هورمون‌های استروئیدی و هورمون‌های پروتئینی وجود دارند. هورمون‌های استروئیدی در صورتی در بدن فعال هستند که از طریق خوراکی مصرف شوند، این در

حالی است که هورمون های پروتئینی مانند هورمون رشد در معده تجزیه شده و بعد از عبور از دستگاه گوارش به میزان زیادی از بین می روند. در نتیجه هورمون های رشد یا انسولین برای آنکه بر بدن تاثیر داشته باشند باید از راه تزریقی تجویز شوند. تجویز هورمون ها در گله های طیور بسیار دشوار است. همانطور که اشاره شد هورمون رشد نیز از نوع هورمون های پروتئینی است که برای موثر بودن باید به صورت تزریقی تجویز شود. آزادسازی هورمون رشد طبیعی در جوجه های گوشتی به صورت ضربانی اتفاق می افتد و هر ۹۰ دقیقه به حداکثر خود می رسد. پس با فرض مصرف هورمون رشد در گله های طیور، تنها روش مناسب و مطلوب برای موثر بودن آن، تزریق های به دفعات بسیار زیاد از راه داخل وریدی برای جوجه ها است، که فراهم نمودن تدارکات لازم برای تزریق چندین نوبت هورمون رشد در یک روز به میلیون ها قطعه جوجه گوشتی در مرغداری ها غیرممکن و غیر اقتصادی است. باید به این نکته اشاره کرد که طبخ سبزیجاتی مانند هویج، کدو، فلفل دلمه و... کنار مرغ باعث بهبود طعم و بوی غذا شده و به دلیل ارزش غذایی بالایی که دارند بهتر است کنار غذا مصرف شوند. هویج و سایر سبزیجات مذکور محتوای قابل توجه ویتامین ها و املاح ضروری و رنگ دانه های ضد سرطانی دارند و مصرف آن ها در کنار غذا نه تنها مضر نیست، بلکه فواید بسیاری نیز دارد.

۱۲۶. دلستر خاصیت دارد و مضرات نوشابه را ندارد.

پاسخ: بر اساس اطلاعات جدول راهنمای غذایی ماءالشعیرهای فعلی موجود در بازار، هر ۱۰۰ سی سی ماءالشعیر حاوی ۴۱ کیلوکالری، ۱۰/۶ گرم قند و فاقد پروتئین، فیبر و بسیاری از املاح است. هر ۱۰۰ سی سی نوشابه نیز حاوی ۴۱ کیلوکالری، ۱۰/۵۸ گرم قند و فاقد پروتئین، فیبر و بسیاری از املاح است. لذا با توجه به ارزش غذایی بسیار پایین و محتوای زیاد کالری و قند موجود در نوشابه و ماءالشعیر، هر دو جزء نوشیدنی های مضر طبقه بندی شده و مصرف آن ها توصیه نمی گردد. محتوای بالای کالری و قند نوشیدنی های مذکور، ریسک ابتلا به بیماری های مزمن از جمله چاقی و دیابت را افزایش می دهد.

۱۲۷. به علت افزایش قیمت گوشت می توان سوسیس و کالباس را جایگزین آن کرد.

پاسخ: بر اساس اطلاعات جدول راهنمای غذایی سوسیس و کالباس های فعلی موجود در بازار، هر ۱۰۰ گرم سوسیس یا کالباس تقریباً حاوی ۲۹۰ کیلوکالری، ۱۰/۲۶ گرم پروتئین و ۱/۰۹ میلی گرم آهن می باشد. در مقایسه با ۱۰۰ گرم گوشت قرمز که حاوی ۱۳۴ کیلوکالری، ۲۷/۳ گرم پروتئین با ارزش بیولوژیکی بالا و ۲ میلی گرم آهن است، ۱۰۰ گرم سوسیس و کالباس مقدار پروتئین و آهن کمتری دارد. علاوه بر این گوشت ها نه تنها منبع عالی غذایی پروتئین با ارزش بیولوژیکی بالاتری می شوند، بلکه به علت محتوای غنی بسیاری از ویتامین ها و مواد معدنی از جمله آهن، روی و ویتامین های گروه B ارزش غذایی بسیار بالاتری نسبت به سوسیس و کالباس دارند. لذا جایگزین کردن گوشت با سوسیس و کالباس کار درستی نیست و در صورت قابل تهیه نبودن گوشت به علت قیمت بالا می توان مواد

غذایی دیگری که ارزش غذایی تقریباً برابری با گوشت دارند را جایگزین کرد. استفاده از تخم مرغ که همانند گوشت حاوی پروتئین با ارزش بیولوژیکی بالاست و ارزش غذایی خوبی دارد یا استفاده از حبوبات که محتوای پروتئین، فیبر و ویتامین‌ها و مواد معدنی مناسبی دارند، جایگزین مناسب تری برای گوشت در رژیم غذایی می‌تواند باشد.

۱۲۸. نوروبیون ضرر ندارد و می‌توان به میزان دلخواه در طول ماه تزریق کرد.

پاسخ: آمپول نوروبیون حاوی ویتامین‌های گروه ب است که جزء ویتامین‌های محلول در آب طبقه بندی می‌شوند. ویتامین‌های محلول در آب به استثنا ویتامین ب ۱۲ که محل ذخیره آن کبد است، غالباً به میزان کمی در بدن ذخیره شده و از راه‌های مختلف از جمله ادرار دفع می‌شوند. اگر چه در مقایسه با ویتامین‌های محلول در چربی که در بدن ذخیره می‌شوند و احتمال مسمومیت در اثر مصرف بیش از حد آن‌ها زیاد است، احتمال مسمومیت با ویتامین‌های محلول در آب کمتر است، اما در صورت مصرف بیش از حد دوزهای ویتامین‌های محلول در آب از جمله ویتامین‌های گروه ب نیز احتمال مسمومیت وجود دارد. در رابطه با ویتامین ب ۱۲، مصرف بیش از مقدار مجاز مصرفی روزانه (۲/۴ میکروگرم در روز) مثلاً بیشتر از ۲ میلی‌گرم در روز می‌تواند مسمومیت ایجاد کرده و باعث سردرد، حالت تهوع و استفراغ و خستگی و ضعف شود. هر آمپول نوروبیون حاوی ۱۰۰ میلی‌گرم ویتامین ب ۶ و ب ۱ و ۵ میلی‌گرم ویتامین ب ۱۲ است که بیش از ۱۰۰ درصد نیاز روزانه افراد به این ویتامین‌ها را تامین می‌کند. بهتر است دفعات و طول مدت درمان با نوروبیون بر اساس یافته‌های آزمایشگاهی و صلاح دید متخصص تغذیه یا پزشک معالج تعیین گردد.

۱۲۹. محصولات غذایی صنعتی مانند لبنیات پاستوریزه، انواع روغن و انواع رب و چاشنی‌های آماده ناسالم هستند.

پاسخ: بر خلاف باور عموم مردم مبنی بر اینکه محصولات غذایی صنعتی مانند لبنیات پاستوریزه، انواع روغن‌ها و رب‌هایی که در کارخانه جات تهیه می‌شوند مضر هستند، باید به این نکته اشاره کرد که فرآیندهایی همچون پاستوریزاسیون و کنسرو کردن مواد غذایی نه تنها به طور قابل توجهی ارزش غذایی و محتوای مواد مغذی شیر، رب یا سایر ترکیبات غذایی را کاهش نمی‌دهد، بلکه مدت ماندگاری این ترکیبات غذایی را افزایش داده و از فساد میکروبی احتمالی و زودرس آن‌ها جلوگیری می‌کند. گرچه در اکثر فرآیندهای صنعتی به استثناء پاستوریزاسیون افزودنی‌هایی همچون نیترات، و به ترکیبات غذایی مانند رب اضافه می‌شود تا مدت ماندگاری افزایش یابد، اما این مقدار افزودنی برای ایجاد بیماری‌های همچون سرطان بسیار کم بوده و عملاً بیماری‌زا نیستند. در رابطه با نیترات سدیم به عنوان یک افزودنی رایج، بر اساس مطالعات اخیر، هر ۱۰ میلی‌گرم بر میلی‌لیتر افزایش در سطح نیترات سرم باعث ایجاد سرطان‌های دستگاه گوارش گرم می‌شود. در مقایسه با این مقدار،

مقدار این افزودنی در محصولات صنعتی به جهت افزایش سطح سرمی نیترات بسیار اندک بوده و جای نگرانی نیست. همانطور که ذکر شد فرآیند پاستوریزاسیون نیز از جمله فرآیندهای صنعتی است که در آن حرارت دادن غیرمستقیم، در زمان معین و تحت دمای خاصی که بطور معمول در دمای ۷۲ درجه سانتیگراد و به مدت ۱۵ ثانیه می باشد، انجام می شود. پس از پایان پاستوریزاسیون محصول تا دمای کمتر از ۴ درجه سانتیگراد خنک و سپس در داخل مخازن ذخیره در همین دما باقی می ماند.

۱۳۰. روغن های پرس سرد که در حضور فرد روغن گیری انجام می شود مطمئن تر و سالم تر هستند.

پاسخ: ارزش غذایی و محتوای اسیدهای چرب ضروری، ویتامین ها و مواد مغذی روغن های گیاهی کارخانه جات مانند روغن کنجد و روغن کانولا مشابه روغن های پرس سرد است که در حضور فرد روغن گیری انجام می شود. اما لازم به ذکر است که آلودگی و بار میکروبی این نحوه روغن گیری بسیار بیشتر است. در تمام روغن هایی که به روش پرس سرد استخراج می گردند ناخالصی هایی وجود دارد که عدم پاکسازی روغن از این ناخالصی ها عمر نگهداری آنها را بسیار کوتاه و کاربرد آن را نیز بسیار محدود خواهد نمود. بنابراین حتی با فرض سالم بودن دانه های روغنی مورد استفاده قرار گرفته، به دلیل بالا بودن اسیدیته، وجود لرد و بازمانده های آنزیم لیپاز حاصل از تخریب بافت دانه، روغن علاوه بر آنکه برای فرایند های حرارتی مناسب نیست بلکه از لحظه استخراج شروع به تجزیه بیشتر خود نموده و ظرف مدت بسیار کوتاهی (حداکثر یک ماه) بطور کل قابلیت مصرف خود را از دست خواهد داد. درحالی که روغن های تصفیه شده حداقل تا یکسال کیفیت خود را حفظ نموده و در فرایندهای حرارتی قابل مصرف می باشند.

همچنین باید توجه داشت در روغن های صنعتی به منظور جلوگیری از اکسید شدن روغن تا زمان مصرف، آنتی اکسیدان و گاز بی اثر نیتروژن داخل مایع روغن زده که اکسیژن محلول خارج شود تا روغن اکسید نشود ولی این امر در روغن هایی که در مغازه های سطح شهر گرفته می شود صورت نمی گیرد. همچنین این روغن ها که با این روش های پرس سرد گرفته می شود نقطه دود پایینی داشته و تشکیل مواد قطبی می دهد که در حرارت های متوسط می تواند برای سلامت زیان آور باشد.

۱۳۱. مغزها و دانه ها حاوی چربی مفید هستند بنابراین مصرف آنها محدودیت ندارد.

پاسخ: مغزها و دانه ها اگرچه حاوی بسیاری از مواد مغذی مفید مانند ویتامین E، جمعی از ویتامین های گروه B، کلسیم، فسفر و منیزیم هستند، اما به دلیل محتوای بالای کالری یا انرژی ای که دارند، مصرف بیش از حد آن ها می تواند باعث افزایش کالری دریافتی، ایجاد عدم تعادل بین انرژی وارد شده به بدن و انرژی مصرفی در بدن و متعاقباً چاقی و بیماری های مرتبط با چاقی گردد. بر اساس هرم راهنمای غذایی مقدار مجاز مصرفی مغزها و دانه ها یک سروینگ روزانه می باشد که مثلا معادل ۶ عدد بادام است.



۱۳۲. پخت غذا در ظروف مسی موجب تامین تعدادی از مواد مغذی بدن می‌شود و نسبت به ظروف دیگر برای استفاده ارجحیت دارد.

پاسخ: تهیه و طبخ غذا در ظروف مسی صرفاً می‌تواند محتوای مس موجود در غذا را افزایش دهد. مقدار مورد نیاز توصیه شده روزانه مس ۹۰۰ میکروگرم است که با مصرف رژیم غذایی که در آن اصل تنوع و تعادل رعایت شده باشد و حاوی منابع مس از جمله مغزهای آجیلی، حبوبات، غلات کامل و میگو باشد، قابل دستیابی است. مقدار مصرفی توکسیک یا سمی مس ۱ گرم در روز است و طبخ متداول غذا در ظروف مسی می‌تواند باعث اضافه دریافت مس تا سطح سمی شده و احتمال مسمومیت با مس را افزایش می‌دهد. علائم مسمومیت با مس شامل حالت تهوع و استفراغ، درد شکم و اسهال می‌باشد. پس طبخ متداول غذا در ظروف مسی نه تنها سودمند و ارجح به سایر ظروف نیست، بلکه می‌تواند باعث مسمومیت با مس نیز شود.

۱۳۳. روغن محلی برای رفع گرفتگی بینی و گوش درد مفید است

پاسخ: گرفتگی یا احتقان بینی و گوش درد از جمله علائمی هستند که می‌توانند نشان دهنده وجود یک بیماری یا اختلال با منشا مشخص باشند. مثلاً گرفتگی بینی می‌تواند از جمله علائم بیماری‌هایی مانند رینیت یا ورم غشاء مخاطی بینی با منشا ویروسی یا باکتریایی باشد. یا گوش درد می‌تواند از جمله علائم بیماری‌هایی مانند عفونت گوش، عفونت سینوس‌ها، گلو درد و یا آرتريت مفصل فک باشد. هر کدام از بیماری‌های نامبرده شده علت و درمان خاص خود را داشته، که با از بین رفتن علت ایجاد بیماری و درمان آن علائم نشان دهنده بیماری از جمله گرفتگی بینی یا گوش درد نیز درمان خواهند شد. پس استفاده موضعی یا خوردن روغن محلی برای رفع گرفتگی بینی یا گوش درد نه تنها مفید نیست، بلکه می‌تواند به علت آلودگی‌های احتمالی در صورت استفاده موضعی باعث عفونت یا سایر بیماری‌ها شود.

۱۳۴. خوردن خرما جایگزینی برای تمامی میوه‌ها است

پاسخ: یک اصل مهم و ضروری در رژیم غذایی افراد، رعایت تنوع و تعادل در مواد غذایی مصرفی از جمله میوه‌ها است. بر اساس هرم راهنمای غذایی، بزرگسالان بایستی روزانه ۲-۴ واحد میوه مصرف کنند و بهتر است انتخاب این ۲-۴ واحد میوه کاملاً متنوع بوده و برای مثال فقط از یک یا دو نوع میوه به میزان زیاد مصرف نشود. با اینکه تمام میوه‌ها در یک گروه غذایی در هرم غذایی طبقه بندی می‌شوند، اما هر کدام از آن‌ها دارای ارزش غذایی، کالری، محتوای ویتامین، مواد معدنی و رنگ دانه‌های متفاوتی هستند. برای مثال با اینکه هر ۱۰۰ گرم خرما دارای ۲۷۷ کالری، ۶ گرم فیبر، ویتامین A، ویتامین K، جمعی از ویتامین‌های گروه B، کلسیم، فسفر و پتاسیم می‌باشد، اما سایر ویتامین‌ها

و مواد معدنی مانند ویتامین C، ویتامین B_{۱۲} و... را ندارد، لذا لازم است که اصل تنوع و تعادل در رژیم غذایی در مورد مصرف میوه‌ها نیز رعایت شود.

