

غذاهایی هستند که تأکید ویژه ای به مصرف روزانه آن ها البته با حجم کم در پزشکی ایرانی و اسلامی شده است: انجیر، زیتون، بادام درختی، عسل، کشمش، نخودچی، شیره انگور، خرما (در بعضی مناطق)، سبزی های تازه، سرکه (نوع خانگی و در ترکیب با شیرینی ها بصورت شربت) و...

غذاهایی مانند نان و گوشت و برنج، گرمایی متعادل در بدن تولید می کنند و قدرت تغییر متابولیسم بدن را ندارند. اما این دواها هستند که بدن را تحت تأثیر قرار می دهند و می توانند سوخت و ساز بدن را افزایش یا کاهش دهند. دواها در طب سنتی ایرانی اغلب به داروهای گرم و سرد تقسیم می شوند.

داروهای سرد در افراد معتدل، حرارت بدن را کاهش می دهند و به عبارتی باعث کاهش متابولیسم می شود. اما دواهای گرم قاعدتاً متابولیسم را بالا می برند.

غذاهای پروتئینی در روند هضم و جذب در بدن در مقایسه با غذاهای کربوهیدراتی و حاوی چربی، به میزان بیشتری انرژی از بدن می گیرند و در نتیجه در برخی رژیم های لاغری استفاده می شوند، ضمن این که بدانید چربی در مقادیر مساوی با پروتئین و کربوهیدرات، انرژی بیشتری در بدن تولید می کند و این یکی از مکانیسم های ایجاد چاقی توسط چربی است.

علاوه بر این، افزودن برخی مواد غذایی به رژیم غذایی روزانه می تواند میزان متابولیسم پایه را برای چند ساعت افزایش دهد. مثلاً مصرف ۳۵۰ - ۲۰۰ میلی گرم کافئین در مردان و ۲۴۰ میلی گرم کافئین در زنان به صورت روزانه سبب افزایش متابولیسم پایه می شود.

## کی غذا بخوریم؟

زمان مناسب غذا خوردن هنگامی که واقعاً گرسنه ایم، نه این که بدون اشتها و فقط چون وقت غذا شده، غذا بخوریم.

غذا خوردن در حالی که گرسنه نیستیم و فقط چون سفره پهن شده و میز غذا چیده شده، غذا بخوریم؛ کار صحیحی نیست و موجب اختلال هضم و افزایش وزن می گردد.

برنامه غذایی مناسب داشته و هر روز سر ساعت مشخص غذا بخورید.

بهترین زمان صرف صبحانه قبل از ساعت ۸، صرف نهار بین ۱۲ تا نهایت ۲ بعدازظهر و صرف شام بین ساعت ۷ تا ۸ شب

### چطور غذا بخوریم؟

- غذایان را آهسته خورده و خوب بجوید (هر لقمه حداقل ۲۶ تا ۳۰ بار) به طوری که به شیرابه تبدیل شود.
- سعی کنید غذایان را در یک بشقاب کوچک بریزید.
- بیرون غذا خوردن و غذاهای آماده و فست فودها؛ تا اطلاع ثانوی تعطیل
- کمتر از اشتهایان غذا بخورید
- غذا را یکجا کشیده و چندین بار بشقابتان را پر نکنید.
- مصرف شیرینی جات را محدود کنید؛ دارچین را جایگزین طعم شیرینی کنید.
- صبحانه را حتماً بخورید.
- اشتهای خود را با مصرف فیبرها کنترل کنید؛ نان سبوسدار، سیوس برنج، برنج قهوه ای.
- درهم خوری و پرخوری نکنید.
- از تعارفات زورکی در مهمانی‌ها و حالا یه شب چیزی همیشه دوری کنید.
- برنامه منظم غذایی داشته باشید.
- زمان نوشیدن آب را رعایت کنید؛ نیم ساعت قبل از غذا و یک ساعت بعد از غذا (در تابستان) و دو ساعت بعد از غذا (در زمستان) آب ننوشید.

### چقدر غذا بخوریم؟

در پاسخ به سوال این که چقدر غذا بخوریم که وزنمون زیاد نشه، باید بگیم که نه زیاد و نه کم، بلکه به اعتدال و به میزان کافی بخوریم! خب حالا چه جوری بفهمیم به میزان کافی غذا خوردیم؟

۱. حواسمون باشه قبل از سیر شدن کامل دست از غذا خوردن بکشیم.

