



تهیه و تنظیم : محمد خیر خواه

مقدمه :

مدت زمانی است که به موضوع تغذیه در آتش نشانی علاقه مند شده ام و شروع به مطالعه کرده ام و به مواد غذایی طبیعی گرایش یافتم، با این حال در دنیای برتر نیز همه چیز طبق مراد پیش نمی رفت. با وجود آن که می پنداشتم خوراک، سالم است، ولی مجبور می شدم علیه خواب یا کِرخِ ناشی از سوءهاضمه مبارزه کنم.

اغلب بعد از صرف صبحانه دچار سوء هاضمه می شدم که این امر ناشی از مسئله گوارش بود و بعد از چند ساعت کار در ایستگاه و صرف ناهار و استراحت کوتاهی مجدداً دچار ناراحتی معده می شدم و بعد از صرف شام، بی حال و خواب آلوده می شدم و ساعاتی از شب دائماً خمیازه می کشیدم. چون از این امر خسته شده بودم در پی علت آن برآمدم.

قطعاً غذای سالم می خوردم، ولی ظاهراً شیوه مصرف من درست نبود. به ارزش تغذیه سالم و طبیعی پی بردم و به تحقیقات درباره تغذیه با شدت بیشتری ادامه دادم و فهمیدم که مواد غذایی علاوه بر آثار سودمندی که برای سلامتی دارند، می توانند مانند دارو یا مواد مؤثر بر روان و مغز نیز استفاده شوند. غذاها تنها تأمین کننده سلامتی انسان نیستند. با توجه به شغل آتش نشانی و شیفت کاری مجبور بودم تنش ناشی از کار را تحمل کنم و غالباً تا پاسی از شب نمی خوابیدم بنابراین نمی توانستم بیش از چهار یا پنج ساعت



در شب بخوابم. پس مجبور شدم برای تحمل فشار، برنامه مناسبی را تعقیب و با استفاده از علم تغذیه و برنامه های غذایی بتوانم فعالیت فکری و جسمی را به حداکثر رسانده و گرفتار فشار روحی نشوم و امید که برنامه ریزی غذای در این جزوه بتواند به شما کمک کند تا به تأثیر فوق العاده مواد غذایی بر خود پی ببرید.

همانطور که کاترین کوسین مشهور، متخصص تغذیه اظهار کرده، عجیب نیست که تعداد زیادی از پزشکان درباره اهمیت تغذیه اطلاع چندانی ندارند. قابل توجه این است که علم تغذیه رشته مستقلی است که غالباً غیر پزشکان در زمینه آن فعالیت می کنند.



فصل اول

کشف قدرت سحرآمیز غذاها

اشخاصی که در تغذیه میانه رو هستند در احساسات غالباً میانه رو هستند برعکس این مطلب نیز صادق است یعنی کسانی که در خوردن افراط می کنند معمولاً در مسائل احساسی و عاطفی نیز زیاده روی می کنند. بین کمبود مواد غذایی و اختلالات روانی رابطه آشکاری وجود دارد.

در علم تغذیه نظرهای متعددی وجود دارد. برخی به گیاه خواری معتقد هستند و بعضی مدعی اند که نمی توان از پروتئین حیوانی صرف نظر کرد. چه کسی به همه این قضایا فیصله خواهد داد؟ مسلماً خود شما. زیرا آخرین متخصص شماست. زیرا شماست که حرف آخر را می زنید و به اطلاعات تغذیه نیاز دارید تا متخصص شوید و حرف آخر را بزنید.

تغذیه علمی است که از تغییر و تبدیل غذا در بدن و شرکت مواد مغذی در بافتها بعد از هضم و جذبشان، عمل مواد مذکور در فعل و انفعالات بیولوژیکی بدن و بالاخره دفع آنها صحبت می کند.



مواد مغذی موجود در غذا، اجزاء شیمیایی تشکیل دهنده غذایی هستند که در بدن سه نقش عمده ایجاد انرژی، تنظیم اعمال بدن و یا عمل رشد و ترمیم بافتهای بدن را به عهده دارند.

دستورالعمل های تغذیه یکی از قدیمی ترین مقررات پزشکی تمام ملتهاست. این گونه دستورالعمل های غذایی در کتابهای مقدس چینی ها، مصری ها، هندیها در مشرق زمین و همچنین در کتابهای مذهبی کشورهای مغرب زمین یافت می شود. علم تغذیه علم نسبتاً جوانی است که از سال ۱۹۳۴ شناخته شده است. مانند سایر علوم، تغذیه نیز متکی بر علوم دیگر از قبیل شیمی، میکروبیولوژی، فیزیولوژی، پزشکی و بالاخره بیولوژی سلولی است.



فصل دوم

غذا و مواد غذایی

تعریف غذا : غذا به هر ماده جامد یا مایعی گفته می شود که بتواند اعمال زیر را انجام دهد:

الف- تأمین انرژی یا نیروی مورد نیاز بدن

ب- تأمین مواد لازم جهت رشد و نمو و ترمیم بافت‌های از دست رفته و ذخیره به صورت مختلف و تهیه

مواد لازم برای ایجاد برشحات بدن

ج- رساندن مواد لازمی که در جریان رشد و نمو و ترمیم نسوج و تولید انرژی در بدن ضرورت تام دارند

از قبیل ویتامینها و املاح معدنی

مواد غذایی به چهار گروه طبقه بندی می شوند: (۱) میوه و سبزیجات (۲) نان و غلات (۳) گوشت، ماهی،

پرندگان، مواد جانشین (برنج، باقالی، حبوبات و غیره) (۴) شیر و لبنیات

ولی بهتر است غذاهای خود را برحسب محتوای آنها انتخاب کنید. انواع مختلف مواد غذایی به دو دسته

مواد انرژی زا و مواد غیر انرژی زا تقسیم می شوند.



مواد انرژی زا عبارتند از :

الف- هیدراتهای کربن که قند تأمین می کنند.

ب- لیپیدها که مواد چربی تأمین می کنند.

ج- پروتئین ها که اسید آمینه تأمین می کنند.

مواد غیر انرژی زا عبارتند از : الف) ویتامینها ب) مواد معدنی ج) الیاف (فیبرها) د) آب

«مواد انرژی زا»

۱- **هیدراتهای کربن:** قسمت اعظم انرژی رژیم غذایی انسانها را تشکیل می دهند. موادی هستند که

در طول روز باید به مقدار زیاد مصرف شوند تا سلامتی انسان حفظ گردد هیدراتهای کربن باید به نسبت

۵۵ تا ۶۵ درصد مصرف شوند. این دسته از مواد براساس نسبت پیچیدگی و اندازه مولکول به سه دسته

قندهای ساده، دو قندی ها (دی ساکاریدها) و پلی ساکاریدها (چند قندی ها) تقسیم می شوند.

کربوهیدراتها برای عملکرد سیستم اعصاب مرکزی ضروری اند مثلاً مغز، گلوکز خون را به طور مداوم

بعنوان ماده اصلی غذایی خود مورد استفاده قرار می دهد. در حدود ۴۰ الی ۵۰ درصد کل انرژی بدن توسط

کربوهیدراتها تأمین می گردد و در مورد افراد پر فعالیت مانند آتش نشانان که درگیر کارهای فیزیکی هستند

این درصد به ۵۰ تا ۵۵ درصد نیز می رسد. کمبود کربوهیدرات در این گونه افراد باعث ضعف، گرسنگی و

سرگیجه شده و منجر به خستگی زودرس در هنگام فعالیت کاری می شود.



بهترین منبع غذایی کربوهیدراتها عبارتند از : سیب زمینی، برنج، ماکارونی، عدس، لوبیا، میوه جات، عسل، خرما و میوه های خشک شده. بهتر است مصرف منابع کربوهیدراتی مانند قند و شکر، شیرینی جات و مرباها را به حداقل برسانید.

۲- لیپیدها یا چربیها : لیپیدها حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد غذای روزانه ما را تشکیل می دهند. لیپیدها کالری زیادی تولید می کنند و میزان آن دو برابر هیدراتهای کربن و پروتئین هاست. چربی های موجود در بدن به صورت تری گلیسیرید، فسفولیپید و کلسترول می باشند.

تری گلیسیریدها در بافتهای چربی واقع در سراسر بدن و در عضلات ذخیره شده اند. این قبیل چربیها به عنوان نماینده سوخت غذایی در تولید هوازی انرژی (ATP) مورد استفاده قرار می گیرند.

