

فصل ۱۲

سفره سلامت

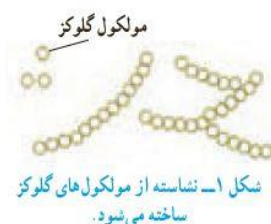


بدن ما مواد لازم برای ساخته شدن و رشد یافته ها را با غذاهایی که می خوریم ، به دست می آورد . غذا انرژی لازم برای انجام دادن فعالیت های متفاوت را نیز تأمین می کند کارهایی که غذا در بدن ما انجام می دهد به مواد مغذی آنها بستگی دارد . انواع متفاوتی از مواد مغذی وجود دارد کربوهیدرات ها ، لیپید (چربی ها) ، پروتئین ها ، ویتامین ها ، مواد معدنی و آب مواد مغذی اند که در خوراکی های مختلف وجود دارد .

انرژی تولید می کند :

کربوهیدرات ها گروهی از مواد مغذی اند که انرژی مورد نیاز بدن را تأمین می کنند .

نشاسته نوعی کربوهیدرات است که در گیاهان ساخته می شود .



گیاهان در فتوسنتز ابتدا قندی به نام گلوکز می سازند سپس با وصل کردن مولکول های گلوکز به هم

نشاسته ساخته می شود بنابراین نشاسته نوعی کربوهیدرات مرکب و گلوکز نوعی کربوهیدرات ساده است

به کربوهیدرات ها ، قند نیز می گویند قندهای ساده ، شیرین و به فراوانی در میوه ها و سبزی های شیرین وجود دارد .

برای شناسایی نشاسته از لوگول (محلول ید) استفاده می کنیم که در حضور نشاسته به رنگ بنفش یا آبی تیره مشاهده می شود .

مفید اما بدون انرژی :

گیاهان کربوهیدرات دیگری به نام سلولز هم می سازند. سلولز در همه غذاهای گیاهی وجود دارد و مانند نشاسته از مولکول های گلوکز ساخته می شود . میوه ها و سبزی ها مقدار زیادی سلولز دارند که بدن ما نمی تواند از انرژی آن استفاده کنند. اما خوردن غذاهایی که سلولز دارند به سلامتی ما کمک می کنند .

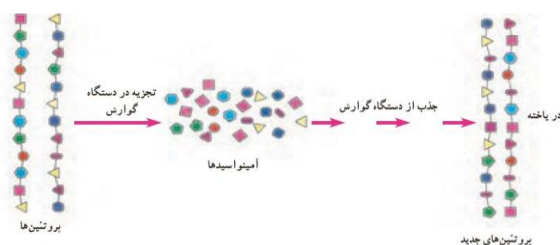
چربی ها خوب یا بد :

اگر قطعه کوچک از کاغذ را با پودر تخمه آفتابگردان چرب کنیم کاغذ شفاف می شود که بیانگر آن است این ماده دارای چربی است . چربی ها در ساخته شدن غشاء یافته ها به کار می رود و هم چنین بافت چربی که نوعی بافت پیوندی است دورتادور اندامهای داخل بدن را می پوشاند و آنها را از آسیب و ضربه حفظ می کند . نقش دیگر چربی ها انرژی زایی آنهاست (مقدار انرژی ای که یک گرم چربی تولید میکند تقریباً دو برابر انرژی حاصل از یک گرم کربوهیدرات است) . البته علیرغم این همه فایده و ارزش ، متأسفانه چربی ها خطر تنگ شدن رگ ها و سکتة قلبی را افزایش می دهند .

چربی ها دو نوع گیاهی و جانوری دارند . چربی های گیاهی مانند روغن زیتون در دمای معمولی مایع اند . در حالی که چربی های جانوری در این دما معمولاً جامدند و احتمال رسوب چربی های جامد در رگها از چربی های مایع بیشتر است به همین دلیل توصیه می شود که از چربی های جامد کمتر استفاده کنیم .

ماهیچه های قوی :

وجود ماهیچه های قوی به ما کمک می کنند تا بتوانیم مثلاً سریع تر بدویم . بافت ماهیچه ای تقریباً در در اکثر دستگاه های بدن وجود دارد . بدن ما برای ساختن این بافت به پروتئین نیاز دارد . پروتئین ها برای ساخته شدن سلول ها و بافت های دیگر نیز به کار می رود بنابراین غذاهایی که می خوریم باید مقدار کافی پروتئین داشته باشند .
همه پروتئین ها از مولکول هایی به نام آمینو اسید ساخته می شود . پروتئین ها در دستگاه گوارش به آمینو اسید ها تجزیه می شوند و بر اساس نیاز سلول ، پروتئین جدید ساخته می شود .



