

سبک زندگی سالم در میانسالی

## توصیه های طب ایرانی درباره آداب خوردن و آشامیدن



تهیه و تنظیم :

مدیریت سلامت خانواده، جمعیت و مدارس

گروه سلامت میانسالی و سالمندان - سال ۱۴۰۲

### آداب صحیح آشامیدن آب و نوشیدنی ها از دیدگاه طب ایرانی:

- از نوشیدن آب یا نوشیدنی خیلی سرد (مخصوصاً اینکه برای خنک شدن در آن یخ انداخته باشند) خودداری کنید.
- آب را در لیوان یا ظرفی که لبه آن شکسته باشد، نخورید.
- در بین خواب یا بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب و در حالت ناشتا آب سرد نخورید.
- بلافاصله بعد از ورزش و حرکات سنگین در حالی که بدن هنوز گرم است آب سرد ننوشید. اگر مدت زمان ورزش کوتاه است و با تعریق چندانی همراه نیست، آب را نیم ساعت بعد از ورزش که بدن خنک شد، بنوشید. اگر مدت زمان ورزش طولانی و با عرق زیاد همراه است، در حین ورزش از آب با دمای معمولی استفاده نمایید.
- در حمام یا بلافاصله بعد از خروج از حمام، آب (مخصوصاً آب سرد) ننوشید.
- بعد از غذاهای شور، ترش یا چرب آب ننوشید.
- آب و مایعات را به یکباره سر نکشید و آن را جرعه جرعه بنوشید.
- در حالت خوابیده آب ننوشید.

منبع:

کتاب سبک زندگی سالم بر اساس آموزه های طب ایرانی

- غذا را خوب بجوید. پس از آنکه لقمه را داخل دهان گذاشته و مشغول جویدن شدید، به فکر آماده سازی لقمه بعدی نباشید؛ حتی می توانید بعد از هر لقمه قاشق را در بشقاب بگذارید و بدون عجله در بلع غذا، آن را بطور کامل بجوید. بهترین زمان برای قورت دادن غذا، زمانی است که کامل جویده شده و در حدی با بزاق مخلوط شود که به شکل مایعی نسبتاً رقیق در آید و بلع آن آسان باشد.
- با آرامش و به آهستگی غذا بخورید و در هنگام غذاخوردن صحبت نکنید.



- در حین غذا خوردن ذهنتان را به مسائل متفرقه (تماشای تلویزیون، گوش دادن به موسیقی، مطالعه کردن و...) مشغول نکنید.
- محیطی آرام و با نشاط در حین غذا خوردن ایجاد کنید و در هنگام عصبانیت غذا نخورید.
- بلافاصله بعد از خوردن غذا، ورزش یا فعالیت سنگین نکنید.
- از خوردن میوه و یا نوشیدنی بلافاصله بعد از غذا پرهیز کنید.
- از خوابیدن بلافاصله بعد از غذا پرهیز کنید.

حفظ سلامتی و درمان با خوردنی ها و آشامیدنی های مناسب، از اهمیت خاصی برخوردار است. بسیاری از بیماری ها به علت عدم توجه مردم به تغذیه صحیح و روش زندگی سالم به وجود می آیند. برای حفظ تعادل عملکرد اعضا و بافت های بدن، توصیه های غذایی با رویکردهای مختلف در طب ایرانی بیان می شوند.



### توصیه های تغذیه ای بر اساس زود هضم بودن یا دیر هضم بودن غذاها:

غذاهای با هضم سریع، بیشتر برای افرادی توصیه می شود که به علت بیماری، هضم قوی ندارند و یا به تازگی از بستر بیماری برخاسته اند. نمونه هایی از این غذاها عبارتند از: جوجه کباب، سوپ مرغ با نان گندم خوب پخته شده.

غذاهای دیرهضم برای کسانی که فعالیت های بدنی سنگین انجام می دهند مثل ورزشکاران حرفه ای، کشاورزان، کارگران ساختمانی و آهنگران مناسب است. نمونه هایی از این غذاها عبارتند از: تخم مرغ آب پز یا نیمرو، حلیم، گوشت، حلواهایی که با روغن، آرد، نشاسته و عسل یا شکر تهیه شده باشد. بهتر است افراد پشت میز نشین و کم تحرک مانند دانشجویان، کارمندان از غذاهای فوق استفاده نکنند.

### توصیه های تغذیه ای بر اساس مقوی بودن غذاها:

گاهی وقت ها باید غذا را از نظر کالری کاهش داد یعنی از مواد غذایی استفاده کرد که علیرغم مقدار و حجم زیاد، کیفیت و کالری کمی دارند؛ مانند کاهو و شلغم. این روش برای افرادی استفاده می شود که اشتها بسیار زیاد و هضم قوی دارند و نمی توانند کم غذا خوردن را تحمل کنند؛ ولی از طرفی چاق هستند. در این افراد از غذای حجیم اما کم کالری استفاده می شود. این مواد حجیم سبب اتساع معده شده و تا حدی گرسنگی را کاهش می دهند.

گاهی نیز لازم است که غذا از لحاظ مقدار کم باشد ولی کیفیت بالایی داشته باشد. (مثل عصاره گوشت، حریره بادام). این روش در افرادی استفاده می شود که توانایی غذا خوردن به مقدار زیاد ندارند ولی بدن ایشان نیازمند تقویت با غذاست. به عنوان مثال بیماران سرطانی باید از مواد غذایی پر کیفیت و با ارزش به مقدار کم اما در دفعات زیاد استفاده کنند.

### توصیه های تغذیه ای بر اساس تداخلات غذایی:

مصرف برخی از غذاها با هم، باعث تولید مواد نامناسب در بدن شده و به سلامتی آسیب می زند. بنابراین برای حفظ سلامتی توصیه می شود از موارد زیر پرهیز کنید:

- خوردن لبنیات با ترشی ها
- خوردن گوشت همراه با شیر
- خوردن ماست و باقلا

- خوردن خربزه با عسل، مویز یا انبه
- خوردن تخم مرغ با ماهی
- خوردن سرکه با حلیم
- خوردن ترب با ماست
- خوردن سرکه با عدس یا ماش
- خوردن سرکه یا آبلیمو با ماست
- خوردن ماهی با شیر یا هندوانه

### آداب صحیح غذا خوردن از دیدگاه طب ایرانی:

- برای کمک به هضم مناسب غذا در دستگاه گوارش، بهتر است وعده های غذایی را در ساعات مشخصی از روز بخورید و قبل از احساس سیری کامل دست از غذا خوردن بکشید.

- در غذا خوردن حد اعتدال را رعایت کنید. یعنی نه آنقدر زیاد غذا بخورید که باعث سنگینی معده و احساس ناراحتی و حالت تهوع شود و نه آنقدر کم غذا بخورید که باعث ضعف و لاغری و از دست رفتن قوت بدن شود.

- بهتر است به همراه غذا و یا بلافاصله بعد از آن نوشیدنی استفاده نشود.

- لقمه ها را کوچک بردارید.

- غذا را خیلی داغ یا خیلی سرد نخورید.

- به صورت ایستاده یا در حال حرکت غذا نخورید.