چربی ها پس از مصرف به اسیدهای چرب تجزیه می شوند که بنا بر ساختار شیمیایی می توان آنها را بدین صورت دسته بندی کرد:

چربی های اشباع شده : این چربی ها در غذاهای حیوانی مثل گوشت مرغ و خروس و پرندگان و تخم مرغ، لبنیات (با چربی کامل) و بعضی از روغن ها یافت می شوند این نوع چربی در سرخرگهای بدن رسوب کرده، کلسترول بد ایجاد می کند و همچنین به احتمال بروز حملات و سکته های قلبی کمک می کند.

چربی های Poly اشباع نشده : این چربیها در روغن بعضی از گیاهان (آفتابگردان و ذرت) و ماهی چرب یافت می شوند که تأمین کننده لینوئیک اسید می باشند که این اسید برای سلامتی بدن ضروری می باشد.



چربی های Mono اشباع نشده : این چربیها در روغن گیاهانی مثل زیتون و بادام زمینی یافت می شوند

که باید قسمت اعظم چربی دریافتی روزانه را تشکیل دهند.

کلسترول : یک بخش طبیعی بافت های حیوانی است. این چربی برای عملکردهای بدن مثل هورمون های

جنسی مهم است اما همچنین خطرات سلامتی را نیز افزایش می بخشد.

در چند مورد، چربی خوب و مفید است. زمانی که چربی به شما کمک کند تا احساس کنید از لحاظ

سلامت کامل هستید، می تواند به اندازه ویتامینها و مواد معدنی ضروری و مهم قلمداد شود. مصرف چربی

های مورد نیاز بدن که اومگا - 6 و اومگا - 3 نامیده می شوند و در مواردی مانند گردو، فندق، سبزیجات

روغنی و ماهیها وجود دارند، برای مصونیت سیستم های بدن، پوست و بافتهای عصبی بسیار مهم و مصرف

آنها قطعی است. البته نسبت این نوع چربیها هم مسئله مهمی است و نباید زیاد از حد مصرف شود. طبق

آخرین گزارشات، انجمن بیماریهای قلبی آمریکا نشان داده است که مصرف چربی کم برای همه توصیه

نمی شود. پزشکان که مصرف چربی کم را توصیه می کنند در عوض مصرف بیشتر میوه جات و سبزیجات

را ضروری می دانند. تنها مصرف نکردن چربی زیاد باعث مسدود نشدن عروق نمی باشد بلکه مصرف

سبزیجات و میوه جات هم لازمه این امر می باشد.

لیپیدها حاوی بعضی از ویتامین ها (A, D, E, K) هستند به همین دلیل حذف کامل چربی ها از رژیم

غذایی ممکن است عوارض کمبود ویتامینهای محلول در چربی را به همراه داشته باشد.

چربیها در تنظیم حرارت بدن نقش دارند و بیشتر از هیدراتهای کربن و پروتئین ها موجب رفع احساس

گرسنگی می شوند و به عنوان محافظ و پوشاننده اندامهای حیاتی بدن نیز هستند.



غنی ترین منبع غذایی از نظر چربی ها زرده تخم مرغ، جگر، دانه های روغنی و فراورده های لبنی هستند.

به طور خلاصه اگر لیپیدها وجود نداشتند، انسان ناچار بود که آن ها را اختراع کند.

۳- پروتئین ها : پروتئین ها بیشتر نشان دهنده ساختار اساسی ماده مصالح ساختمانی ارگانیزهای بدن

می باشند. سلولهای اندام، ماهیچه کبد، مغز، تار و پود استخوان ها و غیره. آنزیمها و اکثر هورمونهای بدن از

پروتئین و یا از مشتقات پروتئینی ساخته شده اند. پروتئین ها مواد فوق العاده پیچیده ای هستند که از تعداد

زیادی اسید آمینه تشکیل یافته اند. این اسیدهای آمینه واحد ساختمانی پروتئین ها می باشند و در طول

مراحل هضم، پروتئین ها به اسیدهای آمینه تبدیل می شوند.

بدن انسان دارای هزاران پروتئین مختلف است. هر سلول کبدی به تنهایی حاوی یک هزار آنزیم مختلف

است که بعضی از آنها از تعداد زیادی نظیر ۳۰۰ اسید آمینه تشکیل شده اند.

اسیدهای آمینه از نظر نقش تغذیه ای به دو گروه ضروری و غیر ضروری تقسیم می شوند. اسیدهای آمینه

غیرضروری را بدن می تواند به نسبتی که برای رشد و نگهداری بافتها لازم است، سنتز نماید اما بدن قادر

به سنتز اسیدهای آمینه ضروری نبوده، و این نوع اسیدهای آمینه باید حتماً توسط رژیم غذایی به بدن وارد

شوند.

پروتئین های حیوانی دارای اسیدهای آمینه ضروری می باشند ولی پروتئین های گیاهی فاقد یک یا چند

اسید آمینه ضروری اند. وقتی راجع به پروتئین حرف می زنیم همه به یاد گوشت می افتند در حالی که

پروتئین در بسیاری از محصولات که منشأ حیوانی دارند یافت می شوند مانند شیر و پنیر و تخم مرغ و نیز

در گردو و غلات و با کمال تعجب در کاکائو نیز وجود دارد.



مصرف گوشت قرمز را بیش از هفته ای دو بار به شما توصیه نمی کنیم چرا که بسیاری از محققین به مضر بودن آن اعتقاد دارند. پروتئین های حیوانی تمامی اسیدهای آمینه (ضروری) را دارا می باشند اما پروتئین های نباتی فاقد بسیاری از اسیدهای آمینه اصلی هستند. لذا برای اینکه بدن بتواند نیاز خود را توسط پروتئین های گیاهی برآورده سازد باید از مخلوط گیاهان مختلفی استفاده کرد و یا همراه با پروتئین های حیوانی آنها را مصرف کرد.

«مواد غیر انرژی زا»

به غیر از غذاهای انرژی زا، موادی هستند که آنها را غیر انرژی زا می نامیم. این غذاها مستقیماً انرژی تولید نمی کنند ولی برای سوخت و ساز بدن ضروری اند.

۱- ویتامین ها : ترکیباتی آلی اند که توسط گیاهان و بعضی جانوران تولید می شوند. بدن نمی تواند ویتامین مورد نیاز خود را تولید کند. لذا کلیه ویتامین ها باید از طریق غذای روزانه یا فعل و انفعالات شیمیایی در مقابل خورشید تأمین شود. اغلب ویتامین ها به صورت بخشهای اصلی آنزیم ها یا کوآنزیم ها که برای سوخت و ساز چربی ها و قندها جنبه حیاتی دارند عمل می کنند. بنابراین با وجود اینکه ویتامین ها خودشان انرژی آزاد نمی کنند برای زندگی بسیار مهم هستند. ویتامین ها به صورت ویتامین های محلول در آب و ویتامین های محلول در چربی طبقه بندی شده اند.

ویتامین های محلول در آب عبارتند از: ویتامین C (اسید اسکوربیک) و ویتامین های ب- کمپلکس.



اینها در بدن ذخیره نشده و لذا می باید دائماً در غذا موجود باشند. از آنجا که این ویتامین ها در بدن ذخیره نمی شوند اگر بیشتر از مقدار لازم مصرف گردند برای بدن ضرری نداشته و از طریق ادرار از بدن خارج می شوند.

ویتامین های محلول در چربی K, E, D, A در بدن به ویژه در کبد و نیز در بافت چربی ذخیره می گردند. این موضوع بدان معناست که ضمن اینکه نیاز به تأمین روزانه این ویتامین ها (محلول در چربی) نمی باشد، از طرفی انباشتگی بیش از حد آن نیز می تواند اثرات سمی در پی داشته باشد.

۲- مواد معدنی و عناصر کمینه : مواد غیر آلی هستند. نیاز انسان به این مواد بسیار اندک است و این مواد هم مانند ویتامین ها باید به مقدار کم در غذاها وجود داشته باشند با این حال وجود آنها برای فعالیت در سمت اندام انسان ضروری است و انجام فعالیتهای مهمی در بدن بر عهده آنهاست.

انسان، روزانه ۱۰۰ میلی گرم یا بیشتر، مواد معدنی نیاز دارد. از جمله عبارتند از: کلسیم، منیزیم، فسفر، پتاسیم و غیره.

۳- الیاف غذایی یا فیبرها : فیبر یک ماده غذایی کلیدی است که معمولاً در تمامی غذاهای گیاهی یافت می شود. این مواد نه تنها برای حفظ سلامتی مفید هستند بلکه برای افراد پر فعالیت که می خواهند همزمان با انجام فعالیت، کم چربی باقی بمانند کمک قابل ملاحظه ای می کنند. به چند مورد توانایی فیبرها توجه کنید.