۲. بعد از غذا هم احساس ناخوشایند نداشته باشیم؛ مثلاً

- سنگینی معده بعد از غذا

- کشش زیر دنده‌ها بعد از غذا
- تنگی نفس بعد از غذا
- نفخ بعد از غذا
- طعم غذا در بادگلوئی بعد از غذا
- خواب آلودگی بعد از غذا

### استفاده مداوم از غذاهای کم کالری

مصرف مداوم غذاهای کم کالری باعث کاهش متابولیسم پایه می‌شود و تنها به مقدار کمی وزن را کاهش می‌دهد و اگر فرد دوباره به برنامه غذایی قبلی‌اش برگردد بیشتر از قبل وزن اضافه خواهد کرد!

بهترین راهکار برای کاهش وزن، افزایش سطح فعالیت بدنی همراه با رعایت یک رژیم غذایی تنظیم شده است.

حفظ تعادل مزاج و نتیجتاً نگاهداشت سلامتی، معلول عوامل فراوانی است که از آن جمله اند: خواب و بیداری، اعراض نفسانی، احتباس و استفراغ (تعریق، ادرار و مدفوع، حجامت و...)، آب و هوا، حرکت و سکون (ورزش).

### چرا حذف وعده شام یا جایگزینی آن با سالاد توصیه نمی‌شود؟

از اشتباهات بزرگ افراد برای رژیم‌های لاغری نخوردن شام یا جایگزینی آن با سالاد است که نه تنها فرد، لاغر نمی‌شود بلکه سبب ضعف بدنی وی گردیده یا به واسطه سرد بودن مزاج شب و مزاج سالاد، این چاقی تشدید می‌یابد.

بر اساس دیدگاه طب ایرانی از مهمترین وعده‌های غذایی روزانه، وعده شام است که در ابتدای شب باید میل شود و حذف آن می‌تواند به بدن آسیب‌های جدی وارد کند.

اگر هنگام شب در معده، چیزی نباشد حرارت بدن به جای آنکه به آن پردازد به رطوبت اصلی بدن متوجه می‌شود و آن را خشک می‌کند و فرد دچار ضعف شده و اختلال در خواب هم به دنبال دارد.

نخوردن شام از دیدگاه طب ایرانی باعث ضعف و کم شدن بینایی، از دست رفتن رطوبت اصلی بدن و پیری زودرس و از دست رفتن قوتی می‌شود که با چیز دیگری قابل برگشت نیست.

منظور از شام از دیدگاه طب ایرانی، غذایی سنگین و پرچرب نیست؛ منظور از شام، غذایی سبک و کم چرب (به غیر از کاهو سبزیجات خام) است که اول شب صرف شود و سه ساعت با زمان خواب فاصله داشته باشد.

غذای شب، نیروی پیر و جوان است و می‌تواند سودمندتر از غذای روز باشد، زیرا در شب، انرژی کاملاً صرف اعمال داخل بدن شده و هضم، قوی‌تر می‌گردد و مواد بیشتری جذب بدن می‌شود.

### تعداد وعده‌های غذایی

تعداد وعده‌های غذایی در طول شبانه روز باید چقدر باشد؟ آیا همه افراد با هر مزاجی باید تعداد وعده‌های غذایی مشخصی داشته باشند؟

غذا خوردن شاید مهمترین علت حفظ سلامت و ایجاد بیماری باشد. غذا اگر کم باشد باعث سوء تغذیه و مشکلات بسیاری می‌شود و اگر میزان غذا زیاد باشد خود مهمترین عامل ایجاد بیماری در بدن است. سوالی که بسیاری از افراد می‌پرسند این است که تعداد وعده‌های غذایی باید چقدر باشد؟ آیا شام نخوریم بهتر است یا نهار نخوریم؟

طب شریف برای همه این سوالات جواب منطقی و علمی دارد. اولین و مهمترین چیزی که باید در ذهن داشته باشید این است که:

یک توصیه یکسان برای تمامی افراد با مزاج‌های مختلف اصلاً علمی و منطقی نیست.

متأسفانه این چیزی است که در سایت‌های زرد می‌بینیم. این که گفته می‌شود مثلاً دو وعده در روز غذا بخورید یا وعده نهار را حذف کنید برای همه افراد توصیه مناسبی نمی‌باشد. در طب سنتی هیچگاه یک توصیه مطلق را برای همه افراد نداریم. مثلاً کودکان و نوجوانان چون در مرحله رشد هستند میتوانند در طول روز هر چه اشتها دارند غذا بخورند ولی برای افراد بزرگسال اینطور نیست و باید قواعدی را رعایت کنند.