۱۳۵. برای از بین بردن میکروب‌های شیر بایستی به مدت ۲۰ دقیقه و بیشتر آن را جوشانند.

پاسخ: در صورتی که از شیرهای پاستوریزه یا استریلیزه استفاده شود، نیازی به جوشاندن شیر نیست و جوشاندن آن می‌تواند ارزش غذایی و محتوای ویتامین‌های شیر را تحت تأثیر قرار دهد. در صورت اصرار به مصرف شیر محلی یا خام باستی آن را تا مرحله جوش گرم کرده و بگذارید ۱ تا ۳ دقیقه بجوشد. این زمان برای از بین بردن میکروب‌های مضر و سالم سازی شیر کافی است. جوشاندن شیر به مدت ۲۰ دقیقه باعث از بین رفتن بافت پروتئین‌های آن و متعاقباً تولید ماده سرطان زای نیتروز آمین، از بین رفتن ویتامین‌های محلول در آب و تغلیظ شدن چربی و املاح و مواد معدنی و متعاقباً افزایش بار کلیوی می‌شود.

۱۳۶. مصرف بیش از اندازه شیرینی جاتی چون حلوا، ارده، شیره و مربا پس از غذا جهت رفع سردی بدن مفید است.

پاسخ: مصرف شیرینی جاتی همچون حلوا، ارده، شیره و مربا پس از غذا باعث افزایش ترشح هورمون انسولین از پانکراس شده، مواد غذایی جذب شده از غذا را بیشتر به بافت‌های ذخیره ای بدن از جمله چربی تبدیل کرده و متعاقباً باعث افزایش تجمع چربی احشایی و چاقی می‌شود. علاوه بر آن، در رابطه با سرد مزاجی، باید به این نکته اشاره کرد که شواهد قانع کننده علمی برای نسبت دادن ویژگی‌هایی مثل سردی یا گرمی به مواد غذایی مذکور در دسترس نیست و مصرف بیش از اندازه شیرینی جاتی همچون حلوا، ارده، شیره و مربا پس از غذا توصیه نمی‌گردد.

۱۳۷. استفاده از شیرینی جات به خاطر لرزش دست و افت قند و اینکه بدن به قند نیاز دارد.

پاسخ: سوخت تمامی سلول‌های بدن انسان گلوکز است، بدین معنا که بدن برای سوخت و ساز و انجام فرآیندهای حیاتی خود به ورود گلوکز به سلول‌ها احتیاج دارد. گلوکز یک قند مونوساکارید ۶ کربنه است که در نتیجه هضم بسیاری از مواد غذایی کربوهیدراتی و نشاسته‌ای مانند نان، برنج، ماکارونی، سیب زمینی و... در بدن تولید می‌شود. همچنین در کبد و ماهیچه‌ها ذخیره ای به نام گلیکوژن وجود دارد که در مواقع در دسترس نبودن گلوکز، به ترکیب سازنده خود یعنی گلوکز شکسته شده و با ورود به جریان خون و سپس سلول‌ها باعث انجام فرآیندهای حیاتی می‌شود. در مواقعی که مقدار گلوکز موجود در خون زیاد و بیشتر از حد نیاز است، مقدار اضافی گلوکز در کبد و ماهیچه‌ها تحت فرآیندی به نام گلیکوژن‌ز به ذخیره گلیکوژن تبدیل شده و این طور است که ذخیره گلیکوژن مصرف شده مجدداً احیا می‌شود. علاوه بر این، آمینواسیدها که ترکیبات حاصل از هضم مواد غذایی پروتئینی مانند گوشت‌ها هستند نیز در مواقع گرسنگی و نخوردن مواد غذایی کربوهیدراتی و در نتیجه



در دسترس نبودن گلوکز، می‌توانند اسکلت کربنی خود را به گلوکز تبدیل کرده و با ورود به سلول‌ها از گرسنگی سلولی جلوگیری کنند. پس همانطور که توضیح داده شد بدن به مصرف قند نیازی ندارد و نان، برنج، ماکارونی، سیب زمینی و یا حتی گوشت‌ها از جمله منابع تامین‌کننده گلوکز، یعنی قند مورد نیاز بدن هستند. همانطور که اشاره شد در مواقع افت قند خون و لرزش دست نیز بدن قادر به تامین گلوکز مورد نیاز از ذخایر خود بوده و یا با خوردن هر نوع ماده غذایی غیر شیرین نیز گلوکز مورد نیاز تامین خواهد شد و احتیاجی به مصرف شیرینی جات نیست.

۱۳۸. مصرف بستنی به مقدار بسیار بالا با این عقیده که در گروه لبنیات قرار دارد در حالی که در این گروه قرار ندارد.

پاسخ: برخلاف باور عموم مردم، بستنی در گروه لبنیات قرار ندارد. گروه لبنیات شامل شیر، ماست، دوغ و کشک است. بر اساس هرم راهنمای غذایی، بستنی در گروه پرکالری یا متفرقه طبقه بندی می‌شود. دریافت اقلام غذایی ای که در این گروه طبقه بندی می‌شوند بهتر است محدود شود. هر ۱۰۰ گرم بستنی حاوی ۲۷ کیلوکالری، ۲۴ گرم کربوهیدرات، ۱۱ گرم چربی و ۴۴ میلی گرم کلسترول می‌باشد. به دلیل محتوای بالای کالری بستنی، مصرف مقادیر زیاد آن می‌تواند تعادل بین انرژی دریافتی و انرژی مصرفی فرد را به هم زده و او را مستعد چاقی و بیماری‌های متابولیک مربوطه کند.

۱۳۹. آبمیوه صنعتی می‌تواند جایگزین مصرف میوه‌های تازه گردد.

پاسخ: بر اساس اطلاعات جدول راهنمای غذایی آبمیوه‌های صنعتی فعلی موجود در بازار، به عنوان مثال هر ۱۰۰ سی سی آبمیوه سیب حاوی ۱۶۶ کیلوکالری، ۴۱ گرم قند، ۱ میکروگرم فولات و فاقد فیبر است. در حالیکه ۱۰۰ گرم سیب حاوی ۵۲ کیلوکالری، ۱۳ گرم قند، ۳ میکروگرم فولات و ۳ گرم فیبر است. پس میوه‌های تازه و کامل به دلیل محتوای کالری کمتر، محتوای بیشتر فیبر و رنگدانه‌های ضد سرطانی ارزش غذایی بیشتری در مقایسه با آبمیوه داشته و آبمیوه‌ها به خصوص آبمیوه‌های صنعتی بهتر است به عنوان جایگزینی برای میوه در نظر گرفته نشوند.

۱۴۰. مصرف چای معادل مصرف آب بوده و نیاز به مایعات را تامین می‌کند.

پاسخ: ۱۰۰ سی سی چای حاوی ۰/۳ گرم کربوهیدرات و ۹۹/۷ گرم آب می‌باشد. هر ۱۰۰ سی سی آب آشامیدنی حاوی صفر کیلوکالری، ۹۹/۹ گرم آب و املاحی همچون سدیم، منیزیم و کلسیم است. اگرچه در میان نوشیدنی‌ها، چای به عنوان یک نوشیدنی سالم در نظر گرفته می‌شود، اما جایگزین کردن آن به جای آب نادرست است. جایگزین کردن چای به جای آب و مصرف مقادیر زیاد آن به دلیل محتوای زیاد اگرزالات خطر ابتلا به سنگ کلیه را افزایش می‌دهد. هر فرد بزرگسال در طی روز به نوشیدن حدود ۸-۱۰ لیوان آب نیاز دارد.

۱۴۱. خوردن هفته ای ۳-۲ بار نوشابه ضرری ندارد و زیاد نیست.

پاسخ: هر ۱۰۰ سی سی نوشابه حاوی ۴۱ کیلوکالری، ۱۱ گرم قند، ۴ میلی گرم سدیم، ۳ میلی گرم پتاسیم و ۱۱ میلی گرم فسفر و فاقد هر گونه ویتامین و ریز مغذی های ضروری می باشد. همانطور که مشخص است این نوشیدنی مضر و فاقد ارزش غذایی بوده و کالری حاصل از خوردن هر یک لیوان آن معادل کالری حاصل از خوردن ۱۲ حبه قند یا ۱۰ قاشق غذاخوری شکر است. به دلیل کالری بالا و مقدار قند زیاد موجود در نوشابه، مصرف متداول این نوشیدنی خطر ابتلا به بیماری های مزمن مانند چاقی، دیابت و بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد. پس خوردن این نوشیدنی در افراد باید به حداقل مقدار ممکن برسند و به جای آن از سایر نوشیدنی های سالم همچون آب یا دوغ های کم نمک استفاده شود.

۱۴۲. کیک و بیسکویت و بستنی، هله هوله حساب نمی شود و جای غذا را می گیرد.

پاسخ: وعده غذایی سالم وعده ای است که اصل تنوع و تعادل در آن رعایت شده و شامل همه گروه های اصلی هرم راهنمای غذایی یعنی گروه نان و غلات، گروه شیر و لبنیات، گروه گوشت ها و گروه میوه ها و سبزیجات باشد. محصولات مثل کیک، بیسکویت، بستنی و... علاوه بر کالری بسیار بالا، ارزش غذایی بسیار پایینی داشته و نمی توانند جایگزین وعده های غذایی اصلی شوند. برای مثال هر ۱۰۰ گرم بستنی حاوی ۲۰۷ کیلوکالری، ۲۴ گرم قند، ۱۱ گرم چربی، ۳ گرم پروتئین، ۴۴ میلی گرم کلسترول، ۱۲۸ میلی گرم کلسیم و ۱۰۵ میلی گرم فسفر می باشد و اگر جایگزین وعده غذایی اصلی فرد شود ممکن است نیاز او به انرژی را تامین کند و فرد گرسنه نماند، اما فاقد تمامی مواد مغذی مورد نیاز بدن شامل مقدار کافی پروتئین، ویتامین ها از جمله ویتامین سی و ویتامین های گروه ب و مواد معدنی ضروری همچون آهن و روی می باشد.

۱۴۳. خوردن زیاد تخم مرغ باعث ایجاد لکه های سفید در پوست می شود.

پاسخ: بر اساس آخرین مطالعات انجام شده، هر فرد سالم روزانه می تواند یک تا دو تخم مرغ مصرف کند و مصرف این مقدار تخم مرغ هیچگونه اختلالی اعم از ایجاد لکه های سفید روی پوست برای فرد ایجاد نمی کند. ایجاد لکه های سفید روی پوست علل مختلفی داشته و در نتیجه بیماری هایی چون vitiligo می توانند ایجاد شوند. از شایع ترین مشکلات پوستی که عموم مردم بر این باورند که در نتیجه مصرف زیاد تخم مرغ ایجاد می شود بیماری Vitiligo یا پیسی است. Vitiligo یک بیماری مزمن پوستی است و منشا خود ایمن دارد. هر یک عدد تخم مرغ دارای ارزش غذایی بسیار بالایی بوده و هر ۱۰۰ گرم آن حاوی ۱۴۹ کیلوکالری، ۱۰ گرم پروتئین، ۲۲۱ میلی گرم کولین، ۱۶۱ میکروگرم ویتامین آ و جمعی از ویتامین های گروه ب می باشد. پس با توجه به ترکیبات مفید موجود در تخم مرغ، مصرف آن به میزان مجاز توصیه شده روزانه، نه تنها هیچ مشکلی برای فرد ایجاد نمی کند، بلکه نیاز او به بسیاری

از مواد مغذی را نیز تامین می‌کند. حتی وجود ترکیباتی مثل بیوتین موجود در تخم مرغ برای سلامت پوست و مو نیز بسیار مفید است.

۱۴۴. معتقدند مصرف تخم مرغ خام، جگر و دنبه خام ضرری ندارد و مفید می‌باشد.

پاسخ: مصرف تخم مرغ، جگر و دنبه خام نه تنها به جهت افزایش بار میکروبی و احتمال آلودگی با میکروب‌های مختلفی از جمله سالمونلا، بلکه به دلیل اختلالی که در جذب بسیاری از مواد مغذی موجود در این مواد غذایی ایجاد می‌کند توصیه نمی‌شود. برای مثال در تخم مرغ خام ترکیبی به نام آویدین وجود دارد که باعث ایجاد اختلال در جذب یکی از ویتامین‌های گروه ب یعنی بیوتین می‌شود. علاوه بر این مصرف جگر خام احتمال مسمومیت و آلودگی با لیستریا را افزایش می‌دهد. پس بهتر است که تخم مرغ و جگر به صورت پخته مصرف شوند. در رابطه با دنبه، مصرف آن چه به صورت خام و چه به صورت پخته توصیه نمی‌شود چون حاوی اسیدهای چرب اشباع بلند زنجیر و آترورژنیک یا بیماری‌زا است که باعث گرفتگی عروق کرونر قلب و ایجاد بیماری‌های قلبی عروقی شوند.

۱۴۵. معتقدند در فصل تابستان نباید تخم مرغ مصرف کرد.

پاسخ: بر اساس آخرین مطالعات انجام شده، هر فرد روزانه می‌تواند یک تا دو عدد تخم مرغ مصرف کند. هر یک عدد تخم مرغ دارای ارزش غذایی بسیار بالا بوده و هر ۱۰۰ گرم آن حاوی ۱۴۹ کیلوکالری، ۱۰ گرم پروتئین، ۲۲۱ میلی‌گرم کولین، ۱۶۱ میکروگرم ویتامین آ و جمعی از ویتامین‌های گروه ب می‌باشد. پس با توجه به ترکیبات مفید موجود در تخم مرغ، مصرف آن به میزان مجاز توصیه شده روزانه، در هر فصلی از سال، نیاز فرد به بسیاری از مواد مغذی را تامین می‌کند.

۱۴۶. خوردن ماست و تخم مرغ با هم باعث ایجاد دل درد می‌شود.

پاسخ: دل درد از جمله علائمی است که می‌تواند نشان‌دهنده وجود یک اختلال، ناراحتی یا بیماری باشد. بسیاری از بیماری‌ها از جمله مشکلات سوء جذب مانند سندرم روده تحریک پذیر، بیماری التهابی روده، سلیاک، زخم معده و یا سنگ کیسه صفرا با احساس درد شکمی همراه هستند. دل درد و کرامپ شکمی می‌تواند در نتیجه اسهال، یبوست، نفخ و قاعدگی نیز ایجاد گردد. هر ۱۰۰ گرم ماست حاوی ۵۶ کیلوکالری، ۸ گرم کربوهیدرات، ۶ گرم پروتئین، ۱۹۹ میلی‌گرم کلسیم، ۱۵۷ میلی‌گرم فسفر و جمعی از ویتامین‌های گروه ب می‌باشد. هر ۱۰۰ گرم تخم مرغ نیز حاوی ۱۴۹ کیلوکالری، ۱۰ گرم پروتئین، ۲۲۱ میلی‌گرم کولین، ۱۶۱ میکروگرم ویتامین آ و جمعی از ویتامین‌های گروه ب می‌باشد. ترکیبات موجود در تخم مرغ و ماست با هم تداخل نداشته و مصرف این دو ماده غذایی با یکدیگر بلامانع است. در صورتی که فرد عدم تحمل یا حساسیت به هر یک از تخم مرغ یا ماست نداشته باشد، چه مصرف جداگانه و چه مصرف توأمان آن‌ها نمی‌تواند باعث سوء جذب، نفخ،

مشکلات گوارشی و متعاقباً دل درد شود.