بدن ما فقط چند آمینو اسید می سازد و تعدادی از این آمینو اسید ها را می تواند با استفاده از غذاهایی که می خوریم بسازد اما بعضی از آمینو اسید ها را نمی تواند بسازد که به این آمینو اسید ها ، آمینو اسید های ضروری می گویند . زیرا باید آنها را به طور کامل و از طریق غذاهایی که می خوریم به دست آوریم . بیشتر پروتئین های گیاهی بعضی آمینو اسید های ضروری را ندارند لذا مصرف پروتئین های جانوری منبع بهتری برای تأمین پروتئین های مورد نیاز بدن هستند .

شاداب و سلامت :

بدن ما به مقدار کمی ویتامین نیاز دارد اما کمبود آن ها رشد و عملکرد دستگاه های بدن ما را با مشکل روبرو می کند . گاهی مواقع نیز به علت کمبود ویتامین ، بیمار می شویم . ویتامین ها به دو گروه کلی محلول در آب و محلول در چربی تقسیم می شوند . ویتامین C و ویتامین های خانواده B از ویتامین های محلول در آب هستند . این ویتامین ها در بدن ذخیره نمی شوند و مقدار اضافی آن ها از طریق ادرار دفع می شود . ویتامین C در سلامت پوست و لثه نقش مهمی دارد . ویتامین های گروه B در پیشگیری از کم خونی و ریزش مو نقش دارد . ویتامین های A و D از ویتامین های محلول در چربی هستند و می توانند در بدن ذخیره شوند . ویتامین A در سلامت چشم و بینایی ما به ویژه در نور کم نقش دارد که می توان با خوردن هویج و گوجه فرنگی ویتامین A مورد نیاز بدن را تأمین کرد . هرچند این خوراکی ها ویتامین A دارند اما ماده ای دارند که در بدن به ویتامین A تبدیل می شود . اگر ویتامین D در بدن شما به اندازه کافی نباشد استخوان ها به اندازه کافی کلسیم جذب نمی کنند و نرم می شوند و حتی می توانند تغییر شکل دهند . اگرچه بدن ما می تواند این ویتامین را با استفاده از آفتاب بسازد اما کمبود ویتامین D از مشکلات رایج در سلامت مردم است .

از خاک تا بدن ما :

عناصر در بدن ما نقش مهمی دارد . کلسیم از مواد اصلی استخوان و مهره های دیگر است و آهن در ساختار یاخته های قرمز خون وجود دارد و کمبود آهن از عوامل کم خونی است . کلسیم و آهن در ترکیب خاک نیز وجود دارد و مواد معدنی نامیده می شود . اما این مواد چگونه از خاک به بدن ما وارد می شود :

- ۱- پرتو خورشید به گیاه می رسد گیاه با نور و آب و مواد معدنی که از خاک می گیرد غذاسازی می کند .
- ۲- محصولات گیاهی به عنوان مواد غذایی در دسترس انسان قرار می گیرد و مواد معدنی وارد بدن انسان می شود .

۳- غذای حاصل از فتوسنتز می تواند مورد استفاده حیواناتی که انسان از آن ها تغذیه می کند ، استفاده شود. محصولات و فرآورده های لبنی آنها به عنوان مواد غذایی وارد بدن ما شود و به این ترتیب نیز مواد معدنی خاک به بدن ما می رسد .

ید و سدیم دو ماده معدنی دیگرند ید در غذاهای دریایی به فراوانی وجود دارد . ید در تنظیم فعالیت های یاخته ها و رشد بدن نقش دارد . سدیم تقریباً در همه مواد غذایی بخصوص میوه و سبزی ها وجود دارد . سدیم در نمک خوراکی نیز وجود دارد . مصرف زیاد سدیم (نمک) خطر ابتلا به فشارخون و پوکی استخوان را در بزرگسالی افزایش می دهد .

بسیاری از مواد مغذی به صورت محلول در آب وارد بدن ما می شود . بسیاری از مواد زائد نیز معمولاً به حالت مایع در آب از بدن دفع می شود . هم چنین آب در اطراف و درون یاخته ها وجود دارد . آب بدن می تواند از طریق نوشیدن ، آب همراه غذا و ... تأمین شود .

تغذیه سالم :

تغذیه ای سالم است که :

۱- همه مواد مغذی را به مقدار کافی به بدن برساند و انرژی مورد نیاز بدن را تأمین کند .

۲- غذاها به روش بهداشتی و سالم تهیه شده باشند .

رفتارها و عادت های غذایی ما در سلامت تغذیه و در نتیجه سلامت بدن ما تأثیر زیادی دارد . خوردن خوراکی هایی مثل پفک ، شکلات و شیرینی بین وعده های غذایی از عادت های نادرست است در حالی که میوه ها میان وعده سالمی هستند شرکت های تولید کننده مواد غذایی موظف اند نوع و مقدار مواد مغذی و مقدار انرژی خوراکی را روی بسته آن بنویسند . با خواندن این اطلاعات می توانیم به ارزش غذایی آن خوراکی و در نتیجه تأثیر آنها بر سلامت خود پی ببریم .

هر چه تنوع مواد مغذی خوراکی بیشتر باشد ارزش غذایی آن بیشتر است .