تعداد وعده‌های غذایی برای هر فرد میتواند متغیر باشد و بستگی به عادت شخص، تحمل شخص، وضعیت معده فرد و مزاج فرد دارد.

### عادت

اگر فرد به یک وعده غذایی در طول روز عادت دارد به همان روال ادامه دهد چون وعده بیشتر دچار فساد در هضم می‌شود. اگر عادت دارید که شام را مفصل میل کنید سعی کنید در اول شب شام را میل کنید بطوریکه تا زمان خوابیدن حداقل ۳ ساعت فاصله زمانی باشد.

اگر به دو وعده عادت دارد هم به همان روال ادامه دهد چون وعده کمتر ضعف قوا و ارواح و حرارت غریزی را به دنبال دارد و فرد دچار بیماریهای صفراوی و خشک می‌شود.

اگر لاغر یا چاق هستید و میخواهید تعداد وعده‌های غذایی را افزایش را کاهش دهید این کار را باید کاملاً بصورت تدریجی انجام دهید و به یکباره تغییر عادت ندهید.

### تحمل شخص

اگر شخص تحمل یک وعده را ندارد حتماً باید دو وعده بخورد و حتی اگر دو وعده هم برایش کم است تعداد وعده‌ها را بیشتر کند و در عوض حجم غذا را در هر وعده کمتر کند. اگر میخواهید لاغر بشوید راهش این نیست که معده خود را برای مدت طولانی خالی نگه دارید، خالی بودن معده به مدت طولانی باعث مشکلات بسیار زیادی می‌شود که جبران آنها سخت است.

### حال معده

صاحبان معده‌های کوچک و صاحبان معده‌های ضعیفی که درشت‌هیکل هستند و همچنین افرادی که کارهای بدنی انجام می‌دهند می‌توانند چند وعده غذا بخورند.

### سوال ۱

از کجا بفهمیم معده کوچک است؟

نشانه‌اش این است که فرد کمی که غذا بخورد سیر می‌شود و احساس تمدد (کشش) در معده دارد و بعد از مدت کوتاهی ۲ الی ۳ ساعت دوباره گرسنه می‌شود.

## سوال ۲

### از کجا بفهمیم معده ضعیف است؟

صاحبان معده های ضعیف وقتی احساس سیری میکنند از سنگینی غذا رنج می برند و دچار اضطراب می شوند در اینصورت اگر آروغ بزنند یا قی کنند حالشان خوب می شود.

### توصیه های دیگر در باب تعداد وعده های غذایی

۱. سعی کنید صبحانه را مفصل میل کنید، نهار را خیلی سبک و شام را کمی سنگین تر از نهار میل کنید. در صورتیکه تحملش را دارید وعده نهار را حذف کنید و یا به یک بشقاب سوپ یا آش اکتفا کنید.

۲. گرسنگی کشیدن برای بدن خوب است و فواید بسیاری دارد، اما سعی کنید این میزان گرسنگی از یک ساعت بیشتر طول نکشد.

۳. اگر میخواهید تعداد دفعات غذایی خود را تغییر دهید یا یک وعده غذایی را حذف کنید هیچگاه به یکباره این کار را انجام ندهید. هر عادت غذایی را باید به تدریج عوض کنید.

**توجه کنید که حرارت درونی بدن عامل هضم است. در زمستان حرارت درونی میل به درون دارد و در تابستان حرارت درونی میل به ظاهر دارد. بر این اساس:**

- در زمستان میتوانید غذای بیشتر و سنگین تری میل کنید چون حرارت درونی که میل به باطن دارد کار هضم را راحت تر میکند. ولی در تابستان برعکس باید غذای کم و سبک بخورید.
- وعده اصلی در زمستان بهتر است نهار باشد.
- وعده اصلی در تابستان بهتر است شام باشد.

### رژیم غذایی و سلامت روان

روانپزشکی غذایی (Nutritional Psychiatry) که برخی به آن سایکونیوتریشن می گویند، حوزه مطالعه جدیدی است که اثر رژیم غذایی بر سلامت روان را بررسی می کند.

این در شرایطی است که بیشتر مطالعات بر آثار رژیم غذایی غربی استاندارد و رژیم غذایی مدیترانه ای متمرکز شده اند. مقاله ای که به تازگی در نشریه Proceedings of the Nutrition Society منتشر شد، مجموعه ای از پژوهش های موجود درباره رژیم غذایی، تغذیه، و سلامت روان را بررسی کرده است. این پژوهش نشان می دهد مصرف رژیم غذایی غربی که حاوی مقدار زیادی غذاهای فرآوری شده است، فرد را در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به افسردگی و اضطراب قرار می دهد. از سوی دیگر، افرادی که رژیم غذایی مدیترانه ای را دنبال می کنند احتمال کمتری دارد که به این شرایط مبتلا شود.