- مؤثر در جذب بهتر غذاها

- مفید در هضم چربی ها



- کارآمد در هضم کربوهیدراتها

- فیبرها حساسیت انسولین را افزایش می دهند

- فیبرها باعث می شوند کمتر بخورید

غذاهایی مانند نخودفرنگی، گلابی، کلم، سیب زمینی، لوبیا، سبوس گندم و اغلب سبزیجات دارای فیبر قابل توجهی اند.

۴- آب : به جرأت می توان گفت در میان مواد ضروری مورد نیاز بدن، آب مهمترین و اصلی ترین ماده می باشد. از یک طرف، بعضی از مواد معدنی و عناصر کمینه را تأمین می کند و از طرف دیگر، یکی از مواد تشکیل دهنده مایعات بدن است. (لنف، خون، مخاط و غیره).

آب در عمل مواد غذایی و در تنظیم حرارت بدن شرکت دارد. آب همچنین در دفع مواد زاید از کلیه، روده، پوست و حتی ریه نقش کلیدی ایفا می کند.

در فصل نوشیدنیها توضیحات جامع تری در مورد آب داده خواهد شد.



نقش مواد معدنی و ویتامینها

نقش	ماده غذایی
تولید انرژی توسط کربوهیدراتها، چربیها و پروتئینها لازم برای ساخت و نگهداری بافتها دارای ۲ نوع محلول در آب و محلول در چربی لزوم استفاده بیشتر از ویتامینهای محلول در آب به دلیل دفع بیشتر و ذخیره کمتر	ویتامین ها
کمک به تبدیل غذا به انرژی سالم نگهداشتن بافتها تنظیم مایعات بدن	مواد معدنی
احتیاج تمام بافتها برای کارکرد طبیعی نیاز آب به دلیل تعریق	آب



منابع طبیعی ویتامینها

جگر، سبزیجات زرد و سبز (اسفناج، کدو) ، هویج، میوه های زرد، زرده تخم مرغ، لبنیات	A
زرده تخم مرغ ، جگر ، ماهی	D
جگر، تخم مرغ، تخم آفتابگردان، مغز گندم، نان سبوس دار، روغنها	E
سبزیجات برگدار سبز (کاهو، اسفناج) ، جگر، شیر، تخم مرغ	K
فرآورده های کامل و غنی شده غلات (نان) گوشت، جگر، قلوه، مخمر	B1 (تیامین)
لبنیات، جگر، تخم مرغ، فرآورده های غلات	B2 (ریبوفلاوین)
جگر، گوشت، کره بادام زمینی، فرآورده های غنی شده غلات، شیر، تخم مرغ	B3 (نیاسین)
مرکبات، فلفل سبز، طالبی، کیوی، توت فرنگی	C
اعضای داخلی بدن حیوانات(جگر، قلوه و ...)میوه و سبزیجات برگ سبزدار تیره	اسید فولیک
انواع گوشت، شیر، غلات به ویژه گندم	B6 (پیریدوکسین)
گوشت، جگر، تخم مرغ، لبنیات	B12 (کوبالامین)



فصل سوم

شرایط مطلوب صرف غذا

غذایی که می خورید به شما انرژی می دهد ولی از شما انرژی نیز می گیرد. هضم، فعالیتی حیاتی است که انرژی زیادی می سوزاند. میزان انرژی لازم برای هضم غذا خیلی زیاد است. به علاوه اگر هضم تمام انرژی شما را می گیرد، باید بدانید که این وضع را می توان با ترکیب درست و صحیح غذاها بهبود بخشید. البته عادت قدیمی که طی سالها ایجاد شده، ظرف یک شب از بین نمی رود ولی وقتی که شروع کردید و اثر مفید غذاهای سالم را حس نمودید، به آسانی عادات قدیمی را کنار خواهید گذارد.

کم کم «خوردن خوب» مانند «خوب خوردن» لذت بخش خواهد شد.

این خود جای خوشبختی است. زیرا لذت بردن نقش مهمی در سلامتی تغذیه ایفا می نماید. سعی کنید تا به ساده ترین شکل غذا بخورید و از ترکیب غذاهای گوناگون در یک وعده خودداری کنید. اصل فوق فی نفسه می تواند هضم غذا را آسان کند و به شما سلامتی عمومی ببخشد. در این حالت شما به منبع غذاهای طبیعی بازگشته اید.

صرف غذای مختصر در پیشخوان اغذیه فروشی ها، جویده و نجویده خوردن، ضمن انجام کار غذا خوردن از جمله پدیده های عام عصر حاضر هستند.

شکر خدا آهنگ زندگی انسان امروزی شتابان شده است! فقط تعداد اندکی آشپزی می کنند و این عمل را تفننی تلقی می کنند. آشپزی دیگر فعالیت روزمره محسوب نمی شود.



متأسفانه از نظر بسیاری از مردم، سفره ای که از روی عشق و علاقه چیده شده باشد، به گذشته های دور تعلق دارد. دیگر با سوپی که آهسته روی اجاق قُل قُل می کند، خداحافظی کرد. آیا باید لذت غذا را فراموش کرد و به غذاهای رستوران و غذاهای حاضر و آماده پناه برد؟ لزوماً چنین نیست.

علی رغم برنامه های فشرده زندگی و کار در ایستگاه، هر روز می توانید غذاهای مغذی و اشتها برانگیز تهیه کنید.

برای اینکه به غذاهای خود حیات ببخشید. باید حس سازماندهی خود را تقویت کنید. آشپزخانه گوشه ای کاملاً عملی برای انجام چنین کاری است. در اینجا چند ترفند ساده ذکر می شود و بعد از آن که آن را فرا گرفتید خواهید توانست با سرعت غذای خود را تهیه نمایید:

۱- برنامه غذایی خود را از قبل آماده کنید. می توانید یک بار در ماه به انجام این کار مبادرت ورزید.

چون دیگران در غذای شما سهیم هستند، با آنان نیز مشورت کنید.

۲- خرید مقدار زیادی مواد غذایی باعث صرفه جویی در وقت می شود.

۳- پیش از آغاز به آماده سازی غذا، صورت مواد را با دقت بخوانید. سپس برنامه ای برای تهیه و طبخ غذا تنظیم نمایید.

۴- موقعی که برای شروع آماده می شوید. کلیه مایحتاج خود را روی میز و در دسترس بگذارید، و

بعد از آن که ماده ای را به کار بردید. آن را بلافاصله کنار و در جای خود بگذارید.

۵- ظروفی را که کثیف کرده اید، به تدریج و با همکاری همکاران بشوید تا کار سبکتر شود.

۶- هنگامی که غذا آهسته می پزد، آشپزخانه را تمیز کنید و میز را بچینید.



جنبه زیبایی غذا و میز یا سفره همواره بخش مهم آشپزی بوده است. بدون شک میزی که با زیبایی و هماهنگی چیده شده باشد، بر روحیه همکاران و گوارش آنان اثر می گذارد. ظاهر ظرف غذا چنان اهمیتی دارد که می توان گفت چشم جزئی از دستگاه گوارش است. بنابراین عادت کنید به میز و سفره خود توجه خاص داشته باشید. بدین منظور لازم نیست از آداب اشرافی گری تبعیت کنید. رعایت چند نکته کافی است:

۱- رومیزی زیبایی پهن کنید.

۲- بشقاب و قاشق و چنگال ها را با دقت بچینید.

۳- غذا را بسیار مرتب و با رنگ خوش بچینید.

این کارها در نشاط و شادمانی همه همکاران در زمان میل غذا مؤثر است.

پیش از آغاز به صرف غذا، تلویزیون و رادیو را خاموش کنید. روزنامه ها و جمله ها را کنار بگذارید و مخصوصاً در نشستن دقت کنید. برای صرف غذا کلیه همکاران حضور کامل داشته باشند. ناپلئون نمی توانست بیش از نیم ساعت سر میز غذا بنشیند، ولی شما صبر و شکیبایی داشته باشید چند لحظه پیش از غذا خود را جمع و جور کنید. سه یا چهار بار نفس عمیق بکشید و برنامه روزانه خود را حداقل نیم ساعت فراموش کنید.

به غذای خود احترام بگذارید این خود نوعی احترام به کلیه کسانی است که امکان تهیه غذا را فراهم ساخته اند و از همه بالاتر به خدای خود و خالق همه اینها احترام گذاشته ایم. این کمک می کند که شما نسبت به زمان و مکان فعلی خود و دنیایی که بدان ارتباط دارید آگاه تر شوید.



