راهنمای تغذیهٔ
دانش‌بنیان:

راهنمایی برای سالم‌زیستن از

دکتر مایکل گرِگِر و NutritionFacts.org



NutritionFacts.org

چرا تغذیه اهمیت دارد؟

بیشتر مرگ‌ها در ایالات متحده و دنیا قابل‌پیشگیری و مرتبط با غذایی‌اند که می‌خوریم.[۱] عامل شماره یک مرگ‌و میر در آمریکا، سبک تغذیهٔ آمریکایی است.[۲] بسیاری از مردم تصور می‌کنند که شیوهٔ مرگ‌مان مثل پرفشاری خون در پنجاه‌وپنج‌سالگی، حمله‌های قلبی در شصت‌سالگی، و شاید حتی سرطان در هفتادسالگی، و غیره از قبل در ژن‌هایمان ثبت و برنامه‌ریزی شده است. اما علم نشان می‌دهد که برای بیشتر علل مرگ‌ومیر، ژن‌هایمان حداکثر فقط ۲۰-۱۰% مسئول‌اند.[۳] به‌عنوان مثال، وقتی مردم از کشورهای کم‌ریسک به کشورهای پرریسک مهاجرت می‌کنند، تقریباً همیشه نرخ بیماری‌هایشان به نرخ بیماری‌های محیط جدید تغییر می‌کند.[۳] به‌عبارتی بیماری‌های جدید، نتیجهٔ رژیمِ غذایی و سبک تغذیهٔ جدید است. اما معکوس این ماجرا نیز می‌تواند رخ دهد. اگر رژیم‌مان را از رژیم استاندارد آمریکایی به سبک تغذیه‌ای غنی‌تر از مواد غذاییِ گیاهیِ کامل مثل میوه‌ها و سبزیجات تغییر دهیم، با بیماری‌های کمتری مواجه خواهیم شد.

پیروی از تنها چهار عامل سبک زندگی سالم می‌تواند تأثیر قابل‌توجهی روی پیشگیری از بیماری‌های مزمن بگذارد: دوری از استعمال دخانیات، چاق نبودن، ورزش روزانه به مدت ۳۰ دقیقه، و تغذیهٔ سالم‌تر–ازجمله مصرف میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل بیشتر، و گوشت کمتر. سرپیچی از این چهار عامل به‌تنهایی مسئول ۷۸% از ریسک بیماری‌های مزمن است. شاید زمان آن رسیده که دست از سرزنش ژنتیک برداریم و روی عوامل خطرزایی تمرکز کنیم که مستقیماً تحت‌کنترل‌مان هستند.[۴] ما قدرت انجام این کار را داریم. اکنون می‌دانیم که یک سبک تغذیهٔ گیاهی می‌تواند به پیشگیری از–و حتی در مواردی درمان یا واپس‌رانی–تمام چهارده عامل اصلی مرگ‌ومیرمان، از جمله پرفشاری خون، بیماری‌های قلبی، دیابت و غیره کمک کند.

عامل الهام‌بخش من برای این کار، مادربزرگم بود. زمانی که کودک بودم، پزشکان تشخیص دادند که مادربزرگم دچار بیماری قلبی وخیمی است و از درمانش قطع امید کردند. او جراحی‌های بای‌پس زیادی انجام داد و دیگر پذیرفته بود که کاری از دست جراحان برنمی‌آید. در شصت‌وپنج‌سالگی، با درد شدید قفسهٔ سینه مجبور به نشستن روی صندلی چرخ‌دار و آمادهٔ رویارویی با مرگ شده بود.

سپس با ناتان پریتکِن (*Nathan Pritikin*)، یکی از قدیمی‌ترین پیشگامان پزشکیِ سبک زندگی آشنا شد و واقعهٔ بعدی در زندگی‌نامهٔ پریتکِن ثبت شد. مادربزرگ من در بستر مرگ بود. با صندلی چرخ‌دار به دیدار دکتر پریتکِن رفت. «خانم گرِگِر بیماری قلبی، آنژین و لنگی داشت؛ وضعیت او آنچنان بد بود که بدون احساس درد شدید در قفسهٔ سینه و پاهایش قادر به راه‌رفتن نبود.