۱۴۷. خوردن دوغ یا ماست با زردآلو منجر به ایجاد سگته در فرد می شود.

پاسخ: هر ۱۰۰ گرم زردآلو حاوی ۴۸ کیلوکالری، ۱۱ گرم کربوهیدرات، ۲ گرم فیبر، ۲۵۹ میلی گرم پتاسیم، ۱۰ میلی گرم ویتامین سی و جمعی از ویتامین های گروه ب می باشد. هر ۱۰۰ گرم لبنیات شامل شیر، دوغ یا ماست نیز تقریباً حاوی ۵۰ کیلوکالری، ۴ گرم پروتئین، ۱۶ میلی گرم کولین، ۱۲۰ میلی گرم کلسیم، ۹۲ میلی گرم فسفر و جمعی از ویتامین های گروه ب می باشد. ترکیبات موجود در زردآلو و دوغ یا ماست هیچ گونه تداخلی با یکدیگر نداشته و مصرف همزمان آن ها بیماری زا نمی باشد. امروزه در سراسر دنیا از جمله کشورمان ایران ماست های میوه ای تولید می شود. به عنوان مثال میوه هایی مثل توت فرنگی، شاه توت، آلو یا زردآلو به ماست اضافه شده و بدین ترتیب ارزش غذایی ماست به دلیل اضافه شدن ترکیباتی چون رنگدانه های ضد سرطان و ویتامین ها که در میوه ها وجود دارند افزایش می یابد. پس نه تنها مصرف زردآلو با ماست منعی ندارد، بلکه می تواند سودمند نیز باشد.

۱۴۸. جوشیدن شیر محلی باعث از بین رفتن چربی آن می شود.

پاسخ: بر خلاف باور عموم مردم جوشاندن شیر سبب از بین رفتن چربی آن نمی شود. به دنبال جوشاندن شیر ممکن است محتوای برخی از ویتامین های موجود در شیر همچون ویتامین کاهش یابد، اما مقدار درشت مغذی های موجود در شیر یعنی چربی، پروتئین و کربوهیدرات تحت تاثیر قرار نمی گیرد و تنها ممکن است که تغلیظ شوند. هر ۱۰۰ سی سی شیر جوشانده شده یا معمولی حاوی تقریباً ۴ گرم چربی، ۳ گرم پروتئین و ۴/۷ گرم کربوهیدرات یا لاکتوز است.

۱۴۹. در کارخانه ها برای سفید کردن نمک از وایتکس استفاده می کنند.

پاسخ: در فرآیند تهیه نمک طعام در کارخانه جات، ابتدا سنگ نمک را آسیاب می کنند. سپس به ترتیب مراحل انحلال، تصفیه و ایجاد محلول اشباع، صاف کردن محلول نمک، ایجاد محلول فوق اشباع و حذف یون سولفات، آب گیری از نمک، ید زنی و خشک کردن صورت می گیرد. پس همانطور که ذکر شد در هیچ کدام از مراحل تهیه نمک طعام در کارخانه ها از وایتکس استفاده نمی شود و بهتر است به جای نمک های غیر کارخانه ای، از نمک های ید دار کارخانه ای استفاده شود.

۱۵۰. پوست تخم مرغ پودر شده به علت اینکه سرشار از املاح است در هنگام طبخ غذا مورد استفاده قرار می گیرد.

پاسخ: پوسته تخم مرغ از کربنات کلسیم به همراه مقادیر کمی پروتئین و سایر ترکیبات آلی تشکیل شده است. پودر پوست تخم مرغ به عنوان یکی از منابع کلسیم در نظر گرفته می شود به طوری که مصرف آن می تواند تراکم استخوان ها را بهبود ببخشد. اما باید توجه داشت که پوست تخم مرغ

ممکن است به انواع باکتری‌ها مانند سالمونلا آلوده باشد. پوسته تخم مرغ اولین بار الودگی میکروبی را در زمان تخم‌گذاری کسب می‌کند. تعدادی از تخم مرغ‌ها از طریق باکتری‌های موجود در مدفوع مرغ و بقیه از طریق مواد موجود در لانه به میکروارگانسیم‌ها آلوده می‌شوند. ممکن است در حین شکستن تخم مرغ در هنگام مصرف، این الودگی به محتویات آن نیز سرایت کند. این باکتری باعث بروز عفونت‌های روده‌ای شده و می‌تواند علائمی مانند تب، تهوع، استفراغ، اسهال و درد شکمی داشته باشد. برای جلوگیری از بروز چنین عفونت‌هایی، تخم مرغ باید به صورت پخته مصرف شود و از مصرف تخم مرغ خام و یا پوست تخم مرغ پودر شده پرهیز کرد.

۱۵۱. مصرف روغن جامد از روغن سرخ کردنی بهتر است.

پاسخ: از انواع مختلفی از روغن‌ها نظیر روغن جامد و روغن‌های مایع سرخ کردنی می‌توان برای سرخ کردن مواد غذایی استفاده کرد. روغن‌های مایع سرخ کردنی به گونه‌ای تولید شده‌اند که اگر در حرارت بالا استفاده شوند، کمترین میزان خطر را برای سلامت انسان خواهند داشت. روغن‌های سرخ‌کردنی اسید چرب اشباع‌شده کمتری داشته، نقطه دود بالاتری داشته و غنی از اسیدهای چرب غیراشباع می‌باشند. باید توجه داشت که استفاده از هر روغن مایعی نیز برای سرخ کردن مواد غذایی مناسب نیست زیرا روغن‌های مایع معمولی برای سرخ کردن در حرارت بالا تولید نشده‌اند و برای این موضوع حتماً باید از روغن‌های مخصوص سرخ کردن استفاده کرد. در مقابل روغن‌های جامد به دلیل داشتن اسیدهای چرب اشباع و ترانس برای سلامتی زیان‌آور می‌باشند. قسمت عمده اسیدهای چرب ترانس در رژیم غذایی مربوط به مصرف روغن‌های جامد می‌باشد. مطالعات انجام شده نشان داده است که دریافت طولانی مدت اسیدهای چرب اشباع و ترانس منجر به بالا رفتن چربی‌های خون و نفوذ آنها به جدار رگ‌ها و در نهایت بروز بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود. همچنین مصرف این روغن‌ها می‌تواند خطر ابتلا به دیابت و برخی سرطان‌ها را افزایش دهد. با توجه به مطالب گفته شده روغن‌های مایع سرخ کردنی گزینه مناسب و سالم‌تری برای سرخ کردن در مقایسه با روغن‌های جامد می‌باشند.

۱۵۲. مصرف عسل و خربزه، ماهی و ماست باعث سکنه می‌شود

پاسخ: این باور که افراد بعد از خوردن عسل و خربزه دچار سکنه می‌شوند کاملاً نادرست بوده و توجیه علمی ندارد. برخی از افراد ممکن است بعد از خوردن این دو ماده غذایی با یکدیگر دچار برخی علائم گوارشی نظیر دل‌درد و اسهال شوند که چنین حالتی را عدم تحمل غذایی می‌گویند. سروتونین یک انتقال‌دهنده عصبی است که در بدن از اسید آمینه تریپتوفان ساخته می‌شود و کارکردهای مختلفی دارد. در دستگاه گوارش در پاسخ به حضور مواد غذایی سروتونین تولید می‌شود و بر حرکات روده تأثیر گذاشته و موجب انقباض عضلات روده می‌شود. عسل و خربزه دو ماده غذایی هستند که می‌توانند ترشح سروتونین را تحریک کنند. از طرف دیگر خربزه یکی از منابع سروتونین به شمار می‌رود. بنابراین

مصرف این دو ماده غذایی با یکدیگر در افرادی که استانه تحمل پایینی دارند می‌تواند باعث بروز علائم گوارشی شود. اما این علائم در حدی نیستند که منجر به بروز سکتا یا مرگ در افراد شوند. علاوه بر عسل و خرپزه چنین باور نادرستی در مورد ماهی و ماست وجود دارد در حالی که مصرف این دو ماده غذایی با یکدیگر نیز مشکلی ایجاد نمی‌کند. فراورده‌های لبنی نظیر ماست و دوغ دارای ترکیبی به نام اسید لاکتیک می‌باشند که اعصاب پاراسمپاتیک را تحت تاثیر قرار می‌دهد و باعث فعال شدن آن می‌شود. فعال شدن سیستم عصبی پاراسمپاتیک از طریق مکانیسم‌هایی ضربان قلب و تنفس را آرامتر می‌کند و باعث ایجاد حالت آرامش در بدن می‌شود. بنابراین افراد بعد از خوردن ماست احساس کرخی و سستی به آن‌ها دست دهد. این خاصیت تا حدودی نیز در ماهی وجود دارد و وقتی این دو ماده غذایی با یکدیگر مصرف می‌شوند می‌توانند اثرات یکدیگر تقویت کنند. مصرف این دو ماده غذایی در برخی افراد ممکن است که باعث ایجاد ناراحتی‌های گوارشی شود اما هرگز منجر به بروز سکتا و مرگ نمی‌شود. علاوه بر این شواهد قوی وجود دارد که نشان می‌دهد مصرف ماهی به طور مستمر می‌تواند خطر بروز سکتا را کاهش می‌دهد. همچنین تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف لبنیات کم چرب نیز ممکن است به کاهش فشار خون و بیماری‌های قلبی عروقی کمک کند.

۱۵۳. خوردن برنج خام باعث ایجاد انگل می‌شود.

پاسخ: انگل به موجودی گفته می‌شود که حداقل یک قسمت از دوره زندگی خود را بر روی یا داخل بدن موجود زنده دیگری کرده و از او تغذیه کند. مصرف برنج خام باعث ایجاد انگل در افراد نمی‌شود ولی می‌تواند باعث بروز برخی عوارض نامطلوب در افراد شود. مصرف برنج خام یا نیم پز می‌تواند خطر مسمومیت غذایی با باسیلوس سرئوس را افزایش دهد و باعث بروز علائمی نظیر درد شکمی، بی‌اشتهایی، تهوع، استفراغ و یا اسهال شود. باسیلوس سرئوس نوعی باکتری است که عمدتاً در خاک یافت می‌شود و می‌تواند برنج خام را در هنگام کشت، برداشت و جابجایی آلوده کند. همچنین، برنج خام حاوی پروتئینی نام لکتین است که می‌تواند باعث ایجاد مشکلات گوارشی در انسان شود. لکتین‌ها در مقابل تجزیه شدن در روده مقاومت می‌کنند و در محیط اسیدی معده پایدار می‌مانند. این ترکیبات به اجزای لایه مخاطی روده می‌چسبند و نفوذپذیری روده را تغییر می‌دهند و در نتیجه میزان انتقال میکروب‌ها به گردش خون محیطی افزایش می‌یابد. لکتین‌ها می‌توانند باعث ایجاد نفخ، تهوع، استفراغ و اسهال شود. علاوه بر این برخی مصرف‌کنندگان برنج خام ممکن است در معرض خطر مسمومیت با کادمیوم و آرسنیک باشند. کادمیوم در کبد و کلیه پستانداران تجمع می‌یابد و بر کلیه‌ها، ریه‌ها و استخوان‌ها اثر می‌گذارد و باعث پوکی استخوان، کم‌خونی و پرفشاری خون می‌شود. مواجهه طولانی مدت با کادمیوم هم چنین باعث افزایش بروز سرطان‌های مختلف می‌شود. مصرف‌کنندگان برنج نپخته به دلیل مصرف مداوم یک رژیم غذایی نامتعادل ممکن است از کمبود برخی

مواد مغذی رنج ببرند. این افراد علائمی مانند کم خونی، کاهش وزن، ریزش مو، رنگ پریدگی پوست، بی حالی، کاهش رشد را تجربه می‌کنند که نشان دهنده کمبود مواد مغذی است. علاوه بر این موارد مصرف برنج خام ممکن است باعث شکستگی، ترک خوردگی و یا آسیب به مینای دندان شود. نکته بسیار مهمی که وجود دارد این است که شستن و پختن برنج باعث از بین رفتن باکتری‌های آن، تجزیه لکتین و حذف فلزات سنگین می‌شود و می‌تواند از پیامدهای ذکر شده پیشگیری نماید.

۱۵۴. خوردن ماهی در فصل زمستان بهتر از تابستان است.

پاسخ: ماهی‌ها به عنوان جز مهمی از یک رژیم غذایی سالم در نظر گرفته می‌شوند. ماهی و سایر غذاهای دریایی منبع اسیدهای چرب امگا ۳، ویتامین‌ها، مواد معدنی و پروتئین‌ها هستند. تحقیقات نشان می‌دهد مصرف منظم ماهی می‌تواند باعث کاهش آریتمی قلبی، چربی‌های خون و التهاب شود و سلامت قلب و عروق را ارتقا ببخشد. بر همین اساس راهنماهای تغذیه‌ای پیشنهاد می‌کنند که افراد دو بار در هفته ماهی دریافت کنند. خوردن ماهی یک یا دو بار در هفته می‌تواند خطر سکنه مغزی، افسردگی، بیماری آلزایمر و سایر بیماری‌های مزمن را کاهش دهد. لذا مصرف ماهی در تمام طول سال ضروری و مفید است و نباید آن را به فصل خاصی محدود کرد.

۱۵۵. خوردن لیمو با تخم کدو موجب کرمک می‌شود.

پاسخ: کرمک یا کرم سنجاقی یک کرم گرد کوچک، نازک و سفید است که می‌تواند در روده بزرگ و راست روده انسان زندگی کند. اندازه این کرم تقریباً به اندازه یک سوزن منگنه است. زمانی که فرد مبتلا می‌خوابد، کرم‌های ماده از طریق مقعد از روده خارج می‌شوند و روی پوست نواحی اطراف مقعد تخم‌گذاری می‌کنند. کرمک از طریق چرخه مدفوعی-دهانی منتقل می‌شود. وجود این تخم‌ها اغلب موجب خارش و تحریک در ناحیه مقعد می‌شود و وقتی فرد ناحیه مقعد را می‌خاراند، تخم‌های کرمک به انگشتان او منتقل می‌شوند. تخم‌ها چند ساعت در دستان فرد آلوده و تا سه هفته بر روی سطوح آلوده می‌توانند زنده بمانند. این تخم‌ها از انگشت‌های آلوده ممکن است به غذا یا مایعات منتقل شوند. مصرف غذا یا مایعات آلوده باعث می‌شود که تخم‌ها در روده شروع به رشد کنند. مصرف تخم کدو به تنهایی و یا در ترکیب با لیمو موجب ایجاد کرمک نمی‌شود مگر آن که تخم کدو و یا لیمو آلوده به این انگل باشند. بنابراین توصیه می‌شود این مواد غذایی از مراکز معتبر تهیه شده و لیموها قبل از مصرف به خوبی شسته شوند.

۱۵۶. در گوشت سمی وجود دارد که برای کودکان و زنان باردار مضر است.