آرامش درون، موجب جذب مطلوب غذا و آسان تر شدن آن می گردد. برعکس اشتغالات ذهنی و افکار منفی ترکیب شیمیایی شیره گوارش را تغییر می دهد و به عمل هضم آسیب می رساند شاید در ذهن خود، خاطره شبی را داشته باشید که به مأموریت رفته و فردی دچار خسارت یا فوت شده باشد. این اتفاق ها هضم غذای شما را به خطر می اندازد یا دست کم از جذب کامل غذا جلوگیری می نماید.

اما طبیعت، عاقل است و در این گونه موارد، مانع از میل انسان به غذا می شود. آن وقت است که ناگهان اشتهایتان کور می شود و بشقاب را به عقب می رانید. بنابراین بهتر است که به محیط حاکم بر صرف غذا توجه کنید. زمانی که در هنگام صرف غذا شاد باشید حتی یک غذای بد، مطبوع جلوه می کند. اگر هنگام غذا صحبت می کنید سعی کنید درباره موضوع های شاد حرف بزنید که موجب اعتلای روحیه شما می شود. بنابراین شامی که هنگام کار و فعالیت فکری می خورید، عمل هضم را مختل می کند و نباید زیاد تکرار شود. زیرا باعث بروز تنش می شود و ترشح آب دهان را کاهش می دهد. در نتیجه به عمل هضم آسیب می رساند.

آهسته غذا بخورید و آن را خوب بجشید. بعضی ها چنان در افکار خود غوطه می خورند که نمی فهمند چه می خورند. لذت چشیدن را کشف کنید. به طعم های متنوع غذایان اهمیت دهید تا مناطق خواب رفته مغزتان بیدار و هشیار شوند.

با آرامش لذت ببرید و نگذارید چیزی شما را به عجله وا دارد. مواظب باشید که در دهانتان تکه ای که گیر کرده در راه ورود به معده به مانع دیگری برنخورد.



جویدن غذا بسیار مهم است. عمل هضم از دهان شروع می شود. غذای خوب جویده تا اندازه ای هضم شده است. بنابراین غذای سفت را چنان بجوید تا حالت مایع پیدا کند و بتوان آن را نوشید. اگر غذای خود را بلعید، بزاق ترشح نمی شود در نتیجه کار معده و روده دو برابر می شود. چون هضم سنگین است. لذا نیروی بدنتان را می گیرد و به نشاط روحی تان لطمه می زند. جویدن ناقص تولید گاز و یبوست را در پی دارد. قبل از بلعیدن مایعات، آن را با بزاق دهان خوب بیامیزید. مخصوصاً اگر مایع سرشار از عناصر غذایی باشد. اگر لیوان آب میوه خود را یک جرعه سر بکشید. بدنتان نخواهد توانست ارزش غذایی آن را جذب نماید.

بلع غذا سودی ندارد چه از لحاظ مزه و چه از نظر سلامتی کلی.

درست نیست که هنگام صرف غذا یا بعد از آن چیزی بنوشید. اصولاً نباید حداقل ۱۵ دقیقه قبل از غذا یا ۲ ساعت بعد از آن مایعات نوشید. زیرا آب مانع می شود که شیره معده به طور عادی کار کند. آب شیره معده را رقیق کرده و در هضم مواد غذایی اختلال ایجاد می کند و نیز به جذب مواد غذایی و دفع مواد زائد ارگانیک آسیب وارد می آورد.



فصل چهارم

غذای روزانه

کارایی ذهنی و جسمی شما تا اندازه زیادی به نحوه تغذیه تان در طول روز بستگی دارد.

در این خصوص سه عامل نقش مهمی دارند:

- نوع خوراک و عادت های غذایی ستی شما.

- مقدار غذایی که مصرف می کنید.

- ساعات غذا.

مثلاً غالباً گفته می شود که اگر انسان بداند صبح ها چه باید بخورد، در واقع یاد می گیرد که روزش را چگونه آغاز کند. این گفته تا اندازه زیادی صحیح است، ولی در واقع غیر ممکن است که بتوان قاعده طلایی مطلق را وضع کرد که برای همگان مناسب باشد. همه چیز به سن، خلق و خو، نیازها و توانایی در عمل هضم بستگی دارد.

خود را اسیر هیچ آداب و رسوم غذایی خاصی نسازید. به تجربه می توانید دریابید که چگونه غذای روزانه خود را هدایت کنید برای رژیم غذایی مناسب باید دو اصل اساسی را در نظر بگیرید:

(۱) برای اینکه سالم باشید، قبل از هر چیز بدانید که نباید از دستگاه گوارش خود خیلی کار بکشید. این اصل در مورد تمام اشخاص و در تمام طول روز صادق است.

(۲) سپس انتخاب مواد غذایی یا ترکیب مواد غذایی است که باید مطابق هدف خاص شما باشد.



الف- غذای صبح (صبحانه)

غالباً گفته می شود که برای شروع کار روزانه صبحانه مفصل لازم است. این گفته در مورد کودکان صدق می کند. زیرا یک صبحانه خوب هم به رشد آنها کمک می کند. هم سوخت فکری لازم را برای درس خواندن آنها تأمین می نماید. ولی در مورد بزرگسالان این گفته الزاماً صادق نیست. بعضی ها می توانند بدون صرف صبحانه مفصل کار کنند. بنابراین باید سوخت و ساز بدن و خلق و خو و نوع فعالیت فکری یا بدنی خود را نیز در نظر گرفت.

عادت صبحگاهی شما هر چه باشد. اساساً بیشتر از دو راه پیش پایتان وجود ندارد. یا با غذای سبک یا با برنامه غذایی کامل کار خود را شروع کنید. انتخاب راه مناسب با خود شماست. همچنین غذاها امکان عملی شدن انتخاب را به شما می دهند.

انتخاب اول (غذای سبک): اگر می خواهید صبحانه فقط میوه میل کنید، میوه ظرف یک ساعت هضم می شود و تمامی انرژی مورد نیاز بدن شما را تأمین می کند. این رژیم غذایی انرژی لازم را برای شما تأمین می کند. تنها اشکال این رژیم جذب هیدراتهای کربن است و یا می تواند صبحانه شما نان با کمی پنیر و کره باشد که این رژیم غذایی مناسب نیست. اگر عادت به صرف چای دارید اشکالی ندارد ولی مراقب باشید که از یک فنجان بیشتر نشود.

انتخاب دوم (برنامه غذایی کامل): صبحانه ای بخورید که از نظر پروتئین غنی و از نظر چای و هیدرات کربن ضعیف باشد. به عبارت دیگر پنیر، ماست، غله، شیر، تخم مرغ و مرغ صرف کنید.



مثلاً تخم مرغ بخورید ولی نان نه. فقط یک تخم مرغ کامل همراه با یک یا دو سفیده تخم مرغ بخورید. لیپیدها در زرده تخم مرغ جمع شده اند. لیپیدها کلسترول خون را بالا می برند و عمل هضم را کند می کنند.

آماده کردن صبحانه ای رنگین، اما خالی از هیدرات کربن و چربی چندان آسان نیست. ولی امکان پذیر است. در زمان کوتاه می توانید انرژی لازم را برای بدن خود تأمین کنید. واضح است که اگر بدنتان به شدت خسته شده باشد، فقط از طریق مواد موجود است که می توانید انرژی لازم را بازگردانید.

ب- غذای ظهر (ناهار)

۱) اگر ناهار خوردن پس از چند ساعت کار کردن مداوم اتفاق می افتد باید به غذایتان توجه کنید:

- غذای چرب نخورید، زیرا عمل هضم طولانی می شود و مقداری انرژی از دست می دهید.

- دوباره مانند صبحانه مواد پروتئینی مصرف کنید تا به شما انرژی بدهد.

- در صورت امکان سبزی تازه بخورید، زیرا حاوی مقدار زیادی ویتامین، مواد معدنی و سایر عناصر کمیاب است.

می توانید هیدرات های کربن بخورید. بدن شما برای کسب انرژی به آنها نیاز دارد.

توجه کنید: جانب اعتدال را رعایت کنید و به دستگاه گوارش خود فشار نیاورید. این امر شرط اساسی برای حفظ سلامتی است.