پس از سه هفته، نه‌تنها بدون صندلی چرخ‌دار راه می‌رفت، بلکه روزی ده مایل پیاده‌روی می‌کرد.»[۵]

وقتی بزرگ‌تر شدم، کم‌کم متوجه شدم که بهبودیِ معجزه‌گونهٔ او چقدر قابل‌توجه بود. به محض اینکه مصرف غذاهای مسدودکنندهٔ رگ‌هایمان را که منجر به بروز بیماری‌های قلبی می‌شوند متوقف کنیم، بدن‌مان شروع به ترمیم خود می‌کند. من رسالت زندگی خود را انتخاب کردم: آموزش تغذیهٔ دانش‌بنیان به میلیون‌ها نفر. امیدوارم من هم بتوانم مانند دکتر پریتکن که به خانوادهٔ من کمک کرد، به شما کمک کنم.

در وبسایت عام‌المنفعه‌ام، NutritionFacts.org، سعی من بر بررسی تمام مباحث ژورنال‌های تغذیه‌ای انگلیسی‌زبان در جهان است تا افراد پرمشغله‌ای مثل شما مجبور به این کار نشوند. در وبسایت، ویدیوهایی دربارهٔ بیش‌از ۲۰۰۰ موضوع مرتبط با تغذیه و سلامت به‌صورت کاملاً رایگان، بدون تبلیغات و محصولات فروشی، قابل‌دسترسی است. هر روز مقالات و ویدیوهای جدید مرتبط با تازه‌ترین مباحث تخصصی و معتبر تغذیه‌ای منتشر می‌شوند. خودم آرزو داشتم حین تحصیل و آموزشم در پزشکی به چنین ابزاری دسترسی داشتم!

برای افرادی مثل ما که با رژیم غذایی استاندارد آمریکایی (SAD) بزرگ شدند، آغاز یک سبک تغذیه‌ای سالم گام بزرگی محسوب می‌شود–برای من که این‌گونه بود*. خوشبختانه، ۲۹ سال پیش توانستم از چنگ رژیم غذایی استاندارد آمریکایی، قبل از ایجاد هرگونه مشکل آشکار سلامتی، رها شوم. وقتی به گذشته نگاه می‌کنم، می‌دانم که یکی از بهترین تصمیمات زندگی‌ام بوده است. داشتن یک سبک تغذیهٔ سالم از آنچه فکر می‌کنید آسان‌تر است، همچنین کم‌هزینه بوده و می‌تواند زندگی‌تان را نجات دهد.

*مباحث این وبسایت برای فارسی‌زبانان نیز کاملاً مفید و کاربردی است.



دکتر مایکل گرِگِر

پزشک و متخصص تغذیه
مؤسس NutritionFacts.org

Michael Greger, M.D. FACLM

تغذیه به کمک چراغ راهنما

سالم‌ترین سبک تغذیه سبکی است که دریافت غذاهای گیاهیِ کامل و فرآوری‌نشده را به حداکثر و دریافت محصولات حیوانی و فرآوری‌شده را به حداقل برساند*. برنامهٔ غذایی «تغذیه به کمک چراغ راهنما» می‌تواند به شما کمک کند تا انتخاب‌های غذایی سالم‌تری داشته باشید و مصرف غذاهای حاوی مواد مضر مثل سدیم، قندهای افزوده، چربی‌های ترانس، چربی‌های اشباع و کلسترول را به حداقل برسانید. درست مانند رانندگی، غذاهای چراغ سبز به معنای «استفاده کن»، غذاهای چراغ زرد به‌معنای «با احتیاط استفاده کن» و غذاهای چراغ قرمز به‌معنای «دست نگه دار و قبل از خوردنش فکر کن» است.

*توضیح مترجم دربارهٔ محدودکردن محصولات حیوانی:
اگرچه دریافت اندک بعضی محصولات حیوانی توسط برخی از متخصصان حوزهٔ سلامت جایز دانسته می‌شود، اما باید به این موضوع هم اشاره کرد که طبق موضع آکادمی تغذیه و رژیم‌درمانی (Academy of Nutrition and Dietetics)، رژیم‌های گیاهی اصولی، برای تمام دوره‌های زندگی مناسب بوده و فواید بی‌شماری برای سلامتی به‌همراه دارند. همچنین باید توجه کنیم که تولید و مصرف محصولات حیوانی آثار منفی فراوانی بر محیط زیست داشته و علاوه بر آن، زجر تحمیل‌شده به حیوانات در این راه از نظر اخلاقی قابل‌توجیه نیست.