پاسخ: گوشت به عنوان یک منبع غذایی غنی از پروتئین، ویتامین و مواد معدنی در نظر گرفته می‌شود که مصرف آن برای همه افراد به خصوص کودکان و زنان باردار ضروری است. گوشت‌ها را می‌توان به

دو دسته فرآوری شده و فرآوری نشده تقسیم نمود. گوشت فرآوری نشده همان گوشت خام است. گوشت‌های فرآوری شده (سوسیس، کالباس، کوکتل و...) حاوی نگه دارنده‌های مختلف بوده و مصرف دراز مدت آن‌ها می‌تواند باعث بروز بیماری‌هایی نظیر دیابت، پرفشاری خون، بیماری‌های قلبی و انواع سرطان‌ها شود. بنابراین مصرف چنین گوشت‌هایی توصیه نمی‌شود. روش پخت گوشت نیز حائز اهمیت می‌باشد استفاده از حرارت مستقیم به خصوص در هنگام کباب کردن گوشت‌های پرچرب باعث تولید ترکیبات سرطان‌زا در گوشت می‌شود. به همین جهت پیشنهاد می‌شود از گوشت‌های کم چرب و از شیوه‌های پخت سالم مانند آب‌پز کردن استفاده شود. با توجه به مطالب گفته شده می‌توان نتیجه گرفت که ترکیبات سمی به طور طبیعی در گوشت وجود ندارد اما افزودن برخی نگهدارنده‌ها در طی فرایند کردن گوشت‌ها و یا استفاده از شیوه‌های پخت نامناسب می‌تواند باعث تولید ترکیبات مضر در آن‌ها شود.

۱۵۷. مصرف لبنیات (ماست و دوغ) در وعده شام باعث بروز سکتته شبانه می‌شود.

پاسخ: لبنیات یکی از گروه‌های اصلی غذایی می‌باشد و توصیه می‌شود که در طول روز ۲ تا ۳ واحد از این گروه غذایی مصرف شود. این گروه غذایی حاوی مواد معدنی مختلفی نظیر کلسیم، پتاسیم و فسفر می‌باشد و شواهد نشان می‌دهد که پتاسیم موجود در ماست و دوغ می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند. هم‌چنین مصرف مداوم ماست و دوغ می‌تواند به کاهش وزن افراد کمک کند. مطالعات علمی متعدد انجام شده در سراسر دنیا نشان می‌دهد که مصرف لبنیات اعم از ماست و دوغ ارتباط معکوسی با بیماری‌های قلبی عروقی دارد. بنابراین مصرف ماست و دوغ در وعده شام و یا قبل از خواب نه تنها باعث بروز سکتته نمی‌شود بلکه می‌تواند باعث بهبود کیفیت خواب شود. در انتخاب لبنیات نیز بهتر است نوع کم چرب و کم نمک آن در اولویت قرار گیرد زیرا مصرف محصولات لبنی پرچرب و پر نمک می‌تواند اثرات مفید این گروه غذایی را کاهش دهد.

۱۵۸. نیترات در فرمولاسیون شیر وجود دارد و سرطان‌زا است.

پاسخ: نیترات‌ها ترکیبات شیمیایی هستند که در خاک، آب و غذاها یافت می‌شوند. این ترکیبات به طور طبیعی در غذاهای سالمی نظیر سبزیجات و میوه‌ها وجود دارد و به عنوان نگهدارنده به محصولات گوشتی فرآوری شده اضافه می‌شود. اثرات سرطان‌زایی نیترات‌ها هنوز اثبات نشده است. در مقابل مطالعات نشان داده‌اند که نیترات موجود در میوه‌ها و سبزیجات دارای اثرات مفیدی بر روی سلامتی بوده و می‌توانند به کاهش فشار خون کمک کنند. شیر و فرآورده‌های لبنی مانند هر غذایی دیگری ممکن است حاوی نیترات باشند و مطالعات انجام شده در ایران نشان داده‌اند که میزان نیترات شیرهای تولیدی کمتر از میزان استاندارد جهانی است. علاوه بر این میزان این ترکیبات به طور مداوم در محصولات لبنی پاستوریزه مورد آزمایش قرار می‌گیرد تا محصولی با کیفیت مطلوب

به دست مصرف کننده برسد. بنابراین عدم مصرف شیر و محصولات لبنی پاستوریزه با این نگرانی که دارای نیترات بوده و سرطان زاست کاملاً نادرست می باشد.

۱۵۹. شیر گاو برای انسان ارزش غذایی ندارد زیرا شیر هر حیوانی فقط برای همان حیوان مفید است.

پاسخ: انسان سال هاست که از شیر حیوانات مختلف مثل گاو، گوسفند، بز، شتر و گاو میش برای تغذیه استفاده می کند و محصولات غذایی متنوعی هم با استفاده از شیر تولید می کند. شیر گاو و شیر انسان هر دو سرشار از مواد مغذی بوده و از لحاظ برخی ترکیبات شباهت ها و تفاوت هایی دارند. برای مثال هر دو به ازای هر انس ۲۰ کیلوکالری انرژی فراهم می کنند و چربی ۵۰ درصد انرژی موجود در هر دو را تامین می کند. ۶ درصد انرژی شیر مادر و ۲۰ درصد انرژی شیر گاو از پروتئین است. لاکتوز (قند شیر) ۴۴ درصد انرژی را در شیر مادر و ۳۰ درصد انرژی را در شیر گاو تامین می کند. کلسیم و فسفر شیر گاو به ترتیب ۴ و ۶ برابر شیر مادر است. همین طور هر دو به میزان کافی ویتامین A فراهم می کنند. بنابراین با توجه به مطالب گفته شده شیر گاو نیز مانند شیر انسان سرشار از مواد مغذی بوده و حتی از لحاظ برخی مواد مغذی غنی تر از شیر مادر می باشد.

۱۶۰. سبزی شاهی باعث شب کوری می شود.

پاسخ: شب کوری یک بیماری است که در آن بینایی فرد در شب و در فضاهایی که نور کمی دارند دچار اختلال می شود. عوامل مختلفی نظیر دیابت، آب مروارید (کدر شدن عدسی چشم)، گلوکوم (افزایش فشار داخل چشم) و کمبود ویتامین A می توانند باعث ایجاد شب کوری شوند. اگر علت شب کوری، کمبود ویتامین A باشد می توان با مصرف غذاهای غنی از این ویتامین آن را به طور کامل درمان کرد. سبزی شاهی نیز مانند سایر سبزیجات تازه یکی از منابع ویتامین A و کاروتنوئیدها بوده و مصرف آن می تواند نقش مهمی در بهبود بینایی و درمان شب کوری ایفا کند. علاوه بر این سبزی شاهی حاوی آنتی اکسیدان های مختلفی بوده که به حفاظت از سلول های سالم چشم کمک کرده و از ابتلا به برخی بیماری های چشم نیز پیشگیری می کند. با توجه به توضیحات فوق مصرف شاهی نمی تواند باعث شب کوری شود و هیچ پشتوانه علمی برای این موضوع وجود ندارد.

۱۶۱. مصرف گشنیز زیاد باعث کندی ذهن و احساس کسلی می شود.

پاسخ: گشنیز به دلیل ارزش غذایی و طعم لذیذی که دارد به غذاهای مختلف اضافه می شود. برگ گشنیز دارای خواص متعددی بوده و برای تحریک اشتها، تسکین اضطراب و بی خوابی توصیه می شود. هم چنین این سبزی دارای اثرات ضد التهابی، آنتی اکسیدانی، ضد دیابتی و ضد فشار خونی می باشد. مطالعات متعددی نشان داده اند که مصرف سبزی گشنیز حافظه را بهبود بخشیده و می تواند در مدیریت بیماری آلزایمر و سایر بیماری های عصبی کاربرد داشته باشد. لذا مصرف گشنیز باعث

کندی ذهن و احساس کسلی نمی شود و مطالعات علمی هیچ کدام از این موارد را تایید نمی کنند.

۱۶۲. مصرف ارده شیره به دلیل طبیعی بودن شیره انگور و روغن کنجد، منع مصرف در بیماران ندارد.

پاسخ: ارده یک نوع خوراکی است که از دانه‌های کنجد تفت داده شده و کوبیده شده به دست می‌آید. دانه‌های کنجد حاوی لیگنان‌ها و فیتواسترول‌ها هستند، ترکیبات گیاهی که ممکن است اثرات کاهشی بر روی کلسترول خون داشته باشند. آنها همچنین منبع مناسبی از کلسیم و منیزیم هستند، دو ماده معدنی که با کنترل بهتر فشار خون مرتبط هستند. ارده معمولاً در ترکیب با عسل، شیره خرما و یا شیره انگور مصرف می‌شود. عسل و شیره غنی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان بوده و مصرف معقول آن‌ها در افراد سالم می‌تواند اثر محافظتی در مقابل بسیاری از بیماری‌ها از جمله پرفشاری خون، سرطان و بیماری‌های قلبی عروقی داشته باشد. ارده شیره محتوای کالری و کربوهیدراتی بسیار بالایی داشته و مصرف بیش از اندازه آن می‌تواند باعث چاقی شود. از طرف دیگر مصرف این ترکیب در برخی بیماری‌ها ممکن است مشکل ساز باشد. برای مثال استفاده از آن در بیماران دیابتی باعث بالا رفتن سطح قند خون می‌شود و در بیماران قلبی ممکن است باعث گرفتگی عروق و بروز سکته شود. هم‌چنین ارده شیره محتوای پروتئینی بالایی داشته و مصرف آن در بیماران کلیوی منجر به پیشرفت بیماری شود. بنابراین مصرف ارده شیره در بیماران بدون مشورت با متخصص تغذیه توصیه نمی‌شود.

۱۶۳. در درمان بیماری‌ها به خصوص بیماری‌های متابولیک داروهای طب سنتی کافی می‌باشد.

پاسخ: طب سنتی سابقه‌ای طولانی داشته و طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی به مجموع دانش، مهارت و عملکرد مبتنی بر نظریه‌ها، باورها و تجربیات بومی فرهنگ‌های مختلف گفته می‌شود که در حفظ سلامت و همچنین در پیشگیری، تشخیص، بهبود یا درمان بیماری‌های جسمی و روانی کاربرد دارد. سازمان بهداشت جهانی تاکید می‌کند که طب سنتی تنها زمانی می‌تواند مفید واقع شود که همراه با درمان‌های پزشکی استفاده شود و به هیچ وجه نباید جایگزین آن‌ها شود. در واقع استفاده از طب سنتی در بسیاری از بیماری‌ها باعث درمان قطعی و یا سریع نمی‌شود و استفاده خودسرانه از آن‌ها می‌تواند به تاخیر درمان اصلی و از دست دادن فرصت برای درمان موثر منجر شود. از سوی دیگر حجم اطلاعات نادرست و گمراه‌کننده در مورد این داروها بسیار بوده و شواهد علمی در مورد ایمنی، کیفیت و اثر بخشی آن‌ها محدود است. در نتیجه استفاده از این داروها در کنار اثرات مفیدی که دارد می‌تواند باعث ایجاد عوارض جانبی متعدد و حتی مرگ شود. هم‌چنین احتمال استفاده از داروهای تقلبی و یا با کیفیت نامناسب در مورد این داروها وجود دارد. لذا توصیه می‌شود بدون مشورت با پزشک از مصرف داروهای طب سنتی خودداری شود زیرا می‌تواند عوارض جبران‌ناپذیری برای فرد به همراه داشته باشد.

۱۶۴. در جمعیت اتباع، نوشابه و فرآورده‌های مشابه را به جهت قوت و کسب انرژی، زیاد مصرف می‌کنند.

پاسخ: نوشیدنی‌های قندی به هر نوشیدنی که به آن شکر و یا سایر شیرین‌کننده‌ها (شربت ذرت با فروکتوز بالا، ساکارز، کنسانتره آب میوه و غیره) اضافه شده باشد، اشاره دارد. این نوشیدنی‌ها شامل نوشابه، لیموناد، و همچنین نوشیدنی‌های ورزشی و انرژی زا است. این محصولات محتوای کالری و قند بسیار بالایی داشته و عملاً هیچ ماده مغذی دیگری برای بدن فراهم نمی‌کنند. مصرف منظم این نوشیدنی‌ها فارغ از افزایش وزن می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، بیماری قلبی، سرطان و سایر بیماری‌های التهابی را افزایش دهد. هم‌چنین، مصرف بیشتر نوشیدنی‌های شیرین با افزایش خطر مرگ زودرس مرتبط است. شیر منبع خوبی از کلسیم، پروتئین، ویتامین D، ویتامین B۶، ویتامین B۱۲ و سایر ریز مغذی‌ها است. مطالعات نشان داده‌اند که یک الگوی معکوس بین مصرف نوشابه و مصرف شیر وجود دارد به طوری که افزایش مصرف یکی با کاهش مصرف دیگری همراه است. بنابراین مصرف نوشابه و فرآورده‌های مشابه می‌تواند خطری برای سلامت استخوان‌ها باشد و پیشنهاد می‌شود برای کسب انرژی از نوشیدنی‌ها و غذاهای سالم استفاده شود.

۱۶۵. نخوردن میان وعده سالم و خوردن وعده‌های بزرگ و حجیم بهتر است.

پاسخ: خوردن وعده‌های غذایی سنگین موجب افزایش قند خون، رفلکس معده، احساس خستگی و فشار در ناحیه شکم می‌شود. به هر غذایی که بین وعده‌های غذایی اصلی خورده می‌شود، میان وعده می‌گویند. خوردن وعده‌های غذایی کوچک و میان‌وعده‌ها هر چند ساعت یک‌بار در طول روز، منبع ثابتی از مواد مغذی را برای بدن و مغز فراهم می‌کنند. میان‌وعده‌های غنی از مواد مغذی، مانند سبزیجات خام، میوه‌های تازه، آجیل و ماست ساده می‌توانند کیفیت رژیم غذایی را بالا برده و به کاهش وزن، کاهش پرخوری در وعده‌های غذایی اصلی و حفظ انرژی بدن در طول روز کمک کنند. استفاده از وعده‌های غذایی کوچک و مکرر در مدیریت بسیاری از بیماری‌ها نظیر چاقی و دیابت کاربرد داشته و می‌تواند به سلامت بدن کمک نماید. بنابراین توصیه می‌شود افراد ۳ وعده غذایی اصلی و ۲ یا ۳ میان‌وعده در طول روز داشته باشند.

۱۶۶. مصرف لبنیات محلی و پرچرب مفید است.

پاسخ: لبنیات محلی و پرچرب به دلیل نوع غالب چربی آنها یعنی چربی اشباع شده، به عنوان انتخاب غذایی کمتر سالم در نظر گرفته می‌شوند. راهنماهای غذایی نیز توصیه می‌کنند که غذاهای لبنی بدون چربی یا کم‌چرب به جای انواع پرچرب مصرف شود. لبنیات کم‌چرب در مقایسه با لبنیات پرچرب کالری کمتر و همچنین مقدار پروتئین و کلسیم بیشتری دارند. در مقابل لبنیات پرچرب محتوای اسید چرب اشباع بالایی دارند و دریافت بیش از حد این اسید چرب در رژیم غذایی می‌تواند

سطح کلسترول خون را بالا ببرد و در نتیجه خطر بیماری قلبی را افزایش دهد. از سوی دیگر لبنیات محلی دارای الودگی میکروبی بالایی بوده و مصرف آن ممکن است احتمال ابتلا به بیماری‌هایی نظیر تب مالت را افزایش دهد. با توجه به موارد اشاره شده، بهتر است محصولات لبنی کم چرب پاستوریزه و استریلیزه جایگزین فرآورده‌های محلی و پرچرب شود.