۲) اگر روز پرکاری نداشته اید و می خواهید بعد از ظهر آرام داشته باشید و قدری هم استراحت کنید. مسئله فرق می کند در این حالت بی آنکه بی جهت معده را پر کنید، مقداری گوشت یا سبزیجات همراه با سیب زمینی و یا غذایی مانند کباب تابه ای میل کنید و غذای خود را با دسر به پایان برسانید. اثر مطلوب آرامشی است که هیدراتهای کربن فراهم می کنند. بدین ترتیب، برای استراحت بعد از غذا هیچ مشکلی نخواهید داشت.

ج- غذای شب (شام)

کم کم هوا رو به تاریکی رفته، روز دراز و پرکاری را پشت سر گذاشته اید و مایلید که آرامش داشته باشید و این امر منطقی است برعکس ممکن است شب پرکار داشته باشید. طبیعتاً می توان غذایی خورد که انسان را به خواب وادارد. در این حالت یک غذای ساده متعادل، کارساز خواهد بود. با خوردن یک غذای خیلی چرب یا خیلی زیاد به دستگاه گوارش خود فشار نیاورید که نتیجه عکس خواهد داشت. در این حالت عمل هضم به سختی صورت می پذیرد و از طرفی خواب را مختل می سازد و روز بعد با مشکل مواجه می شوید در این صورت برنامه غذایی شبیه به نهار و سبک تر از آن مفید خواهد بود.



فصل پنجم

غذای سبک

چه معایب یا مزایایی می توان انتظار داشت؟

صبحانه خوبی خورده اید، روز را با انجام کار، بدون هیچ مسأله ای پشت سر گذاشته اید. حدود ساعت ده اکثر مردم جهت رفع گرسنگی، ساندویچ و یا میوه ای میل می کنند.

این یک سنت است و خود شما هم برای خوردن بی میل نیستید! آیا این کار لازم است: در این صورت مزایای آن چیست؟

- اگر فکر می کنید که دچار ضعف می شوید، به نفع شماست که روزانه به جای سه وعده، پنج وعده غذا بخورید. قند را که سریع هضم می شود، حذف کنید و مقدار هیدرات کربن را محدود نمایید. روزی پنج وعده غذا موجب ایجاد تعادل در قند خون می شود.

- اگر کارتان فعالیت فیزیکی سختی می طلبد و در زمان مأموریت انرژی زیادی مصرف می کنید، بهتر است که انرژی مورد نیازتان را با صرف غذاهای سبک ذخیره کنید. در اینجا کلمه «سبک» مهم است. در غیر این صورت بعد از شروع مجدد کار و فعالیت دچار خواب آلودگی می شوید.

- اگر صبحانه را خیلی زود خورده اید، طبیعی است که گرسنه می شوید و به تجدید قوا نیاز دارید.

- بالاخره اگر صبحانه خیلی مختصری خورده باشید، یا اصلاً صبحانه نخوره باشید، ساعت ده به کمی غذا نیاز دارید تا بتوانید تا ظهر سر حال بمانید.



اگر یه هیچ یک از این دسته ها تعلق ندارید بهتر است مانند دیگران رفتار کنید. چرا؟

- اگر صبحانه مناسبی میل کرده اید احتیاجات شما تا ظهر کاملاً رفع شده است.

- هر چیزی که در این فاصله بخورید، منبع بی فایده ای از کالری خواهد بود. حتماً می دانید که مصرف

۳۰۰ کالری بی فایده می تواند وزن شما را به میزان ۵ کیلوگرم در سال بالا ببرد. ساده ترین راه برای کم

کردن ۵ کیلو حذف این میزان کالری است.

- به دستگاه گوارش خود استراحت دهید. دستگاه گوارش را آرام بگذارید آن وقت انرژی لازم برای

فعالیت هایتان را بدست خواهید آورد.

«غذای سبک بخورید اما کدام غذای سبک؟»

از غذاهای سبکی که حاوی قند آشکار و پنهان هستند اجتناب کنید. این قندها به مرور زمان بدترین دشمن

برای انرژی و حضور ذهن شما هستند. مراقب باشید نوشابه های به اصطلاح خنک کننده زیاد مصرف

نکنید در هر لیتر نوشابه ۱۴ حبه قند تصفیه شده وجود دارد.

برعکس پنیر، ماست، میوه تازه و خشک، غلات و سبزیجات تازه، تمام موادی را که شما جهت گذراندن

یک روز با نشاط به آن نیاز دارید در اختیارتان می گذارند. شما می توانید یک سیب، هلو، چند بادام را

برای خوردن انتخاب کنید. برعکس می توانید شیرینی های موجود با ۵۰٪ قند تصفیه شده، همراه با ماده

های رنگی و نگهدارنده و افزودنی های خوراکی - با آن عطر مصنوعی - را انتخاب کنید. قضاوت با

خودتان است.



غذاهای سبک در شرایط خاص برطرف کننده فشار روحی هستند

می دانیم که بعضی از موقعیت ها فشار روحی ایجاد می کنند. مثلاً وقتی که به مأموریت رفته اید و فردی دچار خسارت و آتش سوزی می شود یا فردی فوت می کند و روز پرکاری داشته ایم، در این هنگام وضعیت غذا خوردن شما چگونه است؟ این موقعیت ها مانع می شوند که شما مطابق روش معمول خود غذا بخورید. شما باید مورد قبول واقع شوید. خلاق و کارآمد باشید. غذای مختصر بخورید تا نگرانی تان کم شود و بر میزان انرژی تان افزوده گردد.

در این مواقع از پروتئین های حیوانی و گیاهی پرهیز کنید. زیرا بی جهت موجب افزایش ضعف اعصاب می شوند. از این لحظه به بعد در خود احساس آرامش می کنید و بدون آنکه نیازی به خواب داشته باشید، از میزان فشار روحی شما کاسته می شود. در مواقع اضطراری که با فشار روحی شدید و قریب الوقوعی مواجه می شوید. استثنائاً می توانید شیرینی و یا بیسکویت بخورید، آب نبات های میوه ای نیز مانند شیرینی جات مؤثرند. در چنین مواقعی از پروتئین ها و مواد چربی پرهیز کنید.

قبل از خواب غذای سبک بخورید

آیا قبل از خواب وسوسه می شوید به یخچال سر بزنید؟ با کالری اضافه چه باید کرد؟ به یاد داشته باشید که غذایی که می خورید می تواند به خواب کمک کند. اگر به دنبال یک خواب عمیق و آرام بخش هستید به زحمتش می ارزد. دو ساعت قبل از خواب به سراغ یخچال بروید و ترجیحاً یکی از غذاهای زیر را انتخاب کنید: خرما، موز، سیب، طالبی، آب میوه، غلات، نان، کیک.



لطفاً توجه کنید: موضوع شیر بحث انگیز است. موقع خواب طبق سنت توصیه می کنند که شیر بخورید ولی فراموش نکنید که شیر پروتئین دارد و لذا می تواند در مورد بسیاری از افراد محرک باشد. برای اینکه مطمئن شوید که شیر آرام بخش است، آن را گرم کرده و توأم با عسل مصرف نمایید.



فصل ششم

نمک و قند موادی خطرناک ولی لازم

«نمک»

نمک تنها در آشپزخانه شما نیست. بلکه بدون اطلاع شما در تولید مواد غذایی مختلف به آن اضافه می شود. آیا شما نیز مانند ۹۰٪ مردم «جنون نمک» دارید و نمی توانید به غذایی که قبلاً نمک داشته است، مقداری اضافه نکنید؟ در واقع ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی گرم نمک در روز مورد نیاز است و اگر بیش از این مصرف گردد مسایل مختلفی که بعضاً جدی هم هستند به دنبال دارد.

یک پیتزای کوچک حاوی ۱۴۷۱ میلی گرم و همبرگر یا سیب زمینی سرخ کرده و ادویه جات ۱۹۵۰ میلی گرم نمک دارند. درباره چپیس سخن نمی گوئیم!

آب ۶۰ تا ۷۰٪ بدن را تشکیل می دهد. زندگی و فعالیت سلولها مستقیماً به تعادل آب بدن بستگی دارد. اینجاست که نمک برحسب مورد، خوب یا بد، مداخله می کند.

نمک زیاد از حد، موجب حفظ آب و عدم تعادل می شود. از جمله فشار رگ های خونی را افزایش می دهد. برعکس نمک کم تر از حد مطلوب، موجب دفع زیاد آب و ایجاد نوع دیگری از عدم تعادل می شود. کمبود سدیم مخصوصاً باعث تشنج اعضای بدن می گردد. آتش نشانان و ورزشکاران که کار فیزیکی انجام می دهند و زیاد عرق می کنند در معرض کمبود آب هستند. تعرق سبب می شود که همراه آب مقداری املاح معدنی و سایر عناصر ضروری دفع گردد. لذا باید مقداری نمک مصرف کنند.