پژوهشگران موسسه روانپزشکی در کینگز کالج لندن نیز چگونگی تاثیر احتمالی تغذیه را بر سلامت روان بررسی کرده اند. این پژوهش بر تاثیر رژیم غذایی بر هیپوکامپ مغز متمرکز است.

هیپوکامپ بخشی از مغز است که طی فرآیندی به نام نورونز یا عصب زایی به تولید نورون های جدید اقدام می کند. این پژوهش، نورونز را در هیپوکامپ با خلق و خو و شناخت فرد پیوند داده است.

در این پژوهش مشخص شد که تجربیات استرس زا موجب کاهش نورونز در هیپوکامپ می شوند، در شرایطی که به نظر می رسد داروهای ضد افسردگی این فرآیند را بهبود می بخشند.

از جمله عواملی که می تواند در بزرگسالان اثر منفی بر نورونز بگذارند موارد زیر است:

- افزایش سن
- استرس اکسیداتیو
- رژیم های غذایی حاوی چربی زیاد
- رژیم های غذایی حاوی قند زیاد
- مصرف الکل
- مصرف مواد مخدر

از جمله مواد غذایی و عاداتی که به نظر می رسد نورونز را بهبود می بخشند موارد زیر است:

- رژیم های غذایی حاوی اسیدهای چرب غیراشباع، کورکومین، و پلی فنول ها
- رژیم غذایی تامین کننده کالری مورد نیاز بدون پرخوری یا کم خوری
- ورزش

- یادگیری

### بهترین رژیم‌های غذایی

روانپزشکی غذایی معتقد است یک رژیم غذایی خاص که بهترین گزینه برای سلامت روان باشد، وجود ندارد اما به نظر می‌رسد برخی الگوهای غذا خوردن بهتر از بقیه است.

### رژیم غذایی مدیترانه‌ای

بین رژیم‌های غذایی رایج، رژیم غذایی مدیترانه‌ای قوی‌ترین شواهد را برای پشتیبان توانایی کاهش علائم افسردگی دارد. همچنین، این رژیم غذایی را به طور معمول کارشناسان برای سلامت کلی و بهزیستی انسان توصیه می‌کنند.

از جمله مولفه‌های موجود در این رژیم غذایی که با کاهش نرخ افسردگی پیوند خورده‌اند می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- اسیدهای چرب امگا-۳
- ویتامین D
- متیل‌فولات
- اس-ادنوزیل‌متیونین

از جمله خوراکی‌های مورد استفاده در رژیم غذایی مدیترانه‌ای می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- میوه‌ها و سبزیجات
- غلات کامل
- سیب‌زمینی
- غلات صبحانه
- حبوبات
- مغزدهانه‌ها
- روغن زیتون
- مقدار کم تا متوسط محصولات لبنی، ماهی و مرغ



- مقدار بسیار کم گوشت قرمز
- تخم مرغ تا چهار بار در هفته

### رژیم غذایی کم کالری

محدودیت کوتاه مدت مصرف کالری نشانه‌های امیدوارکننده‌ای را در زمینه کمک به بهبود علائم افسردگی نشان داده است.

میزان محدودیت کالری مصرفی نسبت به نیازهای هر فرد متفاوت است.

یک مطالعه روانپزشکی غذایی که ارتباط بین مصرف غذا و افسردگی را بررسی کرد، محدودیت کالری را بر اساس کاهش ۳۰ تا ۴۰ درصدی کالری مصرفی، در شرایطی که مصرف پروتئین، ویتامین، مواد معدنی و آب برای تغذیه خوب ادامه می‌یابد، تعریف کرد. بنابر این تعریف، فردی که معمولاً روزانه ۲,۰۰۰ کالری مصرف می‌کند باید آن را به ۱,۲۰۰ تا ۱,۴۰۰ کالری در روز کاهش دهد.

البته ممکن است به این میزان کاهش در کالری مصرفی نیز نیاز نباشد. نتایج مطالعه ای دیگر نشان داد که کاهش ۲۵ درصدی میزان کالری مصرفی برای ۶ ماه نیز به کاهش علائم افسردگی منجر شده است. ذکر این نکته اهمیت دارد که محدود کردن مصرف کالری می‌تواند گاهی اوقات به شکل گیری اختلال غذا خوردن منجر شود. همچنین، این روش برای افرادی که به اختلال غذا خوردن مبتلا هستند یا رفتارهای مرتبط با غذا خوردن نامنظم دارند، ایمن نیست.