غذاهای چراغ قرمز

غذاهای فوق‌فرآوری‌شده و محصولات فرآوری‌شدهٔ حیوانی.
مثال: **شیرینی‌ها، چیپس، آبنبات، نوشابه، هات‌داگ، سوسیس، کالباس، گوشت و روغن.**

ترجیحاً بهتر است از مصرف این محصولات خودداری کنیم. درست مانند عبور از چراغ قرمز در دنیای واقعی، ممکن است بتوانید هر از چندگاهی تجربه‌اش کنید، اما نباید به یک عادت دائمی تبدیل شود.

غذاهای چراغ زرد

غذاهای گیاهی فرآوری‌شده و محصولات حیوانی فرآوری‌نشده.
مثال: **نان، استِیک**

ایدئال این است که مصرف مواد غذایی دستهٔ چراغ زرد را به حداقل برسانید. نقش ارجح این غذاها این است که به شما کنند مصرف غذاهای چراغ سبز را به حداکثر برسانید.

غذاهای چراغ سبز

غذاهای گیاهی فرآوری‌نشده، نزدیک‌ترین حالت به فرم طبیعی شان.
مثال: **غلات کامل، حبوبات و بقولات، مغزها، دانه‌ها، میوه‌ها، سبزیجات، و همچنین سبزیجات معطر و ادویه‌جات.**

غذاهای گیاهیِ فرآوری‌نشده حاوی مواد مغذیِ محافظت‌کنندهٔ بسیار بیشتری هستند، درحالی‌که غذاهای فرآوری‌شده، حاوی عوامل بیماری‌زای بیشتری‌اند. در چراغ راهنمای تغذیه، «فرآوری‌نشدن» به‌معنای حذف‌نشدن مواد مفید و اضافه‌نشدن مواد مضر است.

تا حدی که می‌توانید از غذاهای چراغ سبز میل کنید، غذاهای چراغ زرد را محدود کرده و ترجیحاً حداقل از مصرف روزانهٔ غذاهای چراغ قرمز خودداری کنید. غذاهای کم‌ارزش را فقط به‌صورت تفریحی مصرف کنید، همان‌طور که در دنیای واقعی از ترن هوایی به‌عنوان یک وسیلهٔ نقلیه استفاده نمی‌کنید. جانک‌فودها (مواد با ارزش غذایی کم) می‌توانند باعث ایجاد احساس لذت در شما شوند، اما درست همان‌طور که زندگی دائم روی یک ترن هوایی سالم نیست، مصرف دائم غذاهای دستهٔ چراغ قرمز هم سالم نیست. خوردن آن‌ها را ترجیحاً به موقعیت‌های خاص محدود کنید.



اشکالِ تفکرِ «همه یا هیچ» این است که مانع از برداشتنِ حتی اولین قدم می‌شود.

اگر فکرِ کنار گذاشتن همیشگی پیتزای پپرونی برایتان به بهانه‌ای برای برنداشتن اولین قدم‌ها در راستای تغذیهٔ سالم تبدیل شده است، در عوض، روی محدودکردن آن تمرکز کنید. تغذیهٔ هرروزه‌مان است که بزرگ‌ترین تأثیر را روی سلامت عمومی‌مان دارد. آنچه در موقعیت‌های خاص می‌خورید، در مقایسه با آنچه هر روز می‌خورید، قابل‌توجه نیست. بدن ما توانایی چشم‌گیری در بهبودی از آسیب‌های پراکنده دارد، البته به شرط آنکه دائماً تکرار نشوند. پس به‌جای داشتنِ تفکر «سیاه و سفید» یا «همه یا هیچی»، سعی کنید غذاهای سالم دستهٔ چراغ سبز را جایگزین مواد غذایی ناسالم کنید.