«قند»

طبق نظریه دکتر کوسین، متخصص تغذیه، بین مصرف قند زیاد و بروز بیماریهای حاد، مانند سرطان رابطه ای وجود دارد. با این حال، قند (هیدراتهای کربن، گلوکسیدها) منبع اصلی انرژی را تشکیل می دهد و به علاوه تنها ماده مورد استفاده مغز است. مضافاً اینکه در جذب پروتئین و لیپیدها نقش عمده ای ایفا می نمایند و برای فعالیت کبد و روده نیز مفیدند.

پس چرا قند این قدر بدنام شده است؟

واقعاً قند داریم تا قند! موقعی که درباره ارزش یک ماده غذایی دارای قند بحث می شود، دو اصل را باید در نظر گرفت:

- از یک طرف باید دانست میزان قندی که سریعاً جذب می شود و در خوراک شما موجود است چه قدر است؟



بدن انسان فقط مقدار کمی را می تواند ذخیره کند و وقتی که زیاد از حد باشد، به چربی تبدیل شده و انسان را چاق می کند. افراط در مصرف قند، کبد و لوزالمعده را خسته می کند. به علاوه، گلوکز که ۹۰٪ «قند تصفیه شده» را تشکیل می دهد. میزان کلسترول و چربی خون را بالا می برد.

- از طرف دیگر، باید ارزش غذایی خوراکی های دارای قند را در نظر گرفت. بعضی از مواد غذایی، قند سریع الجذب زیادی دارند و در عین حال ویتامین و مواد معدنی را نیز تأمین می کنند. این امر در مورد میوه جات خشک، شربت و عسل صادق است. بنابراین، این مواد را می توان به مقدار معقول مصرف نمود.

به توصیه های زیر توجه داشته باشید :

(۱) کم تر قند مصرف کنید و از هم اکنون از افزودن قند به خوراکیهای خود خودداری کنید.

(۲) اگر واقعاً نمی توانید از قند صرف نظر کنید، مخصوصاً آتش نشانان که قند زیادی به همراه چای مصرف می کنند و در مصرف چای از حبه قند سفید استفاده می کنند، قندهای «طبیعی» را مانند کشمش، عسل طبیعی و خرما را بر قندهای تصفیه شده مقدم شمارید.





فصل هفتم

نوشیدنیها

آب

آب ۷۰٪ کره زمین را تشکیل می دهد، بدن انسان نیز همین طور است. مغز حاوی ۸۰٪ آب است. آیا غیرمعمول است، اگر تصور شود که غذای روزانه شما باید حاوی ۷۰٪ آب باشد؟!

فعالیتها و نقش آب در بدن به قدری زیاد است که شرح آن در این مختصر نمی گنجد. اما اهم آنها عبارتند از:

۱- **حلال** : حدود ۳ تا ۵ لیتر مایعات موجود در بدن در سرخرگها، سیاهرگها و مویرگها، به عنوان حلال جهت رساندن مواد مغذی ویتامین ها، املاح و همچنین هورمونهایی که به وسیله غدد ترشح می شوند، ایفای نقش می کنند و همچنین مواد زائد (CO_2) از همین طریق به کلیه ها و شش ها حمل شده و دفع می شوند.

۲- **دفع مواد سمی از بدن** : یکی از مهمترین اعمال آب در بدن دفع مواد سمی و زائد از طریق کلیه ها (به صورت ادرار) و پوست (به صورت تعریق) است. اگر این مواد از کلیه ها دفع نشوند، عوارضی چون سنگ کلیه، فشار خون، بیماریهای کبدی و خونی و ... به علت تجمع مواد زائد در کلیه ها، کبد و خون گریبان گیر انسان می شوند.



۳- سازنده بدن : در داخل سلول، آب مانند یک سازنده بدن به کار می رود. بدین ترتیب که در سنتز

مواد جدید شرکت می کند. حدود دو سوم گلیکوژن (شکل ذخیره ای قندها در کبد) و سه چهارم

عضلات از آب تشکیل شده است.

۴- تنظیم حرارت : تبخیر آب از سطح بدن (عرق کردن) یکی از راههای مؤثر از دست دادن حرارت

اضافی بدن است.

۵- تأثیر بر متابولیسم مواد غذایی : ثابت شده است که افزایش آب به رژیم در متابولیسم پروتئینها اثر

داشته به طوری که وزن بدن به دلیل جذب پروتئین (نه چربی!) افزایش می یابد و این افزایش توده

عضلانی همان چیزی است که برای عموم مردم مفید است.





با این حال متأسفانه بسیاری از افراد از اهمیت این ماده غافل هستند و در بسیاری از موارد حتی آب را از لیست مواد غذایی خود حذف می کنند. این امر در مورد همه انسانها به خصوص در مورد شما همکاران عزیز که فعالیت بدنی بیشتری دارید موجب بروز ناراحتی هایی در سیستم های مختلف بدنی می شود.

یکی از عوارض شایع از عدم نوشیدن آب و یا مصرف کم آن «سنگ کلیه» می باشد. همچنین مصرف مقدار زیاد کلسیم و ویتامین C می تواند موجب تشدید ساخت سنگ کلیه شود. البته اگر به میزان کافی آب به بدن برسد، عوامل فوق موجب بروز هیچ گونه ناراحتی نخواهد شد و به راحتی مواد سمی و زائد تشکیل شده، دفع می شوند.

بعضی از علائم کمبود آب عبارتند از :

تشنگی و عطش فراوان، خشکی دهان، ضعف و خستگی که اولین علائم نقصان آب در بدن می باشند. علائم بعدی کم شدن سریع وزن بدن، اختلال در شعور و ذهن و فعالیتهای مغزی، همچنین افسردگی، عصبانیت و رنگ پریدگی می باشد. جالب است که بدانید که یکی از نیازهای پوست بدن نیز وجود رطوبت است و کمبود آب در بدن باعث می شود که پوست لطافت و انعطاف خود را از دست بدهد.

هضم غذاها بدون آب بخوبی انجام نمی گیرد و همچنین عامل اصلی دستگاه تهویه بدن هنگام عرق کردن است. برای فعالیت و در زمان عملیات شاید از غذا مهمتر است. در هوای گرم و حریق سه فنجان آب یا مایعات با غذا ضروری است و هنگام فعالیت و عرق ریزی این مقدار آب باعث هیچگونه ناراحتی نمی شود.



چای

یکی از نوشیدنیهایی که آتش نشانان در حین انجام وظیفه بسیار مصرف می کنند چای است.



چای در مراسم، نقش مهمی ایفا می کند. تشریفات چای به نحوی شبیه وقت قهوه خوردن، به معنای واقعی کلمه است، یعنی لحظه قطع کلام و فعالیت‌های روزانه. در زمان تشریفات چای همه چیز آهسته پیش می رود و انسان کم تر حرف می زند، این زمان پیوند بیشتر با همکاران است. برای اینکه بتوانید از اعتلای ذهنی ناشی از صرف چای استفاده کنید، باید آن را آهسته بنوشید. اگر عادت دارید که استکان بعد از استکان به طور مکانیکی چای بنوشید هیچ گاه اثر لطیف چای را به درستی حس نمی کنید. چای خیلی داغ را ننوشید زیرا چای داغ به کام و مری آسیب می رساند.

اثرات شگفت انگیز چای

چای نه تنها مضر نیست، بلکه خواص شگفت انگیز دارویی به شرح زیر دارد :



- تافن موجود در چای باکتریها و عفونت ها را از بین می برد.
- چای از پوسیدگی دندان جلوگیری می کند یا موجب کاهش پوسیدگی می شود.
- چای حاوی موادی است که علیه فرایندهای سرطان زا عمل می کنند.
- چای علاوه بر تحریک مغز، می تواند از این عضو علیه عوارض مغزی و عروقی محافظت نماید.
- چای تصلب شرایین (گرفتگی عروق) را به تعویق می اندازد و موجب پایین آمدن فشار خون می شود.
- چای بدون اینکه کالری ایجاد کند، حاوی چند ماده غذایی است که برای سلامتی بسیار مفیدند (ویتامین ها، مواد معدنی و عناصر کمینه)
- به طور طبیعی کافئین موجود در یک فنجان چای دم کرده دو برابر کافئین موجود در قهوه است. (۴۰ میلی گرم)

مضرات چای

- چای هم مانند سایر خوردنی ها دارای برخی از ویژگیهای منفی است. موارد ذیل از آن جمله اند:
- موجب تولید قند در معده می شود. عمل اضافه نمودن قند پدیده فوق را تا اندازه ای کاهش می دهد ولی در عوض تأثیر با ارزش تافن را کم تر می کند.
 - چنانچه چای به طور منظم مصرف شود، موجب زردی دندان می شود.