هر فردی که قصد دارد میزان کالری مصرفی روزانه خود را محدود کند باید با پزشک یا متخصص تغذیه درباره چگونگی انجام این کار و حصول اطمینان از دریافت مواد مغذی به میزان کافی صحبت کند.

همچنین، باید به این نکته اشاره داشت که محدود کردن مصرف کالری یا دنبال کردن یک رژیم غذایی کم کالری نباید در بلند مدت صورت بگیرد زیرا این کار می‌تواند به نوروں ها آسیب رسانده و علائم افسردگی را تشدید کند.

### روزه متناوب

برخی شواهد وجود دارند که روزه متناوب می‌تواند به بهبود خلق و خو و سلامت روان انسان کمک کند.

متخصصان بالینی به این نکته اشاره داشته اند که روزه گرفتن می تواند به بهبود خلق و خو و همچنین احساس ذهنی بهزیستی، هوشیاری، آرامش و در برخی موارد سرخوشی کمک کند.

مطالعه ای کوچک در سال ۲۰۱۳ با حضور مردان بالای ۵۰ سال نشان داد افرادی که روزه متناوب می گرفتند در مقایسه با گروه کنترل کاهش چشمگیر در موارد زیر را تجربه کردند:

- خشم
- تنش
- سردرگمی
- اختلالات خلقی

با این وجود، مطالعه ای دیگر نتایج متناقض را نشان داد. مطالعه ای با حضور وزنه برداران آماتور نشان داد که ۴۸ ساعت روزه داری متناوب موجب تغییرات منفی خلقی از جمله افزایش قابل توجه خشم و اندکی افزایش در سردرگمی و خستگی این افراد شده است.

همانند محدودیت کالری مصرفی، روزه متناوب برای همه روشی بی خطر نیست. افرادی با سابقه اختلالات غذا خوردن یا مشکلات قند خون، مانند هیپوگلیسمی، نباید بدون راهنمایی پزشک روزه متناوب بگیرند.

#### پلی فنول ها

مطالعه ای دیگر ارتباط بین پلی فنول ها و پیشگیری از افسردگی و بهبود علائم افسردگی را نشان داده است. پلی فنول هایی که پژوهشگران مورد مطالعه قرار دادند از منابع زیر سرچشمه می گرفتند:

- قهوه
- چای
- مرکبات
- مغز دانه ها
- سویا
- انگور
- حبوبات

## • ادویه‌ها

### مواد یا رژیم‌های غذایی که باید از آنها پرهیز کرد.

چندین مطالعه نشان داده افرادی که یک رژیم غذایی غربی که شامل غذاهای بسیار فرآوری شده می‌شود را دنبال می‌کنند، احتمال بیشتری دارد با افسردگی عمده یا افسردگی خفیف پایدار مواجه شوند.

مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۰ نشان داد زنانی که رژیم‌های غذایی ناسالم سبک غربی را مصرف می‌کردند دارای علائم روانی بیشتری بودند. از جمله غذاهایی که این افراد مصرف می‌کردند می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- غذاهای فرآوری شده
- غذاهای سرخ شده
- غلات پالایش شده مانند نان سفید
- محصولات شیرین
- آجیو

الگوهای غذایی ناسالم مشابه که معمولاً به چاقی، دیابت، و مشکلات سلامت جسمی دیگر منجر می‌شوند نیز می‌توانند افت سلامت روانی نقش داشته باشند.

## مزاج و تغذیه و رژیم غذایی

### تغذیه سالم

تغذیه‌ای را مناسب و سالم گویند که براساس مزاج ما باشد. بدون توجه به مزاج افراد نمی‌توان یک برنامه غذایی مناسب داشته باشیم. ممکن است شما با وجود در پیش گرفتن یک برنامه غذایی سالم، باز هم مشکلاتی مانند مشکلات گوارشی داشته باشید. در واقع مشکلات گوارشی به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل در بیماری‌ها مربوط به مزاج افراد می‌باشد.

اینکه چه چیزی بخوریم؟ چطوری بخوریم؟ تغذیه سالم چگونه است؟ همگی نیاز به درک ما از طبع و مزاج بدنمان دارد. تغذیه سالم برای لاغری و چاقی و همچنین تغذیه سالم برای کودکان اهمیت فراوانی