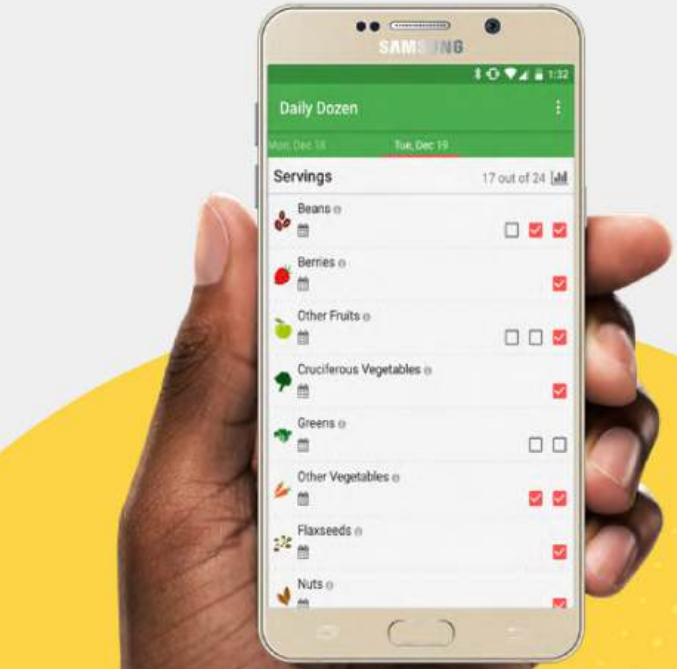
برای دیدن ویدیو، روی مربع زیر کلیک کنید.



برای ویدیوی زبان اصلی اینجا کلیک کنید.

برنامهٔ Daily Dozen دکتر گرِگِر

این اپلیکیشن رایگان را دانلود کرده و شروع به برنامه‌ریزی و پیگیری واحدهای غذایی روزانه‌تان کنید.



Download on the App Store

ANDROID APP ON Google play

طبق شواهد موجود، تنها یک سبک تغذیه‌ای بر پایهٔ غذاهای گیاهی فرآوری‌نشده است که تاکنون توانسته به واپس‌راندن بیماری‌های قلبی در بسیاری از بیماران کمک کند.



برنامهٔ «دوازده‌گانهٔ روزانه» دکتر گرِگِر

برنامهٔ *Daily Dozen* یا دوازده‌گانهٔ روزانهٔ دکتر گرِگِر برپایهٔ بهترین و معتبرترین شواهد موجود گردآوری شده است. به‌جای اینکه یک راهنمای برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی یا رژیم باشد، یک چک‌لیست ساده است تا به شما کمک کند که سالم‌ترین غذاها را در رژیم غذایی خود جای دهید. ممکن است در نگاه اول تصور کنید حاوی مربع‌های زیادی است، اما به آسانی می‌توان چند تا از آن‌ها را با هم علامت زد (نگاهی به نمونهٔ برنامه‌ریزی وعدهٔ غذایی در صفحات ۱۱ و ۱۲ بیندازید).

این چک‌لیست می‌تواند به شما کمک کند تا رژیم مغذی‌تر و سالم‌تری داشته باشید. از خودتان بپرسید که آیا می‌توانم مقداری بذر کتان یا گردو به این غذا اضافه کنم؟ آیا می‌توانم کمی حبوبات و برگ‌های سبز (مثل سبزی خوردن) به آن اضافه کنم؟ این چک‌لیست همچنین می‌تواند در طراحیِ یک وعدهٔ غذایی متعادل‌تر به شما کمک کند. لطفاً این نکته را هم مدنظر داشته باشید که این برنامه، یکی *از* راه‌ها برای پیشروی در این مسیر است و نه *تنها* راه.

برنامهٔ Daily Dozen صرفاً مقادیر حداقلی را بیان می‌کند. می‌توانید مقادیر بیشتری از غذاهای دستهٔ چراغ سبز را هم طی روز میل کنید! ورزشکاران، کودکان و نوجوانان درحال رشد، خانم‌های باردار و شیرده، و افراد پرفعالیت ممکن است نیاز داشته باشند تا غذاهای بیشتری به برنامهٔ غذایی Daily Dozen خود اضافه کنند تا کالری موردنیاز و مناسب بدن‌شان فراهم شود. اگر نگران مقادیر غذایی دریافتی خود هستید، بهتر است با یک رژیم‌درمانگر مشورت کنید.

برای دیدن ویدیو، روی مربع زیر کلیک کنید.