- مصرف زیاد چای می تواند ذخیره آهن را به طور جدی کاهش دهد و لذا موجب کم خونی می شود.

- همچنین مصرف زیاد چای می تواند باعث پیوست شود.

طرز به عمل آمدن چای

طرز به عمل آمدن چای بسیار مهم است. بهترین روش به طریق زیر است.

۱- آب را بجوشانید. میزان آب باید یک یا دو فنجان بیش از تعداد فنجان های چای مورد لزوم باشد.

۲- قوری چای را با آب گرم بشوید.

۳- سپس به ازای هر نفر یک قاشق قهوه خوری چای (یا یک بسته چای کیسه ای) بیفزایید.

۴- موقعی که آب جوش آمد، حدود یک فنجان آب برای هر قاشق چای اضافه کنید.

۵- بگذارید چای به پنج دقیقه دم بکشد. سپس قبل از مصرف آن را با قاشق هم بزنید.





شیر

یکی از مواد غذایی تقریباً کامل است که اگر مدتی مصرف نشود نقصان کلسیم و فسفر در بدن شخص خواهد شد. ضمناً، منبع سرشار پروتئین است و نباید از برنامه غذایی حذف شود. با استفاده همکاران از شیر این نقصان برطرف خواهد شد.

بعضی ها معتقدند که نوشیدن شیر قبل از فعالیت سبب خشکی دهان می شود ولی این نظریه غلط بوده و کاهش بزاق در دهان با عرق ریزی، کاهش آب بدن و فعالیت در حین کار و هیجان رابطه دارد و مربوط به نوع غذا نیست سپس نوشیدن شیر در این امر دخالتی ندارد.





دوغ

دوغ به عنوان یکی از فراورده های لبنی، منبع بسیار مهمی از کلسیم و فسفر است. این نوشیدنی دارای پروتئین نیز می باشد. بنابراین به همکاران عزیز توصیه می شود از این نوشیدنی با ارزش و مهم و مفید، هنگام صرف غذا غافل نبوده و آن را جایگزین نوشابه هایی که از نظر ارزش غذایی ضعیف هستند، کنند.

نوشابه

حتماً شما مطلب های زیادی در مورد مضر بودن نوشابه های گازدار برای بدن شنیده اید .
اما مطمئن هستم دیگر این مطالب را نشنیده باشید .

۱ - در بسیاری از ایالت های آمریکا ، مامورین پلیس راه ، دو گالن نوشابه در صندوق عقب ماشینشان دارند تا در صورت تصادف رانندگی ، خون را باکمک آن از جاده پاک کنند .

۲ - اگر تکه ای از گوشت گاو را در یک کاسه نوشابه قرار دهید ، پس از دو روز ناپدید می شود .

۳ - برای تمیز کردن توالت : یک نوشابه نوشابه را داخل کاسه توالت بریزید و یک ساعت صبر کنید ، سپس با آب پرفشار بشوئید . اسید سیتریک موجود در نوشابه ، لکه ها از سطح چینی می زداید .



- ۴ - برای برطرف کردن لکه های زنگ از سپر اتومبیل : سپر را با یک تکه کاغذ (فویل) آلومینیوم مچاله شده آغشته به نوشابه بسایید .
- ۵ - برای تمیز کردن فساد باتری اتومبیل : یک قوطی نوشابه را روی قطب ها بریزید تا غلیان کردن ، آن را تمیز کنید .
- ۶ - اسید سیتریک موجود در نوشابه کلسیم را از استخوان ها می زداید و عامل اصلی پوکی استخوان است .
- ۷ - دی اکسید کربن موجود در نوشابه ، باعث می گردد معده دچار اختلال عصبی شده و روی روده ها اثر نامطلوب داشته باشد .



فصل هشتم

چگونه می توان بر خواب آلودگی چیره شد؟

اگر نزدیکی های ظهر یا اوایل بعد از ظهر یا شامگاه و در زمان نگرهبانی احساس خواب آلودگی می کنید، برای آن چاره ای بیندیشید. راه حل های زیر را به ترتیب آزمایش کنید تا مناسب ترین راه را پیدا کنید:

آیا افراط نکرده اید؟

زمانی که به بعضی از بیماریها مانند سرماخوردگی مبتلا هستید، طبیعی است که خواب آلوده می شوید. ولی در اغلب موارد خود شما مسئول خواب آلودگی خود هستید و این مسأله مانع از انجام درست کار می شود. آیا دوست دارید غذای سنگین بخورید؟ آیا به مواد قندی یا چای علاقه زیادی دارید؟ مطمئن باشید که این مواد همگی موجب بی خوابی می شوند.

مشکل خیلی ساده حل می شود، عامل ایجاد کننده این وضع را باید پیدا و خود را از شر آن خلاص کرد. اما غیر از اینها، به منظور بیدار نگه داشتن خود از افراط در مصرف چای پرهیز کنید. مواد محرک شما را وارد دور باطل می کند و خواب آلودگی تان را تشدید می نماید. هر چه بیشتر خسته باشید به چای بیشتر روی می آورید و هر چه بیشتر چای مصرف نمایید، خستگی شما تشدید می شود. مصرف زیاد چای موجب اضطراب و عصبانیت می شود لذا خستگی بیشتری ایجاد می کند.

خوب است که گاهی قبول کنیم که کارایی ما کم شده است. این تنها راهی است که می توان انرژی واقعی را دوباره به دست آورد.



تنها علت اصلی، افراط است

حتی اگر هیچ گونه زیاده روی نکنید، باز هم ممکن است دچار خواب آلودگی شوید.

علت این امر غالباً تغذیه نامتعادل، یا کمبود مواد غذایی است.

همچنین به مسئله ترکیب مواد غذایی هم باید توجه کرد حتی اگر غذای سالم و طبیعی بخورید باز هم ممکن است ترکیب مواد غذایی نادرست باشد.

۱- ابتدا آن چه را که صبح و ظهر می خورید. مورد توجه قرار دهید. اگر صبحانه شما حاوی مقدار

زیادی هیدرات کربن و مقدار کمی پروتئین است. احتمالاً در طول ساعات صبح با کمبود انرژی

مواجه می شوید. در این حالت ترجیحاً به همراه صبحانه، تخم مرغ، ماست، شیر، گوشت یا به

عبارت دیگر پروتئین میل کنید. بر عکس از نان، شیرینی، گلابی، خرما، انجیر و موز پرهیز نمایید.

۲- اگر در صرف ناهار زیاده روی می کنید و ترکیب آن نیز مناسب نیست، این وضع دلیل کافی

دیگری برای شماسست که بعد از ظهر احساس خواب آلودگی کنید. وضع مطلوب آن است که با

توجه به میزان مصرف پروتئین ها، ناهار کاملی میل کنید. برای شام، سبزی و میوه خام بخورید. اگر

هنگام ظهر، احساس گرسنگی شدید می کنید مواد مختلف غذا را به درستی با یکدیگر ترکیب

کنید. از همه مهمتر، از ترکیب سیب زمینی با گوشت سرخ شده پرهیز کنید. عمل هضم مواد

نشاسته دار (نان، سیب زمینی) و پروتئین حیوانی به سختی صورت می گیرد. اگر در روز، شیفت

کاری، مستلزم فعالیت بدنی بسیار زیاد است، چنین ترکیبی تجویز می شود. ولی اگر فعالیت بدنی

نیاز نمی باشد ظرف کم تر از یک ساعت احساس خواب آلودگی می کنید.



چند ترفند دیگر برای غلبه بر خواب آلودگی

علاوه بر تغذیه، راههای مؤثر دیگری برای غلبه بر خواب آلودگی وجود دارد.

می توانید زمانی که در اتاق نگرهبانی دچار خواب آلودگی شده اید با ماساژ بعضی از نقاط بدن، سیستم اعصاب خود را مستقیماً تحریک کنید. مخصوصاً با مشت بسته، پایین و وسط پشت کمر خود را ماساژ دهید. شدیداً فشار دهید تا بیشتر تحریک شوید.

پشت خود را با مشت ماساژ دهید، بدین طریق نیز شاداب می شوید.