۱۶۷. نان تیره خوب نیست، رنگ نان باید روشن باشد

پاسخ: علت تیرگی و سفیدی رنگ نان به میزان درصد استخراج آرد بستگی دارد به طوری که هر چه در آرد درصد استخراج سبوس کمتر باشد نان تیره تر و مقدار سبوس آن بیشتر خواهد بود. سبوس، پوسته گندم است که غنی از فیبر و حاوی ویتامین‌های گروه B، آهن، مس، روی، منیزیم، آنتی‌اکسیدان‌ها می‌باشد. مصرف غذاهای حاوی آرد کامل از جمله نان‌های تیره با کاهش مرگ و میر، بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، سرطان و برخی بیماری‌های گوارشی ارتباط دارد. اگر چه از آرد تصفیه شده نان‌ها و شیرینی‌های سبک و مطبوع تولید می‌شود، اما فرآیند تصفیه بیش از نیمی از ویتامین‌های B، ۹۰ درصد ویتامین E و تقریباً تمام فیبر گندم را از بین می‌برد. نان‌های سفید برخلاف نان‌های سبوس دار برای سلامتی مضر بوده، کیفیت و ارزش غذایی پایینی دارند و مطلوب است که مصرف نان‌های تیره جایگزین نان‌های سفید شوند.

۱۶۸. روغن گردو و روغن زیتون جز روغن و چربی‌های خوب هستند، پس خوردن آنها حتی در مقدار زیاد هم مشکلی ندارد.

پاسخ: روغن گردو و روغن زیتون به عنوان بخشی از رژیم غذایی سالم در نظر گرفته می‌شوند. مصرف این روغن‌ها در مقادیر توصیه شده می‌تواند باعث کاهش بروز بیماری‌های قلبی عروقی، برخی سرطان‌ها و آلزایمر شود. اما باید توجه داشت که روغن زیتون و روغن گردو همانند سایر روغن‌ها دانسیته کالری بالایی داشته و به ازای هر گرم ۹ کیلوکالری انرژی تولید می‌کنند. از این رو مصرف زیاد آن‌ها بر سلامتی اثر معکوس داشته و می‌تواند منجر به چاقی، دیابت، افزایش چربی‌های خون و انسداد کیسه صفرا شود.

۱۶۹. مصرف گروه غذایی لبنیات در بیماری کرونا خوب نیست (بیماری کرونا بدتر می‌شود)

پاسخ: شیر و فرآورده‌های لبنی غنی از پروتئین، روی، ویتامین‌ها و سلنیوم می‌باشد که همگی این مواد مغذی نقش مهمی در سلامت سیستم ایمنی دارند. از سوی دیگر شیر و فرآورده‌های لبنی به عنوان منبع پروبیوتیک می‌توانند به تقویت سیستم ایمنی و بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک کنند. از سوی دیگر لبنیات معمولاً با ویتامین D غنی‌سازی می‌شوند. شواهد نشان می‌دهد که مصرف ویتامین D می‌تواند باعث کاهش بروز عفونت‌های تنفسی شود و همین‌طور فرایند بهبودی از بیماری کرونا را تسریع ببخشد. توصیه‌ها بر این است که مصرف لبنیات کم چرب بر لبنیات پرچرب ترجیح

داده شود زیرا لبنیات پرچرب میزان اسیدهای چرب اشباع بالایی دارند و این چربی‌ها می‌توانند باعث افزایش جمعیت باکتری‌های مضر در روده و افزایش التهاب در بدن شوند. لذا مصرف لبنیات کم چرب در بیماری کرونا می‌تواند مواد مغذی لازم را برای بدن فراهم نموده، سیستم ایمنی را تقویت و از تشدید این بیماری جلوگیری کند.

۱۷۰. آبگوشت باید دنبه داشته باشد تا خوشمزه و دلچسب شود.

پاسخ: دنبه جزو چربی‌های حیوانی بوده، ارزش غذایی پایینی داشته و حاوی مقادیر زیادی اسیدهای چرب اشباع و ترانس است. اضافه کردن دنبه به مواد غذایی مختلف در کوتاه مدت چربی‌های بد خون را بالا برده و در طولانی مدت سبب ابتلاء به بسیاری از بیماری‌ها نظیر بیماری قلبی عروقی، دیابت، چاقی و سرطان می‌شود. بنابراین پیشنهاد می‌شود مصرف چربی‌های حیوانی نظیر دنبه کاهش یابد.

۱۷۱. سبزی خورشت قرمه سبزی باید حسابی سرخ بشود تا خورشت جا افتاده‌ای داشته باشیم.

نتایج سال‌ها تحقیق نشان می‌دهد که باید از مصرف غذاهای سرخ شده خودداری کرد. به طور کلی، سرخ کردن به دلیل افزایش چربی، کلسترول و محتوای کالری، یکی از ناسالم‌ترین روش‌های تهیه سبزیجات در نظر گرفته می‌شود. هر چه مدت بیشتری سبزیجات در روغن نگه داری شود، روغن بیشتری را به خود جذب می‌کند و می‌تواند باعث چاقی، افزایش کلسترول خون و بروز بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان شود. از سوی دیگر سرخ کردن زیاد سبزیجات ارزش غذایی آن‌ها را از بین می‌برد. در واقع وقتی سبزیجات در روغن سرخ می‌شوند، احتمال نفوذ ویتامین‌های محلول در چربی به مولکول‌های روغن اطراف افزایش می‌یابد. به همین دلیل ویتامین‌های A، D، K و E معمولاً در سبزیجات سرخ شده کاهش می‌یابد. شواهد اخیر همچنین نشان می‌دهد که محتوای ویتامین C سبزیجات با سرخ کردن کاهش می‌یابد. لذا توصیه می‌شود از سایر روش‌های پخت سبزیجات برای تهیه قرمه سبزی استفاده شود.

۱۷۲. استفاده از پودر پوسته تخم مرغ در درمان کم کاری پاراتیروئید مناسب است.

پاسخ: هیپوپاراتیروئیدسم یا همان کم کاری پاراتیروئید یک اختلال غدد درون ریز نادر است که در آن تولید هورمون پاراتیروئید به طور غیر طبیعی پایین است و یا اصلاً وجود ندارد و در نتیجه کلسیم سرم کاهش و فسفر سرم افزایش می‌یابد. در درمان این بیماری برای حفظ سطح کلسیم خون اغلب از مکمل‌های کلسیم و ویتامین D استفاده می‌کنند. پوسته تخم مرغ سرشار از کربنات کلسیم است و یکی از منابع کلسیم در نظر گرفته می‌شود. با این حال مصرف آن به هیچ وجه توصیه نمی‌شود زیرا پوست تخم مرغ ممکن است به انواع باکتری‌ها مانند سالمونلا آلوده باشد. پوسته تخم مرغ

ممکن است در زمان تخم گذاری، در زمان خروج از مخرج مرغ و یا از طریق مواد موجود در لانه به میکروارگانسیم‌ها آلوده شود. باکتری سالمونلا باعث بروز عفونت‌های روده‌ای شده و می‌تواند علائمی مانند تب، تهوع، استفراغ، اسهال و درد شکمی ایجاد کند. برای جلوگیری از بروز چنین عفونت‌هایی، تخم مرغ باید به صورت پخته مصرف شود و از مصرف پوست آن پرهیز شود.

۱۷۳. خوردن زیتون، انبه، ماهی هوور و خرما در افراد بیمار باعث عود بیماری می‌شود.

پاسخ: زیتون، انبه، ماهی هوور و خرما همگی جزو انتخاب‌های غذایی سالم در نظر گرفته می‌شوند. این مواد غذایی غنی از مواد آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی بوده که می‌تواند التهاب را در بدن کاهش داده و باعث تسکین بسیاری از بیماری‌ها با ماهیت التهابی شود. علاوه بر این مطالعات نشان داده‌اند که مصرف زیتون و روغن آن می‌تواند خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان، بیماری‌های تنفسی و بیماری‌های عصبی (آلزایمر و پارکینسون) را کاهش دهد. هم‌چنین ماهی هوور غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ بوده و شواهد موجود نشان می‌دهد که مصرف این اسیدهای چرب می‌تواند روند پیشرفت بسیاری از بیماری‌ها را کند و از عود مجدد آن‌ها پیشگیری کند. با این حال باید توجه داشت که این مواد غذایی در حد اعتدال مصرف شوند، چون مصرف بیش از حد آن‌ها ممکن است مشکل‌ساز شود. برای مثال خرما علاوه بر این که غنی از مواد مغذی می‌باشد، دارای قند بالایی بوده و مصرف زیاد آن در بیماران دیابتی می‌تواند باعث افزایش قند خون شود. مصرف زیتون و روغن آن در مقادیر توصیه شده می‌تواند در بیماران قلبی مفید واقع شود در حالی که مصرف بیش از حد آن می‌تواند نتیجه معکوس داده و باعث گرفتگی عروق قلبی شود. از این رو مصرف مواد غذایی ذکر شده در حد اعتدال می‌تواند در بسیاری از بیماری‌ها مفید واقع شود و چه بسا از عود مجدد آن‌ها پیشگیری کند ولی دریافت مقادیر بالاتر به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.

۱۷۴. در صورت ضعف و گرسنگی مواد شیرین و قندی مصرف می‌کنند.

پاسخ: در هنگام ضعف و گرسنگی مصرف مواد شیرین و قندی (کیک، کلوچه، بیسکویت، شیرینی و شکلات) به علت تحریک ترشح انسولین موجب افت قند خون شده که خود منجر به تمایل بیشتر به مصرف مواد شیرین و قندی می‌شود. این محصولات ارزش غذایی چندانی ندارند و در صورتی که بیش از حد مصرف شوند باعث اضافه وزن، چاقی، پرفشاری خون، دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی می‌شوند. بنابراین بهتر است در مواقع ضعف و گرسنگی از گروه‌های غذایی سالم استفاده شود. باید توجه داشت که قند به طور طبیعی در تمام غذاهای حاوی کربوهیدرات مانند میوه‌ها، سبزیجات، مغزها و لبنیات وجود دارد. غذاهای گیاهی همچنین دارای مقادیر بالایی فیبر، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان بوده و شیر و فراورده‌های لبنی حاوی پروتئین و کلسیم هستند. از آنجایی که این غذاها به آرامی هضم می‌شوند، قند و چربی موجود در آنها منبع انرژی ثابتی به سلول‌های بدن می‌دهد. در نتیجه



مصرف آن‌ها احساس ضعف و گرسنگی را برطرف نموده و مواد مغذی مورد نیاز بدن را فراهم می‌کند.

۱۷۵. مصرف نوشابه‌های بدون قند ضرر ندارد.

پاسخ: اگرچه نوشابه‌های رژیمی کالری، شکر یا چربی ندارد، اما مصرف طولانی مدت آن‌ها ممکن است با بروز برخی از بیماری‌ها در ارتباط باشد. مصرف بالای نوشابه‌های رژیمی خطر چاقی، سندرم متابولیک، دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش می‌دهد.

۱۷۶. مصرف سبزی بدلیل سردی غذا باعث پا درد می‌شود.

پاسخ: سبزیجات منبع خوبی از فیبر، ویتامین‌ها، مواد معدنی و انتی‌اکسیدان‌ها هستند. رژیم‌های غذایی سرشار از سبزیجات از پرفشاری خون جلوگیری کرده و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکته مغزی، گوارشی و سرطان‌ها را کاهش می‌دهد. همچنین مصرف سبزیجات تأثیر مثبتی بر قند خون داشته و می‌تواند به کاهش وزن بدن کمک کند. مصرف روزانه حداقل ۵-۳ واحد از میوه‌ها و سبزیجات توصیه می‌شود. هیچ‌گونه شواهد علمی قانع‌کننده بین مصرف سبزی و افزایش پا درد وجود ندارد بلکه مطالعات علمی نشان می‌دهد مصرف سبزیجات می‌تواند واکنش‌های التهابی بدن را متوقف و روند ساییدگی غضروف‌ها را آهسته‌تر کرده و به کاهش درد زانو و پا درد کمک کند.

۱۷۷. شیرهای فرادما حاوی مقدار زیادی نگهدارنده هستند.

پاسخ: شیرهای فرادما به دلیل نوع فرآیندی که در فرآوری و بسته‌بندی طی می‌شود ماندگاری بالایی داشته و هیچ ماده نگهدارنده‌ای به آن‌ها اضافه نمی‌شود. در واقع برای از بین بردن میکروارگانیسم‌های شیر می‌توان از روش‌های مختلفی استفاده کرد. در روش پاستوریزاسیون، شیر به مدت ۱۵ ثانیه در دمای ۷۵ درجه سانتی‌گراد حرارت داده می‌شود و اکثر میکروارگانیسم‌های شیر از بین می‌رود. با این حال بخشی از آن‌ها زنده می‌مانند و باعث می‌شود که شیر بیشتر از چند روز آن هم در یخچال ماندگاری نداشته باشد. اما در فرآیند فرادما، شیر به مدت ۲ ثانیه در دمای ۱۴۵ درجه سانتی‌گراد حرارت داده می‌شود و طی آن کلیه میکروارگانیسم‌های شیر از بین می‌رود. هم‌چنین این شیرها را در بسته‌بندهای چندلایه قرار می‌دهند تا مانع ورود نور و هوا شود. لذا مدت ماندگاری این شیرها به شرط باز نشدن بسته‌بندی طولانی است. اما باید توجه داشت که شیرهای فرادما پس از باز شدن بسته‌بندی همانند شیر پاستوریزه باید در یخچال نگهداری شده و طی ۳-۴ روز به مصرف برسد.

۱۷۸. خوردن ماست و ترشی باعث سگته می‌شود.

پاسخ: ماست، یکی از فراورده‌های شیر است که با تخمیر باکتریایی تولید می‌شود. ماست چندین ماده مغذی مهم از جمله پروتئین، کلسیم و منیزیم را برای بدن فراهم می‌کند. با این حال، بسیاری از تحقیقات در مورد فواید سلامتی ماست بر روی محتوای باکتریایی زنده آن متمرکز است که در

سایر غذاهای تخمیر شده مانند کفیر و کلم ترش نیز وجود دارد. شواهد نشان می‌دهد که کاهش میکروبیوم مفید روده ممکن است بر خطر برخی بیماری‌ها از جمله چاقی، دیابت نوع ۲، سندرم روده تحریک‌پذیر و بیماری‌های التهابی مزمن مانند بیماری کرون، کولیت اولسراتیو و آرتریت روماتوئید تأثیر بگذارد. در نتیجه مصرف ماست می‌تواند به تنوع میکروبیوم روده کمک کرده و از بروز چنین بیماری‌هایی پیشگیری کند. علاوه بر این‌ها مطالعات نشان داده‌اند که مصرف ماست می‌تواند باعث کاهش فشار خون شده و از بروز بیماری‌های قلبی عروقی پیشگیری کند. در مقابل مصرف ترشی‌ها به دلیل این که نمک بالایی دارند می‌تواند باعث افزایش فشار خون شده و زمینه را برای ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را فراهم کند. بنابراین مصرف ماست همراه با ترشی می‌تواند تا حدودی از اثرات مضر ترشی کاسته و از بروز سکتته پیشگیری کند.

۱۷۹. شیر محلی به خاطر اینکه پالم، شیر خشک و نگهدارنده ندارد، سالم‌تر از شیر پاستوریزه است.