برای دیدن ویدیو به زبان اصلی اینجا کلیک کنید

هر آنچه بهتر است سعی کنیم برای سلامت بهینه و افزایش طول عمر در روتین روزانهٔ تغذیهٔ خود جای دهیم.

انواع توت

یک واحد در روز
نصف فنجان تازه یا منجمد، یک-چهارم فنجان خشک

سبزیجات چلیپایی

یک واحد در روز
نصف فنجان خردشده، یک قاشق غذاخوری ترب کوهی

صیفی‌جات

دو واحد در روز
نصف فنجان سبزیجات بدون برگ

مغزیجات و دانه‌ها

یک واحد در روز
یک-چهارم فنجان مغزیجات، دو قاشق غذاخوری کرهٔ مغزیجات

ادویه‌جات

یک واحد در روز
یک-چهارم قاشق چای‌خوری زردچوبه

نوشیدنی‌ها

پنج واحد در روز، ۱۲ اونس (۱/۵ فنجان یا ۱ لیوان متوسط) آب، چای سبز، چای ترش (Hibiscus tea)

حبوبات

سه واحد در روز
نصف فنجان حبوبات پخته، یک-چهارم فنجان حُمص

میوه‌ها

سه واحد در روز
یک عدد میوهٔ متوسط، یک-چهارم فنجان میوهٔ خشک

سبزیجات

دو واحد در روز
یک فنجان خام، نصف فنجان پخته (برگ‌های سبز)

بذر کتان

یک واحد در روز
یک قاشق غذاخوری، آسیاب‌شده

غلات کامل

سه واحد در روز
نصف فنجان غلات صبحانهٔ داغ، یک تکه نان

ورزش

یک بار در روز
۹۰ دقیقه متوسط یا ۴۰ دقیقه سنگین

نرم‌افزار Daily Dozen دکتر گرگر را دانلود کرده و شروع به برنامه‌ریزی و پیگیری وعده‌های غذایی‌تان کنید.

کلیک کنید

App Store | Google play

نکاتی برای مصرف بیشتر غذاهای «دوازده‌گانهٔ روزانه»



حبوبات: می‌توان آن‌ها را با سوپ‌ها، چیلی، بوریتو، سالاد و انواع سس سرو کرد. با انواع ادویه مخلوط‌شان کرده و روی ساندویچ بریزید یا به همراه سبزیجات میل کنید. با ترکیب پورهٔ حبوبات با سبزیجات هم می‌توان سوپ‌های غلیظی آماده کرد.



انواع توت: می‌توان آن‌ها را در اسموتی‌ها، به‌همراه جوی دوسر و با سالاد سرو کرد. کرن‌بری/قره‌قاط و بلوبری با غذاهای حاوی غلات کامل، مثل سالاد کینوآ و کِیل، انتخابی عالی خواهند بود.



سایر میوه‌ها: با اسموتی‌ها، سالاد، جوی دوسر، یا سالادهای حاوی غلات کامل میل کنید. برای تهیهٔ یک نسخهٔ سالم (چراغ سبز) و خوشمزه از بستنی، موزهای یخ‌زده را در مخلوط‌کن بریزید. می‌توانید سیب را با دارچین بپزید.



سبزیجات چلیپایی: در انواع سوپ، سالاد، پاستا، و غیره می‌توانند مورد استفاده قرار بگیرند. استفاده از کلم قرمز در تاکو ایدهٔ خوبی خواهد بود. بروکلی و کِیل را به پاستای موردعلاقه‌تان اضافه کنید. همچنین می‌توانید کلم بروکسل برشته و کبابی را به سالادهایتان اضافه کنید.



سبزیجات (برگ‌های سبز): می‌توان آن‌ها را تقریباً به هر وعده و میان وعدهٔ غذایی اضافه کرد: انواع اسموتی، سوپ، خورش‌های مختلف، پاستا، و ساندویچ. اگر سبزیجات خام دوست ندارید، می‌توانید ابتدا آن‌ها را خرد کرده و سپس بپزید.



صیفی‌جات: در انواع سوپ، سالاد، خورش، اسموتی، ساندویچ و غیره قابل‌استفاده‌اند. برش‌های فلفل دلمه‌ای، هویج، جیکاما (یا سایر شلغم‌ها) یا مارچوبهٔ پخته را داخل «گواکامولی» یا حُمِص بزنید و میل کنید. می‌توانید آن‌ها را در اسموتی نیز بریزید.



