

مراعات آداب تغذیه و اصلاح عادات غذایی

آسان، ارزان، اما بسیار مؤثر در پیشگیری و درمان انواع بیماری ها

اکثر بیماران به خصوص افراد مبتلا به بیماری های مزمن و شاکه از بیماری های گوارشی، سردرد، دیابت، پرفشاری خون، مشکلات کبدی، چربی خون، چاقی و... توجه داشته باشند که رعایت موارد زیر به اثربخشی بهتر داروها اعم از شیمیایی و گیاهی و یا سایر روش های درمانی در طب جدید و طب سنتی کمک می کند:

- ۱- قبل از غذا دست های خود را با آب و صابون، بشویید.
- ۲- غذا را با نام خدا شروع و با حمد و سپاس به پایان ببرید.
- ۳- حتی الامکان زمان وعده های غذایی خود را ثابت نگه دارید و از پراکنده خواری در بین وعده های غذایی خودداری فرمایید.
- ۴- با شکم سیر غذا نخورید! بهترین وعده غذا زمانی است که احساس گرسنگی کامل داشته باشید.
- ۵- مزاج خود را با مشورت پزشک طب سنتی، بشناسید و غذا را متناسب با مزاج خود انتخاب و میل فرمایید. فست فودها، کنسروها و اغذیه و نوشیدنی های صنعتی، غذاهای مانده، غذاهای چرب و شور، اغذیه غلیظ و دیرهضم، انواع سس ها و... مناسب اکثر مزاج ها نیستند.
- ۶- طرز نشستن سر سفره و یا پشت میز بسیار مهم است. بد نشستن و یا لم دادن و خوابیدن می تواند علاوه بر دردهای مزمن کمری و خستگی، باعث کاهش لذت غذا خوردن و بلع بی اختیار و زود هنگام غذا گردد.
- ۷- سفره متنوع، هر چند لذیذ است ولی در هم خوری، دشمن گوارش و آفت سلامت جسم و روح شماست. (غذاهای متنوع را در وعده های جداگانه میل کنید و در هر وعده بیش از یکی دو غذای سالم میل نفرمایید). استمرار در مصرف سالادها با محتوای سرد به همراه غذا، علاوه بر آسیب به هضم کامل غذا در درازمدت معده شما را ضعیف میکند. میتوانی از سبزی های تازه در کنار غذای خود استفاده کنید.
- ۸- از نظر محاسبات علمی اکثر مردم خیلی بیشتر از نیاز روزانه خود به انرژی، غذا می خورند. پرخوری سبب چاقی و به تبع آن بروز اکثر بیماری های گوارشی و مزمن می گردد.
- ۹- ریزه خواری و ضعف در بین وعده های غذایی به دلیل گرسنگی و یا هر علت دیگر، نشان اختلال گوارش و یا روش غلط غذا خوردن شماست. با مشورت پزشک، آن را اصلاح نمایید.
- ۱۰- لقمه را کوچک گرفته و از برداشتن لقمه بزرگ حتماً اجتناب کنید. با لقمه بزرگ فرایند جویدن کامل نیست، طعم غذا به خوبی حس نمی شود، استعداد به چاقی افزایش می یابد و با احتمال بیشتری دچار سوء هاضمه خواهید شد.
- ۱۱- موقع خوردن غذاهای رقیق و آبکی حتماً از قاشق کوچک تری استفاده کنید و قبل از قورت دادن، آن را خوب در دهان بچرخانید تا علاوه بر مخلوط شدن با بزاق، دمای آن نیز تعدیل و به دمای لوله گوارش نزدیک شود. غذاها یا نوشیدنی های بسیار داغ و بسیار سرد، اکثراً مضر دستگاه گوارش است.
- ۱۲- پس از آنکه لقمه را در دهان گذاشتید و مشغول جویدن آن شدید، به فکر آماده سازی لقمه بعدی نباشید! (می توانید بعد از هر لقمه، قاشق را زمین گذاشته تا لقمه کاملاً جویده شود و با بزاق کافی مخلوط و به خمیره و یا مایعی مناسب برای بلع آسان تبدیل شود). جویدن هر لقمه غذای نسبتاً جامد، حداقل به ۴۰ یا ۶۰ ثانیه زمان نیاز دارد. اگر در مراحل اولیه موفق به اجرای صحیح آن

نشدید یا تمرین بیشتر موفق خواهید شد. هیچ رفتاری به اندازه جویدن کامل غذا (حداقل ۳۰ تا ۴۰ بار در هر لقمه) در شروع یک هضم خوب، مؤثر نیست.

۱۳- وجود بزاق کافی و مخلوط شدن آن با غذا، از ضروریات یک هضم کامل است که با جویدن کامل امکان پذیر است در این صورت است که نیاز به مصرف مایعات به همراه غذا کم می شود اگر به هر دلیلی حس می کنید میزان برای شما کافی نیست با پزشک خود مشورت کنید.

۱۴- قورت دادن لقمه غذا با آب و مایعات کاملاً اشتباه است. ضمن کاهش جدی مصرف آب و سایر نوشیدنی های بخصوص سرد، به همراه غذا حتی الامکان از خوردن آن ها از نیم ساعت قبل تا دو ساعت بعد از غذا اجتناب فرمایید. اگر فکر می کنید که نمی توان بدون مایعات غذا را قورت داد با احتمال قوی امر مهم جویدن غذا را رعایت نمی کنید. نوشابه های گازدار و انواع شربت های مصنوعی که مجموعه ای از شکر، رنگ، اسانس و برخی سموم شیمیایی هستند به هیچ وجه در یک رژیم غذایی سالم و منطقی جایی ندارند.

۱۵- این جمله را به خاطر بسپارید: معده دندان ندارد! یعنی بعد از دهان، دستگاه گوارش فقط هضم شیمیایی را به عهده دارد، پس موقع غذا خوردن، به لقمه ای که در دهان دارید فکر کنید و بدانید که هر تکه غذایی که نجویده بلع شود فقط زحمت معده را بیشتر می کند و به هضم و جذب غذاهایی که خوب جویده آید هم آسیب می زند.

۱۶- یادتان نرود که چند لقمه قبل از احساس سیری کامل، دست از غذا خوردن بکشید. زیادتر خوردن فقط بار اضافه ای است بر معده و گوارش شما، دیر یا زود منتظر عواقب آن باشید.

۱۷- اگر با گرسنگی کامل به غذا خوردن مشغول شده و اصول فوق را رعایت کنید، ۳۰-۲۰ دقیقه جهت صرف غذا لازم است. در این صورت با خوردن غذای کمتری، احساس لذت بخشی از سیر شدن به شما دست می دهد.

۱۸- در آرامش کامل غذا بخورید. فراموش نکنید وقت صرف غذا فقط مخصوص غذا خوردن است. روی غذای خود تمرکز کنید. هر کاری جز توجه به غذا خوردن، ممنوع !!

۱۹- فعالیت شدید جسمی و فکری، و همین طور خواب طولانی بعد از غذا، به هضم اولیه آن آسیب می زند، می توانید دقایقی اندک و کوتاه، پس از صرف غذا قدم بزنید.