پاسخ: اضافه کردن مواد نگهدارنده و روغن پالم به شیر ممنوع و غیرمجاز می‌باشد. روغن پالم فقط در تولید برخی فرآورده‌های پر چرب نظیر خامه قنادی، پنیر پیتزا، بستنی و شکلات استفاده می‌شود. در مقابل استفاده از شیرخشک در محصولات لبنی محدودیتی ندارد زیرا شیرخشک فرآورده‌ای است که ارزش غذایی بالایی دارد و اضافه کردن آن کیفیت محصول را کاهش نمی‌دهد. اما روغن پالم که از میوه درخت نخل روغنی به دست می‌آید سرشار از اسیدهای چرب اشباع می‌باشد و مصرف مداوم آن‌ها باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی شود. دلیل ماندگاری شیرهای پاستوریزه و استریلیزه نیز به دلیل نوع فرآیندی است که در فرآوری و بسته‌بندی آن‌ها استفاده می‌شود. برای مثال در محصولات فرادما شیر به مدت ۲ ثانیه در دمای ۱۴۵ درجه سانتی‌گراد حرارت داده می‌شود و طی آن کلیه میکروارگانیسم‌های شیر از بین می‌رود. در مرحله بعدی شیرها را در بسته‌بندهای چند لایه قرار می‌دهند تا مانع ورود نور و هوا شود. بنابراین مدت ماندگاری این شیرها نسبت به شیرهای محلی بیشتر می‌باشد. باید توجه داشت که شیرهای محلی چون آلودگی میکروبی بالایی دارند، مصرف آن‌ها ممکن است احتمال ابتلا به بیماری‌هایی نظیر تب مالت را افزایش دهد و بهتر است از مصرف آن‌ها خودداری شود.

۱۸۰. مصرف شیر در فصول گرم سال موجب اسهال می‌شود.

پاسخ: در فصول گرم سال رشد و تکثیر باکتری‌ها، انگل‌ها، ویروس‌ها و سایر میکروارگانیسم‌ها بالا بوده و از طریق غذاهای آلوده به انسان منتقل می‌شوند. این عوامل بیماری‌زا پس از ورود به بدن در روده کوچک تکثیر شده و سبب بروز علائمی نظیر اسهال، تب، تهوع، استفراغ و دل‌درد می‌شوند. بروز اسهال پس از نوشیدن شیر می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد که به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود. سیستم گوارشی برخی افراد توانایی هضم قند شیر (لاکتوز) را نداشته و نسبت به آن عدم تحمل دارند.

این افراد مدتی پس از مصرف شیر دچار علائمی مانند اسهال، درد شکمی و نفخ می‌شوند. توصیه می‌شود این افراد از شیرهای بدون لاکتوز، ماست، دوغ و یا سایر فرآورده‌های لبنی استفاده کنند. در افرادی که عدم تحمل به لاکتوز ندارند، ابتلا به عفونت‌های ویروسی دستگاه گوارش موجب می‌شود که سیستم گوارشی آن‌ها نسبت به مصرف شیر حساس بوده و توانایی هضم لاکتوز را برای یک الی دو ماه را نداشته باشد. این افراد پس از این دوران می‌توانند شیر را مصرف کنند. در برخی موارد نیز شیرهای غیر پاستوریزه که آلودگی میکروبی بالایی دارند منشا اصلی اسهال هستند. بنابراین توصیه می‌شود افراد در همه فصول سال از شیر و فرآورده‌های آن استفاده کنند و برای جلوگیری از بروز اسهال از مصرف شیرهای فله‌ای اجتناب کنند و فقط از شیرهای پاستوریزه استفاده نمایند.

۱۸۱. روغن‌های گیاهی مایع کیفیت خوبی ندارد و برای سلامتی خوب نیست.

پاسخ: چربی‌ها و روغن‌ها از مهم‌ترین اجزای غذای انسان به شمار می‌روند و همه ما هر روز مقداری از این ماده غذایی را مصرف می‌کنیم. روغن‌ها و چربی‌ها از منابع حیوانی و گیاهی به دست می‌آیند. برای مثال روغن زیتون، کلزا، ذرت، سویا و آفتابگردان، ذرت از نوع روغن‌های گیاهی هستند. همچنین، چربی موجود در انواع مغزها مثل گردو، پسته، بادام و فندق از نوع گیاهی است. در مقابل چربی موجود در گوشت، پیه، دنبه، کره، چربی زیر پوست مرغ و روغن حیوانی از نوع چربی حیوانی است. چربی موجود در شیر و فرآورده‌های لبنی نیز که غیر قابل رویت هستند از نوع چربی حیوانی می‌باشد. روغن‌های گیاهی مایع به علت دارا بودن اسیدهای چرب ضروری، درصد پایینی از اسید چرب اشباع و مقادیر کافی از اسیدهای چرب غیراشباع و نداشتن کلسترول مناسب‌ترین و سالم‌ترین گزینه برای مصرف می‌باشند. در مقابل روغن‌های حیوانی دارای مقادیر زیادی اسیدهای چرب اشباع و ترانس هستند که می‌توانند موجب افزایش کلسترول خون شوند و با رسوب در رگهای قلب تنگی، انسداد عروق و بیماری‌های قلبی عروقی را بدنبال داشته باشند.

۱۸۲. بستنی ارزش غذایی خیلی بالا و برابر با شیر دارد.

پاسخ: بستنی از شیر یا خامه پرچرب، شیرین‌کننده‌های بر پایه قندهای ساده معمولاً به شکل شربت ذرت و طعم‌دهنده‌هایی مانند وانیل یا شکلات تهیه می‌شود. اگر چه بستنی یکی از منابع پروتئین، کلسیم، فسفر و ویتامین‌ها می‌باشد اما در مقایسه با شیر کم چرب چندین برابر چربی بیشتری دارد. محتوای بالای چربی بستنی موجب می‌شود که کلسیم آن قابلیت جذب پایینی داشته باشد. از طرفی چربی بالای بستنی ممکن است موجب بالا رفتن چربی‌های خون شود. علاوه بر این بستنی به دلیل آنکه حاوی شکر است دارای کالری بالایی بوده و زیاده روی در مصرف آن می‌تواند باعث چاقی، دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی شود. بنابراین بستنی با این که حاوی ریز مغذی‌های مختلفی است اما به هیچ وجه نباید جایگزین شیر و فرآورده‌های لبنی کم چرب شود.

۱۸۳. در مادرانی که اشتها به غذا ندارند، میوه می تواند جایگزین غذا باشد.

پاسخ: یک رژیم غذایی سالم باید تعادل، تنوع و تناسب داشته باشد. تعادل از این نظر که از همه مواد مغذی استفاده شود. تنوع از این نظر که همه گروه های غذایی مصرف شوند و تناسب از این نظر که مقادیر کافی از هر ماده مغذی ضروری فراهم شود. مصرف میوه به تنهایی نمی تواند تعادل، تنوع و کفایت را در رژیم غذایی فراهم کند و از لحاظ بسیاری از مواد مغذی مورد نیاز بدن نظیر پروتئین، چربی، ویتامین های محلول در چربی، برخی ویتامین های گروه B و مواد معدنی دچار کمبود است. کاملاً واضح است چنین رژیم غذایی به دلیل ماهیت بسیار محدود کننده آن می تواند منجر به سوء تغذیه شود. در چنین رژیم هایی افراد مستعد کم خونی، خستگی، سیستم ایمنی ضعیف و پوکی استخوان می شوند. لذا در مادرانی که بی اشتهایی دارند در وهله اول لازم است که علت بی اشتهایی مشخص و درمان شود.

۱۸۴. آرام آرام خوردن خرما باعث صبوری بچه در بزرگسالی می شود.

پاسخ: هیچ گونه شواهد علمی وجود ندارد که نشان دهد مصرف خرما در دوران بارداری باعث صبوری بچه در بزرگسالی می شود. خرما سرشار از ویتامین ها و مواد مغذی ضروری است و مصرف متعادل آن در زنان باردار به سلامت بدن کمک کرده و با بهبود انقباضات رحمی باعث کوتاه شدن زمان زایمان می شود.

۱۸۵. در وعده شام فقط برنج باعث احساس سیری می شود.

پاسخ: عوامل مختلفی می توانند بر احساس سیری افراد تاثیر گذار باشند. برای مثال آهسته غذا خوردن ممکن است کمک کند افراد سریعتر احساس سیری کنند. پر شدن معده از غذا یا آب باعث فعال شدن گیرنده های کششی آن شده و باعث ارسال سیگنال سیری به مغز می شود. بنابراین مصرف مواد غذایی سرشار از فیبر نظیر سبزی ها، میوه ها، حبوبات و مغزها سیر کننده بوده و باعث می شود افراد کالری کمتری مصرف کنند. در واقع فیبر به واسطه آبی که از محیط اطراف جذب می کند، حجم زیادی از معده را اشغال کرده و موجب ارسال سیگنال های سیری به مغز می شود. هم چنین مطالعات انجام شده نشان می دهند که انرژی دریافتی از پروتئین ها سیرکننده تر از کربوهیدرات یا چربی است. بنابراین مصرف غذاهای پروتئینی نظیر تخم مرغ و گوشت می تواند سیر کننده باشد. در مقابل غلات آسیاب شده و تصفیه شده و غذاهای تهیه شده با آنها مانند برنج سفید، نان سفید، ماکارونی سفید، غلات صبحانه فرآوری شده و موارد مشابه سرشار از کربوهیدرات هایی هستند که به سرعت هضم می شوند. چنین غذاهایی قند خون را به سرعت بالا برده و به همان سرعت کاهش می دهند و باعث افزایش گرسنگی می شوند. مصرف این غذاها در دراز مدت خطر افزایش وزن، دیابت و بیماری قلبی را افزایش می دهد. از این رو مصرف برنج در وعده شام با این تصور که خاصیت سیرکنندگی دارد کاملاً نادرست می باشد.

1. Available from: <https://www.uptodate.com/contents/overview-of-enteral-nutrition-in-infants-and-children>
2. Available from: <https://www.uptodate.com/contents/introducing-solid-foods-and-vitamin-and-mineral-supplementation-during-infancy>
3. Available from: <https://www.uptodate.com/contents/infant-benefits-of-breastfeeding>
4. Infant Nutrition: The First 6 Months [Internet]. 2023 [cited 2023Sep21]. Available from: <https://www.webmd.com/parenting/baby/nutrition>
5. Feeding Baby the First Year: The Right Foods for Each Stage [Internet]. 2023 [cited 2023Sep17]. Available from: <https://www.webmd.com/parenting/baby/baby-food-timeline>
6. A Parents Guide to Feeding Your Baby [Internet]. 2023 [cited 2023Sep20]. Available from: <https://www.webmd.com/parenting-story-parents-guide-feeding-baby>
7. Jaundice in Newborns: Symptoms, Causes & Treatment [Internet]. 2023 [cited 2023Sep17]. Available from: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/22263-jaundice-in-newborns>
8. Neonatal Jaundice [Internet]. 2023 [cited 2023Sep17]. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK532930/>
9. Newborn Jaundice: Causes, Symptoms, Treatment, and Prevention [Internet]. 2023 [cited 2023Sep17]. Available from: <https://www.healthline.com/health/newborn-jaundice>
10. اهمیت مکمل یاری در سلامت کودکان زیر دو سال [Internet]. 2023 [cited 2023Dec17]. Available from: <https://sbmu.ac.ir>
11. Flett SE, Duggan C. Overview of enteral nutrition in infants and children. UpToDate. <https://www.uptodate.com/contents/overview-of-enteral-nutrition-in-infants-and-children>. [Accessed 3 April 2021]. 2020.
12. Duryea TK, Motil KJ. Introducing solid foods and vitamin and mineral supplementation during infancy. UpToDate Oct. 2019.
13. Krause MV, Mahan LK. Krause and Mahan's Food & the Nutrition Care Process. Elsevier; 2021.
14. Ross AC, Caballero B, Cousins RJ, Tucker KL. Modern nutrition in health and disease. Jones & Bartlett Learning; 2020 Jul 10.
15. Escott-Stump S. Nutrition and diagnosis-related care. Lippincott Williams & Wilkins; 2008.
16. Koletzko B, Bhatia J, Bhutta ZA, Cooper P, Makrides M, Uauy R, Wang W, editors. Pediatric nutrition in practice. Karger Medical and Scientific Publishers; 2015 Apr 17.
17. Samour PQ, King K. Handbook of pediatric nutrition. Jones & Bartlett Learning; 2005.
18. Duryea TK, Drutz JE, Motil KJ, Torchia MM. Dietary recommendations for toddlers, preschool, and school-age children. UpToDate, dostupno na: <https://www.uptodate.com/contents/dietary-recommendations-for-toddlerspreschool-and-school-age-children>. 2017.
19. Koletzko B, Bhatia J, Bhutta ZA, Cooper P, Makrides M, Uauy R, Wang W, editors. Pediatric nutrition in practice. Karger Medical and Scientific Publishers; 2015 Apr 17.
20. Available from: <https://www.uptodate.com/contents/infant-benefits-of-breastfeeding>
21. Are Apples Weight-Loss-Friendly or Fattening? [Internet]. 2023 [cited 2023Dec17]. Available from: <https://www.healthline.com/nutrition/how-apples-affect-weight>
22. Does Diet Soda Really Cause Weight Gain? What Experts Say [Internet]. 2023 [cited 2023Dec17]. Available from: <https://www.webmd.com/diet/features/diet-sodas-and-weight-gain-not-so-fast>
23. Pros and cons of weight-loss drugs [Internet]. 2023 [cited 2023Dec17]. Available from: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/weight-loss/in-depth/weight-loss-drugs/art-20044832>
24. Melin J, Forslund M, Alesi S, Piltonen T, Romualdi D, Spritzer PM, et al. The impact of metformin with or without lifestyle modification versus placebo on polycystic ovary syndrome: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. European Journal of Endocrinology. 2023;189(2): S38-S64.
25. Mahan LK, Escott-Stump S, Raymond JG, Krause MV. Krause's Food & the Nutrition Care Process. 2020.
26. Escott-Stump S. Nutrition and diagnosis-related care. 2015.
27. Ross AC. Modern Nutrition in Health and Disease. 2013.
28. Moon S, Kang J, Kim SH, Chung HS, Kim YJ, Yu JM, et al. Beneficial effects of time-restricted eating on metabolic diseases: a systemic review and meta-analysis. Nutrients. 2020;12(5):1267.
29. Ruxton CH, Myers M. Fruit juices: are they helpful or harmful? An evidence review. Nutrients. 2021;13(6):1815.
30. Castellana M, Conte E, Cignarelli A, Perrini S, Giustina A, Giovanella L, et al. Efficacy and safety of very low-calorie ketogenic diet (VLCKD) in patients with overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis. Reviews in Endocrine and Metabolic Disorders. 2020;21(1):5-16.
31. Escott-Stump S. Nutrition & Diagnosis-Related Care. Ninth edition. Chicago, IL: Academy of Nutrition and Dietetics; 2021. 1299 p.
32. Kane K, Prelack K. Advanced Medical Nutrition Therapy. 1st edition. Jones & Bartlett Learning; 2018. 812 p.
33. Beto JA. The role of calcium in human aging. Clin Nutr Res. 2015 Jan;4(1):18-. doi: 10.7762/cnr.2015.4.1.1. Epub 2015 Jan 16. PMID: 25713787; PMCID: PMC4337919.
34. Chen Y, Michalak M, Agellon LB. Importance of Nutrients and Nutrient Metabolism on Human Health. Yale J Biol Med. 2018 Jun 28;91(2):95-103. PMID: 29955217; PMCID: PMC6020734.

