

## رژیم غذایی سالم

رژیم غذایی تأثیر عمده‌ای بر سلامت دارد و قادر است احتمال پیدایش بسیاری از بیماری‌ها را تحت تأثیر قرار دهد؛ برای مثال رژیم غذایی پرچربی، خطر پیدایش بیماری‌های قلبی را می‌افزاید. رژیم غذایی در تنظیم وزن هم اهمیت اساسی دارد. برای متعادل بودن رژیم غذایی لازم است مقادیر مناسبی از هیدرات‌های کربن، چربی، پروتئین، ویتامین و مواد معدنی در آن وجود داشته باشند. غذاهای پرسولوز (فیبر) و به میزان فراوان بخورید اما مصرف غذاهای پرچربی یا شیرین را محدود کنید و از مصرف مقادیر زیاد نمک، و کافئین پرهیز کنید. از مصرف الکل نیز پرهیز کنید. علاوه بر همه اینها، مصرف آب برای زندگی حیاتی است و باید روزانه ۸ لیوان (۲ لیتر) آب بنوشید.

### گروه‌های غذایی

این نمودار دایره‌ای نشان دهنده ۵ گروه غذایی اصلی و نسبتی از کل رژیم غذایی است که هر گروه تشکیل می‌دهد. غذاهایی که بخش‌های بزرگتری از نمودار را به خود اختصاص داده‌اند، باید نسبت به بخش‌های کوچک تر، جزء بیشتری از رژیم غذایی را شامل شوند.



### ویتامین‌ها و موادمعدنی

بدن به انواعی از ویتامین‌ها و موادمعدنی نیازمند است زیرا این مواد نقش حیاتی در رشد و سوخت و ساز (فرایندهای شیمیایی روی دهنده در بدن) دارند. بدن می‌تواند ویتامین‌های K و D را بسازد؛ اما سایر ویتامین‌ها و همه موادمعدنی باید از غذا تأمین شوند. بعضی از گروه‌های خاص به غذاهای مکمل علاوه بر وعده‌های غذایی معمول نیاز دارند. برای مثال زنان باردار برای

سلامت جنین به اسیدفولیک نیاز دارند و گیاهخواران نیز چون گوشت یا دیگر محصولات حیوانی را مصرف نمی‌کنند، احتیاج به ویتامین B<sub>۱۲</sub> دارند (منبع معمول این ویتامین در محصولات حیوانی است). ویتامین‌های A, D, E و K را بیش از مقادیر مجاز مصرف نکنید، زیرا بدن این ویتامین‌ها را ذخیره می‌کند و اگر مقادیر زیادی از آنها در بافت‌های بدن تجمع یابند، ممکن است اثرات سمی داشته باشند. همچنین زنان باردار نیز باید از خوردن غذاهای حاوی مقادیر زیاد ویتامین A پرهیز کنند؛ زیرا این ویتامین اثرات بالقوه مضر بر روی جنین در حال رشد دارد.

### ارزیابی وزن

برای پیشگیری از بیماری‌ها مربوط به داشتن اضافه وزن یا کم وزن بودن لازم است وزن خود را در محدوده طبیعی متناسب با قدتان حفظ کنید. با استفاده از یک نمودار قد/وزن شبیه آنچه که در زیر نشان داده شده است، می‌توانید دریابید که آیا وزن‌تان در حد طبیعی است یا خیر. راه دیگر ارزیابی وزن با محاسبه «شاخص توده بدن» است. برای محاسبه شاخص توده بدن، وزن خود را برحسب کیلوگرم بر مجذور قدتان برحسب متر تقسیم کنید. BMI کوچکتر از ۲۰ نشان‌دهنده لاغری بیش از حد متعارف و شاخص توده بدن بزرگتر از ۲۵ نشان‌دهنده ابتلا به اضافه وزن است.

توجه: پزشکی دانشی همیشه در تغییر است. در ارایه مطالب سلامت‌میران تلاش زیادی در جهت کامل بودن و تطابق آن با استانداردهای روز پزشکی دنیا تا زمان انتشار صورت گرفته است. اما بدلیل اینکه در علوم پزشکی وجود خطاهای پژوهشی و تغییرات روز به روز همواره متصور است، سلامت‌میران مطالب ارائه شده را الزاماً کامل و عاری از خطا نمی‌داند. ارجح آن است که کاربران این اطلاعات را قبل از بکارگیری با رجوع به پزشکان و منابع دیگر نیز تأیید نمایند