آیا می دانستید که در بعضی مؤسسات ژاپنی هر بیست دقیقه زنگ به صدا در می آید و همه کارمندان پنج دقیقه به ورزش و نرمش می پردازند؟ این فکر عالی است و شما می توانید آن را اجرا کنید، هر چند که هر لحظه امکان خوردن زنگ حریق نیز وجود دارد ولی در زمان عکس قضیه، می توانید با کمی ورزش باعث تحریک و تقویت سیستم اعصاب خود شوید.



اگر قند خون شما پایین آمده باشد، یک ورزش کوتاه برایتان مفید خواهد بود. خواب آلودگی، غالباً ناشی از نزول میزان قند خون است. سه تا پنج دقیقه ورزش برای تنظیم میزان قند خون و چیرگی بر خواب آلودگی کافی است. لازم نیست خود را خسته کنید، باید ضربان قلبتان تندتر شود تا خون سریع تر به جریان افتاده و بهتر به قلب برسد. برای این کار باید چندین بار جست و خیز کنید.

در بیان ضرورت ورزش دلایل دیگری نیز بیان کرد. در واقع چند دقیقه ای ورزش درجه حرارت بدن را بالا می برد. حتی در طول روز بدن از دوره های سرد و گرم می گذرد. دوره سرد شدن بدن ممکن است با دوره خواب آلودگی یا از دست دادن دقت مقارن گردد.



فصل نهم

اقدامات پیش گیرانه در مقابل استرس

زمانی که شما کارهای خیلی زیادی برای انجام دادن دارید و در عین حال وقت کافی برای رسیدگی به آنها ندارید، استرس برایتان به وجود می آید. در جامعه امروز مطمئناً استرس وجود دارد.

بدانید که استرس به خودی خود چیز بدی نیست و فقط مردگان! دچار آن نمی شوند استرس یا فشار روحی شما را زنده نگه می دارد. نیروی حیاتی شماست و توانایی فعالیت و واکنش پویای شما در هنگام خطر یا وقایع غیره منتظره در مأموریتهاست. استرس حتی می تواند منبعی برای شادی باشد نیرویی برای زندگی روزمره به شما می دهد. شما را از حد خودتان فراتر می برد و مکانیزم روانی عادی عطا می کند. به شما امکان می دهد. نیروی درونی خود را بعد از عمل خود کشف و به سرعت فکر کنید. این وضع را اشخاصی که به شغل‌های خطرناک مانند شما که در کار خود ریسک می کنید، می فهمند.

استرس بد در کوتاه مدت اضطراب، بی خوابی و افسردگی به وجود می آورد و در درازمدت موجب بروز مشکلاتی در سلامتی می گردد. مخصوصاً زمینه ابتلا به کم خونی را فراهم می آورد. نیز در بروز بعضی از بیماریهای قلبی نقش جدی ایفا می کند.

پژوهشهای اخیر نشان می دهند که استرس مزمن سلول عصبی را تباه می کند و موجب پیری مغز می گردد.

در هنگام خستگی یا استرس مزمن چه باید کرد؟



در مواجهه با استرس شدید و مزمن، ابتدا باید وسیله‌آنی و طبیعی جهت کاهش آن پیدا کرد در واقع بیهوده است اگر بگذاریم وضع بدتر شود. بعداً باید طریقه «اداره» استرس و استفاده از آن را یاد گرفت. راههای زیادی برای تخفیف استرس وجود دارد و باید درباره‌ی اجرای آن تدبیری اندیشید، ولی غالباً انسان تمایل دارد کاری بکند که نباید انجام دهد.

جهت تخفیف و جلوگیری از فشار روحی، به موقع و به طور مناسب، چیز بخورید

غذا می‌تواند به رفع تنش کمک کند، به طور کلی یک برنامه غذایی مبتنی بر هیدرات کربن داشته باشید. موقعی که پروتئین مصرف می‌کنید (چون ضروری است) به پروتئین‌های نباتی اهمیت بیشتری بدهید. لازم نیست کاملاً گیاه خوار شوید، ولی می‌توانید به آسانی مصرف گوشت قرمز خود را کاهش دهید، گوشت قرمز هر چند بسیار انرژی زا است، ولی از عوامل ایجاد فشار روحی بر اندام است. بعضی از غذاها فی نفسه خاصیت تنش زدایی فوق العاده دارند.

زمانی که دچار استرس می‌شوید بدن شروع به ترشح هورمون آدرنالین می‌کند که موجب افزایش یافتن ضربان قلب، انحراف خون از رسیدن به عضلات و غلظت خون خواهد شد. جذب آدرنالین افزایش یافته نیاز به ویتامین C اضافی دارد حال اگر میزان دریافت ویتامین C شما در سطح پایینی باشد، سیستم ایمنی بدن ضعیف می‌شود.

در رژیم غذایی تان از ویتامین C، پرتقال، نارنگی، کیوی و فلفل‌ها استفاده کنید. در چنین مواقعی میزان پروتئین دریافتی نیز در بهبود عملکرد کبد، کلیه‌ها، شش‌ها و دیگر ارگانهای بدن مؤثر است.



ماهی های چرب مثل ماهی آزاد، قزل آلا، تن ماهی می توانند انتخاب های خوبی باشند چرا که چربی های ضروری بدن را که قادرند خون را رقیق کنند تأمین کنند.

- سبب خاصیت آرام بخش دارد. خوردن یک سیب قبل از رفتن به بستر، خواب را آسان تر کرده و انسان را قادر می سازد با استرس روز بعد و رفتن به محل کار مقابله نماید.

- موز ضمن آنکه مغذی بوده ، آرام بخش نیز هست. در هندوستان موز را میوه حکیمان می نامند.

- از گیاهان ضد استرس استفاده کنید.

چند ترفند دیگر برای تمدد اعصاب یا تجدید قوا

- استراحت کنید و بیندیشید. تکنیک استراحت و تأمل از جمله راههای بسیار مؤثر برای تسکین و جلوگیری از فشار روحی است.

- تجسم کنید. تکنیک مجسم کردن می تواند به روشن ساختن اهداف و تعیین یک سلسله اولویت ها کمک کند و امکان می دهد که حتی در بدترین اوضاع و احوال موضوع مثبتی را در نظر مجسم نمود.

- دوش گرم بگیرید. اکنون معلوم شده است که گرفتن دوش در کاهش فشار روحی و دست یابی به آرامش بعد از فشارهای عملیات و کار و فعالیت مؤثر است.

- قسمت های منقبض را بیابید و ماساژ دهید. حتماً توجه کرده اید که موقعی که تحت فشار هستید یا هیجان زده می باشید، تماس با یک شخص مهربان شما را آرام می کند. دست دادن و نوازش کردن روی پیشانی یا شانه و در آغوش گرفتن یک دوست کاملاً آرام بخش است.



روز بعد چه باید خورد تا سر حال بود؟

صرف نظر از این که در طول ۲۴ ساعت شیفت کاری سر پا بوده یا اندکی خوابیده باشید، باز دچار کمبود خواب هستید حتی اگر صبح سر حال باشید باز ممکن است گرفتار خستگی ناگهانی شوید. برای آنکه در تمامی طول روز، شاداب و با طراوت باشید نکات زیر را رعایت کنید:

- بیش از هر چیز پروتئین میل کنید.

- به جای آنکه سه وعده غذای مفصل بخورید، تعداد وعده های غذا را بیشتر کنید. اما در هر وعده غذای کم و سبک بخورید.

- چند دقیقه ورزش کنید.

- هنگام ظهر و قبل از صرف ناهار بخوابید یا استراحت نمایید.



منابع

- ۱) کتاب تغذیه و مغز تألیف شورای اجرایی سلامتی، ویرایش روبردوهن با همکاری ژوسلین اوبری، ژاک گودون، ترجمه عباس سلامیان (کتابخانه ملی ایران ۷۲۵۷-۷۸ م)
- ۲) تغذیه ورزشکاران اقتباس: دکتر ایرج احرابی فرد
- ۳) کتاب بزرگ بدنسازی مؤلف: خشایار فخریان (کتابخانه ملی ایران ۱۳۵-۷۸ م)
- ۴) تغذیه ورزشی و مواد غذایی در ورزش: تهیه و تنظیم: علیرضا فولادی (کتابخانه ملی ۱۷۸۶۴-۷۷ م)
- ۵) مجلات مرتبط با موضوع

با تشکر از :

آقای طاهری اصل (مدیر محترم منطقه دو)

معاون عملیات

آقایان: مسئول آموزش و پیشگیری آقای مهندس ترکاشوند و همکاران محترم در واحد کارشناسی

که مرا در امر تهیه و تنظیم این جزوه یاری نمود .

ومن التوفیق