35. Lomer M, editor. *Advanced Nutrition and Dietetics in Gastroenterology*. 1st edition. Chichester, West Sussex: Wiley-Blackwell; 2014. 352 p.
36. CSG JLRMR, FAND KMMR. *Krause and Mahan's Food and the Nutrition Care Process*. 16th edition. St. Louis, Missouri: Elsevier; 2022. 1280 p.
37. Allison SP, Sobotka L, Forbes A, Meier RF, Schneider SM, Soeters PB, et al. *Basics in Clinical Nutrition*. Galén; 2019. 676 p.
38. Ross AC, Caballero B, Cousins RJ, Tucker KL. *Modern nutrition in health and disease*: Jones & Bartlett Learning; 2020.
39. Wildman RE. *Advanced human nutrition*: Jones & Bartlett Learning; 2018.
40. Gropper SS, Smith JL, Carr TP. *Advanced Nutrition and Human Metabolism*: Cengage Learning; 2021.
41. Whitney EN, Rolfes SR, Crowe T, Walsh A. *Understanding nutrition*: Cengage AU; 2019.
42. Kacar C, Gilgil E, Tuncer T, Butun B, Urhan S, Sunbuloglu G, et al. The association of milk consumption with the occurrence of symptomatic knee osteoarthritis. *Clinical and experimental rheumatology*. 2004;22(4).
43. Denissen KF, Boonen A, Nielen JT, Feitsma AL, van den Heuvel EG, Emans PJ, et al. Consumption of dairy products in relation to the presence of clinical knee osteoarthritis: The Maastricht Study. *European journal of nutrition*. 2019;58:2693–704.
44. Puglisi MJ, Fernandez ML. The health benefits of egg protein. *Nutrients*. 2022;14(14):2904.
45. Heaney RP. Calcium supplementation and incident kidney stone risk: a systematic review. *Journal of the American College of Nutrition*. 2008;27(5):519–27.
46. Runggay H, Murphy N, Ferrari P, Soerjomataram I. Alcohol and cancer: epidemiology and biological mechanisms. *Nutrients*. 2021;13(9):3173.
47. 47. How to prevent kidney stones. Drink water and cut back on sodium and animal protein to avoid kidney stones or to keep them from coming back. *Harv Mens Health Watch*. 2013;18(3):5.
48. Leung CY, Abe SK, Sawada N, Ishihara J, Takachi R, Yamaji T, et al. Sugary drink consumption and risk of kidney and bladder cancer in Japanese adults. *Scientific Reports*. 2021;11(1):21701.
49. 49. دلشاد. حقایقی در مورد نمک پیدار. نشریه فرهنگ و ارتقاء سلامت. 2020;43(4):36–43.
50. Dunn JT, Haar Fvd, Disorders ICfCoID, Organization WH. A practical guide to the correction of iodine deficiency: [SI]: International Council for Control of Iodine Deficiency Disorders; 1990.
51. Pallazola VA, Davis DM, Whelton SP, Cardoso R, Latina JM, Michos ED, et al. A clinician's guide to healthy eating for cardiovascular disease prevention. *Mayo Clinic Proceedings: Innovations, Quality & Outcomes*. 2019;3(3):251–67.
52. Choi A, Ha K, Jung H, Song Y. Frequency of consumption of whole fruit, not fruit juice, is associated with reduced prevalence of obesity in Korean adults. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 2019;119(11):184251–e2.
53. Sarac I, Butnariu M. Food pyramid—the principles of a balanced diet. *International Journal of Nutrition*. 2020;5(2):24–31.
54. Xiao Q, Garaulet M, Scheer FA. Meal timing and obesity: interactions with macronutrient intake and chronotype. *International journal of obesity*. 2019;43(9):1701–11.
55. Schwingshackl L, Schwedhelm C, Hoffmann G, Boeing H. Potatoes and risk of chronic disease: a systematic review and dose–response meta–analysis. *European journal of nutrition*. 2019;58:2243–51.
56. Mir SA, Dar B, Mir MM, Sofi SA, Shah MA, Sidiq T, et al. Current strategies for the reduction of pesticide residues in food products. *Journal of Food Composition and Analysis*. 2022;106:104274.
57. Elias M, Laranjo M, Agulheiro-Santos AC, Potes ME. The role of salt on food and human health. *Salt in the Earth*. 2020;19.
58. 58. Wu JH, Micha R, Mozaffarian D. Dietary fats and cardiometabolic disease: mechanisms and effects on risk factors and outcomes. *Nature Reviews Cardiology*. 2019;16(10):581–601.
59. Aldrich J. *New Dietary Guidelines for Americans and Impact on Dairy*. 2021.
60. Gil Á, Ortega RM. Introduction and executive summary of the supplement, role of milk and dairy products in health and prevention of noncommunicable chronic diseases: a series of systematic reviews. *Advances in Nutrition*. 2019;10(suppl_2):S67–S73.
61. Raymond JL, Morrow K. *Krause and Mahan's Food and the Nutrition Care Process*, 16e, E-Book. Elsevier Health Sciences; 2022 Jul 30.
62. Hu XF, Singh K, Chan HM. Mercury Exposure, Blood Pressure, and Hypertension: A Systematic Review and Dose–response Meta–analysis. *Environmental health perspectives*. 2018;126(7):076002.
63. Schwingshackl L, Bogensberger B, Beni A, Knüppel S, Boeing H, Hoffmann GJJolr. Effects of oils and solid fats on blood lipids: a systematic review and network meta–analysis. 2018;59(9):1771–82.
64. Tomé-Carneiro J, Visioli F. Plant–Based Diets Reduce Blood Pressure: A Systematic Review of Recent Evidence. *Current hypertension reports*. 2023;25(7):127–50.
65. Cormick G, Ciapponi A, Cafferata ML, Cormick MS, Belizán JMJCDoSR. Calcium supplementation for prevention of primary hypertension. 2021(8).
66. Rezaei S, Mahmoudi Z, Sheidaei A, Aryan Z, Mahmoudi N, Gohari K, et al. Salt intake among Iranian population: the first national report on salt intake in Iran. 2018;36(12):2380–9.
67. O'Donnell M, Menté A, Alderman MH, Brady AJ, Diaz R, Gupta R, et al. Salt and cardiovascular disease: insufficient evidence to recommend low sodium intake. 2020;41(35):3363–73.
68. Alshahrani SM, Mashat RM, Almutairi D, Mathkour A, Alqahtani SS, Alasmari A, et al. The Effect of Walnut Intake on Lipids: A Systematic Review and Meta–Analysis of Randomized Controlled Trials. *Nutrients*. 2022;14(21).

69. Onakpoya I, Spencer E, Heneghan C, Thompson MJN, Metabolism, Diseases C. The effect of green tea on blood pressure and lipid profile: a systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. 2014;24(8):823–36.
70. Zhao Y, Tang C, Tang W, Zhang X, Jiang X, Duoqi Z, et al. The association between tea consumption and blood pressure in the adult population in Southwest China. 2023;23(1):1–13.
71. Zhuang P, Jiao J, Wu F, Mao L, Zhang YJCN. Egg and egg-sourced cholesterol consumption in relation to mortality: findings from population-based nationwide cohort. 2020;39(11):3520–7.
72. Mahan LK, Escott-Stump S, Raymond JL, Krause MV. Krause's Food & the Nutrition Care Process: Elsevier/Saunders; 2012.
73. Ross AC, Caballero B, Cousins RJ, Tucker KL. Modern Nutrition in Health and Disease: Jones & Bartlett Learning; 2020.
74. Whitney E, Rolfes SR. Understanding Nutrition: Cengage Learning; 2021.
75. McIntosh SN. Williams' Basic Nutrition & Diet Therapy – E-Book: Elsevier Health Sciences; 2016.
76. McSwane DZ, Rue NR, Linton R. Essentials of Food Safety and Sanitation: Pearson/Prentice Hall; 2005.
77. Duyff RL. American dietetic association complete food and nutrition guide: John Wiley & Sons Hoboken, NJ; 2006.
78. Soldavini, Jessica. «Krause's food & the nutrition care process.» Journal of Nutrition Education and Behavior 51.10 (2019): 1225.
79. Uribarri J. Dietary AGEs and their role in health and disease: CRC Press; 2017.
80. Zunino SJ. Type 2 diabetes and glycemic response to grapes or grape products. The Journal of nutrition. 2009; 139(9): 1794S–800S.
81. Bielefeld D, Grafenauer S, Rangan A. The effects of legume consumption on markers of glycaemic control in individuals with and without diabetes mellitus: A systematic literature review of randomised controlled trials. Nutrients. 2020;12(7):2123.
82. Crujisen E, Indyk IM, Simon AW, Busstra MC, Geleijnse JM. Potato consumption and risk of cardiovascular mortality and type 2 diabetes after myocardial infarction: A prospective analysis in the alpha omega cohort. Frontiers in Nutrition. 2022;8:813851.
83. Butler AE, Obaid J, Wasif P, Varghese JV, Abdulrahman R, Alromaihi D, et al. Effect of date fruit consumption on the glycemic control of patients with type 2 diabetes: A randomized clinical trial. Nutrients. 2022;14(17):3491.
84. Cheng LJ, Jiang Y, Wu VX, Wang W. A systematic review and meta-analysis: Vinegar consumption on glycaemic control in adults with type 2 diabetes mellitus. Journal of Advanced Nursing. 2020;76(2):459–74.
85. Zhang Y, Zhang T, Liang Y, Jiang L, Sui X. Dietary bioactive lipids: A review on absorption, metabolism, and health properties. Journal of Agricultural and Food Chemistry. 2021 Jun 23;69(32):8929–43.
86. Emma EM, Amanda J. Dietary lipids from body to brain. Progress in Lipid Research. 2022 Jan 1;85:101144.
87. Institute of Medicine, Committee on Military Nutrition Research. Not Eating Enough: Overcoming Underconsumption of Military Operational Rations. National Academies Press; 1995. Effects of Food Quality, Quantity, and Variety on Intake, Barbara J. Rolls I
88. Marriott BM, editor. Not eating enough: Overcoming underconsumption of military operational rations.
89. Healthline.com. What Is a Zero-Carb Diet, and What Foods Can You Eat? [Internet]. New York (U.S.): Healthline Media; 2018 [updated 2018 Apr 17; cited 2023 Sep 12]. Available from: <https://www.healthline.com/nutrition/lchf-diet-plan-and-menu#bottom-line>
90. Webmd.com. What Happens When You Stop Eating Carbs? [Internet]. Atlanta (U.S.): WebMD; 2021 [updated 2021 July 27; cited 2023 Sep 12]. Available from: <https://www.webmd.com/diet/ss/slideshow-what-happens-when-you-stop-eating-carbs>
91. MayoClinic.org. Low-carb diet: Can it help you lose weight? [Internet]. Arizona (U.S.): MayoClinic; 2022 [updated 2022 Nov 15; cited 2023 Sep 12]. Available from: <https://www.healthline.com/nutrition/lchf-diet-plan-and-menu#bottom-line>
92. Kelly KP, McGuinness OP, Buchowski M, Hughey JJ, Chen H, Powers J, Page T, Johnson CH. Eating breakfast and avoiding late-evening snacking sustains lipid oxidation. PLoS Biol. 2020 Feb 27;18(2):e3000622.
93. Healthline.com. Study Finds People Who Skip Breakfast Miss Vital Nutrients, Snack More [Internet]. New York (U.S.): Healthline Media; 2021 [updated 2021 Jun 17; cited 2023 Sep 14]. Available from: <https://www.healthline.com/health/benefits-of-walking>
94. Eatthis.com. 21 Things That Happen to Your Body When You Skip Breakfast [Internet]. Florida (U.S.): Eatthis; 2021 [updated 2021 May 9; cited 2023 Sep 14]. Available from: <https://www.eatthis.com/effects-of-skipping-breakfast/>
95. Yazıcı R, Güney. Serious Multiorgan Toxicity Caused by Mixed Herbal Tea Ingestion: A Case Report. Cureus. 2023 Jan 20;15(1):e34000.
96. Medicalnewstoday.com. Slimming tea: Does it work and is it bad for you? [Internet]. Brighton (U.K.): Healthline Media UK Limited; 2017 [updated 2017 Sep 14; cited 2023 Sep 15]. Available from: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/319402#takeaway>
97. LinkedIn.com. Slimming tea: Does it work and is it bad for you? [Internet]. California (U.S.): LinkedIn 2018 [updated 2018 Dec 19; cited 2023 Sep 15]. Available from: <https://www.linkedin.com/pulse/slimming-tea-does-work-bad-you-dr-jeff-stanger>
98. Redcliffelabs.com. Can Water Make You Gain Weight? Know the Real Facts [Internet]. Haryana (India): Redcliffelabs;

- 2017 [updated 2017 Sep 14; cited 2023 Sep 15]. Available from: <https://redcliffelabs.com/myhealth/health/can-water-make-you-gain-weight-know-the-real-facts/>
99. Medicalnewstoday.com. How to lose water weight naturally [Internet]. Brighton (U.K.): Healthline Media UK Limited; 2018 [updated 2018 Jan 12; cited 2023 Sep 15]. Available from: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/320603#takeaway>
 100. Health.harvard.edu. Apple cider vinegar for weight loss: Does it really work? [Internet]. Boston (U.S.): Harvard Health Publishing; 2023 [updated 2023 Jun 23; cited 2023 Sep 15]. Available from: <https://www.health.harvard.edu/blog/apple-cider-vinegar-diet-does-it-really-work-2018042513703>
 101. Mayoclinic.org. Drinking apple cider vinegar for weight loss seems far-fetched. Does it work? [Internet]. Arizona (U.S.): Mayoclinic; 2022 [updated 2022 Apr 29; cited 2023 Sep 15]. Available from: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/weight-loss/expert-answers/apple-cider-vinegar-for-weight-loss/faq-20058394>
 102. Savorysuitecase. Sesame Oil vs Olive Oil: A Comprehensive Comparison [Internet]. [place unknown]: Savorysuitecase; 2023 [updated 2023 Aug 12; cited 2023 Sep 16]. Available from: <https://www.savorysuitecase.com/sesame-oil-vs-olive-oil/>
 103. Nutritionfacts.org. Olive Oil [Internet]. Maryland (U.S.): 19.Nutritionfacts; 2022 [cited 2023 Sep 16]. Available from: <https://nutritionfacts.org/topics/olive-oil/>
 104. Healthline.com. Does Drinking Olive Oil Have Any Benefits? [Internet]. New York (U.S.): Healthline Media; 2023 [updated 2023 Feb 14; cited 2023 Sep 16]. Available from: <https://www.healthline.com/nutrition/drinking-olive-oil#bottom-line>
 105. Webmd.com. Very Low-Calorie Diets: What You Need to Know [Internet]. Atlanta (U.S.): Webmd; 2022 [updated 2022 Nov 29; cited 2023 Sep 16]. Available from: <https://www.webmd.com/diet/low-calorie-diets>
 106. Everydayhealth.com. Does Drinking Olive Oil Have Any Benefits? [Internet]. [place unknown]: Everydayhealth; 2023 [updated 2023 Jan 20; cited 2023 Sep 16]. Available from: <https://www.everydayhealth.com/weight/can-more-calories-equal-more-weight-loss.aspx>
 107. Nutriciously.com. Does Drinking Olive Oil Have Any Benefits? [Internet]. [place unknown]: 23. Nutriciously; 2022 [updated 2022 May 9; cited 2023 Sep 16]. Available from: <https://nutriciously.com/side-effects-of-going-vegan/>
 108. Timesofindia.indiatimes.com. 7 dangerous side effects of Vegan diet [Internet]. Gurugram Haryana (India): Timesofindia.indiatimes; 2020 [updated 2020 Aug 24; cited 2023 Sep 16]. Available from: <https://timesofindia.indiatimes.com/lifestyle/food-news/7-dangerous-side-effects-of-vegan-diet/photostory/77717097.cms?from=mdr>
 109. Health.com. Does 6 Possible Effects of Going Vegan [Internet]. New York (U.S.): Health.com; 2022 [updated 2022 Dec 4; cited 2023 Sep 16]. Available from: <https://www.health.com/nutrition/what-happens-when-you-go-vegan>
 110. Healthifyme.com. Can too much fruit lead to weight gain? [Internet]. Kuala Lumpur (Malaysia): Healthifyme; 2023 [updated 2023 Aug 4; cited 2023 Sep 17]. Available from: <https://www.healthifyme.com/blog/can-too-much-fruit-lead-to-weight-gain/>
 111. Lawrence J. Cheskin AND Kavita H. Poddar, editors. Modern nutrition in health and disease. 11th ed. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins; 2012. Chapter 59, Obesity Management. P.786-827.
 112. Sharma SP, Chung HJ, Kim HJ, Hong ST. Paradoxical Effects of Fruit on Obesity. *Nutrients*. 2016 Oct 14;8(10):633.
 113. Healthifyme.com. Is Honey Good for Weight Loss? Find Out. [Internet]. Kuala Lumpur (Malaysia): 26.Healthifyme; 2023 [updated 2023 July 3; cited 2023 Sep 17]. Available from: <https://www.healthifyme.com/blog/honey-for-weight-loss/>
 114. Healthifyme.com. Weight gain and four other things that can happen when you eat too much honey [Internet]. Kuala Lumpur (Malaysia): Healthifyme; 2021 [updated 2021 Jan 7; cited 2023 Sep 17]. Available from: <https://www.healthifyme.com/blog/honey-for-weight-loss/>
 115. Stylecraze.com. Benefits of Tahini, Nutritional Facts, and Side Effects [Internet]. Hyderabad (India): Stylecraze; 2023 [updated 2023 Jul 6; cited 2023 Sep 17]. Available from: <https://www.stylecraze.com/articles/tahini-benefits/>
 116. Medicalnewstoday.com. Can dates help with weight loss? [Internet]. Brighton (U.K.): Healthline Media UK Limited; 2021 [updated 2021 March 23; cited 2023 Sep 17]. Available from: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/are-dates-good-for-weight-loss#adding-to-the-diet>
 117. Maeshoney.com. Honey makes you fat, right or myth? [Internet]. Salamanca (Spain): Maeshoney; 2021 [updated 2021 Sep 15; cited 2023 Sep 17]. Available from: <https://www.maeshoney.com/en/honey-makes-you-fat/>
 118. Healthymaster.in. 5 benefits of Dates for weight gain - Healthy Master [Internet]. Karnataka (India): Healthymaster; 2021 [updated 2023 Jul 2; cited 2023 Sep 17]. Available from: <https://healthymaster.in/blogs/blog/dates-for-weight-gain>
 119. Healthline.com. 11 Foods to Avoid When Trying to Lose Weight [Internet]. New York (U.S.): Healthline Media; 2022 [updated 2022 Dec 19; cited 2023 Sep 16]. Available from: <https://www.healthline.com/nutrition/11-foods-to-avoid-for-weight-loss#.noHeaderPrefixedContent>
 120. Healthdirect.gov.au. Ketogenic diet [Internet]. Victoria (Australia): Healthdirect; 2021 [updated 2021 May; cited 2023 Sep 16]. Available from: <https://www.healthdirect.gov.au/ketogenic-diet>
 121. Batch JT, Lamsal SP, Adkins M, Sultan S, Ramirez MN. Advantages and Disadvantages of the Ketogenic Diet: A Review Article. *Cureus*. 2020 Aug 10;12(8):e9639.
 122. Healthline.com. Post-Workout Nutrition: What to Eat After a Workout [Internet]. New York (U.S.): Healthline Media; 2023 [updated 2023 March 14; cited 2023 Sep 18]. Available from: https://www.healthline.com/nutrition/eat-after-workout#TOC_TITLE_HDR_6
 123. Healthline.com. Binge Eating Disorder: Symptoms, Causes, and Asking for Help [Internet]. New York (U.S.): Healthline

- Media; 2023 [updated 2023 Jul 13; cited 2023 Sep 18]. Available from: <https://www.healthline.com/nutrition/common-eating-disorders#bottom-line>
124. Health.clevelandclinic.org. Tips to Reset After a Food Binge [Internet]. Ohio (U.S.): health.clevelandclinic; 2022 [updated 2022 Dec 27; cited 2023 Sep 18]. Available from: <https://health.clevelandclinic.org/what-to-do-after-binge/>
125. Webmd.com. 5 Ways to Reset After a Binge [Internet]. Atlanta (U.S.): Webmd; 2016 [updated 2016 Oct 5; cited 2023 Sep 18]. Available from: <https://www.webmd.com/mental-health/eating-disorders/binge-eating-disorder/features/after-binge-eat>
126. Mayoclinic.org. Weight loss [Internet]. Arizona (U.S.): Mayoclinic; 2021 [updated 2021 Dec 7; cited 2023 Sep 18]. Available from: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/weight-loss/in-depth/exercise/art-20050999>
127. Healthline.com. Is It Bad to Lose Weight Too Quickly? [Internet]. New York (U.S.): Healthline Media; 2023 [updated 2023 June 23; cited 2023 Sep 18]. Available from: https://www.healthline.com/nutrition/losing-weight-too-fast#TOC_TITLE_HDR_4
128. Webmd.com. Rapid Weight Loss [Internet]. Atlanta (U.S.): Webmd; 2021 [updated 2021 Aug 19; cited 2023 Sep 18]. Available from: <https://www.webmd.com/diet/rapid-weight-loss>
129. Souissi H, Chtourou H, Chaouachi A, Dogui M, Chamari K, Souissi N, Amri M. The effect of training at a specific time-of-day on the diurnal variations of short-term exercise performances in 10- to 11-year-old boys. *Pediatr Exerc Sci*. 2012 Feb;24(1):84-99.
130. News18.com. Morning or Evening: Which is the Best Time to Exercise to Lose Weight? [Internet]. Uttar Pradesh (India): News18; 2020 [updated 2020 Sep 28; cited 2023 Sep 18]. Available from: <https://www.news18.com/news/lifestyle/morning-or-evening-which-is-the-best-time-to-exercise-to-lose-weight-2915097.html>
131. Ma T, Bennett T, Lee CD, Wicklow M. The diurnal pattern of moderate-to-vigorous physical activity and obesity: a cross-sectional analysis. *Obesity*. 2023 Oct;31(10):2638-47.
132. Moholdt T, Parr EB, Devlin BL, Debik J, Giskeødegård G, Hawley JA. The effect of morning vs evening exercise training on glycaemic control and serum metabolites in overweight/obese men: a randomised trial. *Diabetologia*. 2021 Sep;64(9):2061-2076.
133. Healthline.com. Can Celery Juice Help You Lose Weight? [Internet]. New York (U.S.): Healthline Media; 2021 [updated 2021 Aug 9; cited 2023 Sep 18]. Available from: <https://www.healthline.com/nutrition/celery-juice-for-weight-loss#bottom-line>
134. Greatist.com. Will Celery Juice Help You Lose Weight? Let's Unpack This "Wellness" Trend [Internet]. New York (U.S.): Healthline Media; 2020 [updated 2020 Feb 17 cited 2023 Sep 18]. Available from: <https://greatist.com/health/celery-juice-weight-loss#tl-dr>
135. 135. Medicinenet.com. What are the nutrients in celery? [Internet]. Atlanta (U.S.): WebMD; 2023 [updated 2023 Jan 27; cited 2023 Sep 18]. Available from: https://www.medicinenet.com/can_celery_juice_help_you_lose_weight_belly_fat/article.htm
136. Nutritionvalue.org. Jellies [Internet]. [place unknown]: Nutritionvalue; 2023 [updated 2023; cited 2023 Sep 18]. Available from: https://www.nutritionvalue.org/Jellies_nutritional_value.html
137. Facts.net. jelly-nutrition-facts [Internet]. [place unknown]: Facts.net; 2023 [updated 2023 Sep 8; cited 2023 Sep 18]. Available from: <https://facts.net/jelly-nutrition-facts/>
138. i-base.info. Fat accumulation [Internet]. London (U.K.): i-base; 2023 [updated 2023 March 1; cited 2023 Sep 18]. Available from: https://www.medicinenet.com/can_celery_juice_help_you_lose_weight_belly_fat/article.htm
139. Patriota P, Rezzi S, Guessous I, Marques-Vidal P. No Association between Vitamin D and Weight Gain: A Prospective, Population-Based Study. *Nutrients*. 2022 Aug 3;14(15):3185.
140. Healthline.com. Can Vitamin D Deficiency Cause Weight Gain? [Internet]. New York (U.S.): Healthline Media; 2021 [updated 2021 Jan 7; cited 2023 Sep 19]. Available from: <https://www.healthline.com/nutrition/low-vitamin-d-and-weight-gain#bottom-line>
141. Performancelab.com. Do Iron Pills Make You Gain Weight? (+4 Tips for Getting Your Daily Dose!) [Internet]. Florida (U.S.): Performancelab; 2023 [updated 2023 Sep 7; cited 2023 Sep 19]. Available from: <https://www.performancelab.com/blogs/multi/do-iron-pills-make-you-gain-weight>
142. Kitamura N, Yokoyama Y, Taoka H, Nagano U, Hosoda S, Taworntawat T, Nakamura A, Ogawa Y, Tsubota K, Watanabe M. Iron supplementation regulates the progression of high fat diet induced obesity and hepatic steatosis via mitochondrial signaling pathways. *Scientific reports*. 2021 May 24;11(1):10753.
143. Aktas G, Alcelik A, Yalcin A, Karacay S, Kurt S, Akduman M, Savli H. Treatment of iron deficiency anemia induces weight loss and improves metabolic parameters. *Clin Ter*. 2014;165(2):e87-9.
144. Healthline.com. Is Rice High in Calories or Weight-Loss-Friendly? [Internet]. New York (U.S.): Healthline Media; 2023 [updated 2023 Jul 3; cited 2023 Sep 19]. Available from: <https://www.healthline.com/nutrition/rice-and-weight#The-bottom-line>
145. Foodstruct.com. What are the differences between Rice and Pilaf? [Internet]. New York (U.S.): Foodstruct; 2023 [updated 2023 Sep; cited 2023 Sep 19]. Available from: <https://foodstruct.com/compare/rice-vs-pilaf>
146. DiNicolantonio JJ, O'Keefe JH. Monounsaturated Fat vs Saturated Fat: Effects on Cardio-Metabolic Health and Obesity. *Mo Med*. 2022 Jan-Feb;119(1):69-73.

147. Doosti A, Jafari Naeimi K, Balvardi M, Mortezaipoor H. Ultrasound–assisted deodorization of sheep tail fat and evaluation of odor intensity using electronic nose and sensorial analysis. *FSCT* 2020; 17 (98) :1326–.
148. Everydayhealth.com. What Is Saturated Fat? A Complete Scientific Guide [Internet]. [place unknown]: Everydayhealth; 2022 [updated 2022 Dec 29; cited 2023 Sep 19]. Available from: <https://www.everydayhealth.com/diet-nutrition/what-is-saturated-fat-a-complete-scientific-guide/>
149. Healthline.com. Is Saturated Fat Unhealthy? [Internet]. New York (U.S.): Healthline Media; 2023 [updated 2023 Apr 24; cited 2023 Sep 19]. Available from: <https://www.healthline.com/nutrition/saturated-fat>
150. Medlineplus.gov. Facts about saturated fats [Internet]. Maryland (U.S.): Healthline Media; 2022 [updated 2022 June 22; cited 2023 Sep 19]. Available from: <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000838.htm>
151. Practo.com. Is Saturated Fat the Reason to Your Stomach Flab? [Internet]. Maryland (U.S.): Healthline Media; 2016 [updated 2016 Jan 19; cited 2023 Sep 19]. Available from: <https://www.practo.com/healthfeed/is-saturated-fat-the-reason-to-your-stomach-flab-4927/post>
152. Jabbari A, Argani H, Ghorbanihaghjo A, Mahdavi R. Comparison between swallowing and chewing of garlic on levels of serum lipids, cyclosporine, creatinine and lipid peroxidation in renal transplant recipients. *Lipids Health Dis.* 2005 May 19;4:11.
153. Healthline.com. What Are the Pros and Cons of Eating Raw Garlic? [Internet]. New York (U.S.): Healthline Media; 2023 [updated 2023 Feb 16; cited 2023 Sep 20]. Available from: <https://www.healthline.com/nutrition/can-you-eat-raw-garlic#bottom-line>
154. Vinmec.com. Does eating garlic and honey lose weight? [Internet]. Hanoi (Vietnam): Vinmec International Hospital; 2019 [updated 2019; cited 2023 Sep 20]. Available from: <https://www.vinmec.com/en/news/health-news/nutrition/does-eating-garlic-and-honey-lose-weight/>
155. Healthline.com. Can Dark Chocolate Help You Lose Weight? [Internet]. New York (U.S.): Healthline Media; 2020 [updated 2020 Aug 5; cited 2023 Sep 20]. Available from: <https://www.healthline.com/nutrition/dark-chocolate-weight-loss#bottom-line>
156. Healthifyme.com. Dark Chocolate – Benefits, Nutrition, Side Effects & more [Internet]. Kuala Lumpur (Malaysia): Healthifyme; 2023 [updated 2023 Aug 11; cited 2023 Sep 20]. Available from: <https://www.healthifyme.com/blog/benefits-of-dark-chocolate/>
157. Farhat G, Drummond S, Fyfe L, Al-Dujaili EA. Dark chocolate: an obesity paradox or a culprit for weight gain?. *Phytotherapy research.* 2014 Jun;28(6):7917–.
158. Hsph.harvard.edu. Genes Are Not Destiny [Internet]. Boston (U.S.): Harvard Health Publishing; 2023 [updated 2023; cited 2023 Sep 15]. Available from: <https://www.hsph.harvard.edu/obesity-prevention-source/obesity-causes/genes-and-obesity/>
159. Obesitymedicine.org. Obesity and Genetics: Nature and Nurture [Internet]. Havana (U.S.): Obesitymedicine; 2018 [updated 2018 July 23; cited 2023 Sep 20]. Available from: <https://obesitymedicine.org/obesity-and-genetics/>
160. Tirthani E, Said MS, Rehman A. Genetics and Obesity. [Updated 2023 Jul 31]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2023 Jan–. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK573068/>.
161. Tordoff MG, Pearson JA, Ellis HT, Poole RL. Does eating good-tasting food influence body weight?. *Physiology & behavior.* 2017 Mar 1;170:2731–.
162. Neurosciencenews.com. Does good-tasting food cause weight gain? [Internet]. Texas (U.S.): Neuroscience News; 2016 [updated 2016 Dec 15; cited 2023 Sep 21]. Available from: <https://neurosciencenews.com/overeating-taste-food-5757/>
163. Todaysdietitian.com. Does good-tasting food cause weight gain? [Internet]. Philadelphia (U.S.): Great Valley Publishing Company; [cited 2023 Sep 20]. Available from: https://www.todaysdietitian.com/news/012517_news.shtml
164. Healthline.com. Mono Diet Review: Purpose, Benefits, and Side Effects [Internet]. New York (U.S.): Healthline Media; 2020 [updated 2020 Oct 1; cited 2023 Sep 21]. Available from: <https://www.healthline.com/nutrition/mono-diet-review#bottom-l>