بذر کتان: بذر کتان آسیاب‌شده را در جوی دوسر، اسموتی، سس‌های سالاد خانگی ریخته یا مقداری از آن را به‌سادگی روی غذایتان بپاشید.



مغزیجات و دانه‌ها: می‌توانید با جوی دوسر، سالادها، اسموتی‌ها و پاستا ترکیب و میل کنید. بادام‌هندی، مغز تخمهٔ آفتاب‌گردان و ارده می‌توانند به سس‌هایی با بافت نرم و خامه‌ای تبدیل شوند.

گیاهان معطر و ادویه‌جات: یک-چهارم قاشق چای‌خوری زردچوبه به اسموتی‌ها، بلغور جوی دوسر یا هر غذای موردعلاقه‌تان اضافه کنید. آن را با بادام هندی، خرمای بدون هسته و آب مخلوط کنید و از یک نوشیدنی مقوی و خوشمزه لذت ببرید. همچنین می‌توانید از آن در خورش کاری، دیگر خورش‌ها و انواع سوپ استفاده کنید.

غلات کامل: در برنامهٔ صبحانه خود گه‌گاه یک کاسه گندم سیاه یا کینوآ داشته باشید. غلات کامل و فرآوری‌نشده مانند جو، گندم سیاه، کینوآ، فارو، بلغور جو یا ارزن و غیره را به سوپ‌ها و سالادهایتان اضافه کنید.

نوشیدنی‌ها: سالم‌ترین نوشیدنی‌ها آب، چای سبز، یا یک چای گیاهی به‌نام دمنوش ختمی (گل بامیه) یا چای گل سرخ هستند.

ورزش: پیاده‌روی، دویدن، دوچرخه‌سواری، شنا، قایقرانی، ورزش‌های هوازی (ایروبیک)، رقص، ورزش‌های رزمی، ورزش‌های رقابتی، یوگا و غیره. فعالیت فیزیکی یا ورزش امنی را که از آن لذت می‌برید پیدا کنید و انجامش دهید!

برای دیدن رسپی‌های رایگان از جمله دیپ (پورهٔ حبوبات)، دسر و پیش‌غذاهای متنوع به وبسایت www.NutritionFacts.org مراجعه کنید.

برای دیدن نمونه رسپی‌های فارسی، اینجا کلیک کنید.

منابع بیش‌تر در انتها...



برای دیدن رسپی‌های انگلیسی روی مستطیل بالا کلیک کنید.







نمونه منوهای غذایی Daily Dozen

در اینجا چند ایده برای وعده‌های غذایی و میان‌وعده آورده شده است تا به شما کمک کند همهٔ اقلام دوازده‌گانهٔ روزانه را علامت بزنید. در صورت تمایل می‌توانید مواد غذایی بخش چراغ سبز بیشتری را هم به غذاها و اسنک‌هایتان اضافه کرده یا تغییراتی را برای تأمین بهتر نیازهای بدن‌تان اعمال کنید.

نمونهٔ اول

صبحانه: کاسهٔ غلات صبحانه

ناهار: برگر لوبیای سیاه همراه با یک گوجه‌فرنگی، یک-سوم فنجان آووکادو، یک-دوم فنجان فلفل دلمه‌ای، یک-دوم فنجان کلم قرمز، یک-دوم فنجان سیب‌زمینی شیرین پخته‌شده، یک الی دو فنجان سبزیجات برگ‌دار (مانند کِیل، شابانک (آروگولا)، مخلوط سبزی‌ها)

میان وعده: یک عدد پرتقال با یک-سوم فنجان نخود تفت‌داده‌شده

شام: لوبیای چشم‌بلبلی دودی با یک-دوم فنجان کینوآی پخته‌شده و یک-دوم فنجان کلم بروکلی پخته‌شده

** توضیح مترجم: بهتر است کلم بروکلی پخته با تخم خردل آسیاب‌شده مصرف شود تا در بدن سولفورفان (ضدسرطان و سم‌زدای قوی) تولید کند. [لینک به منبع]*

میان وعده: بستنی موز (یک موز با یک-دوم فنجان توت)



نمونهٔ دوم

صبحانه: یک-دوم الی یک فنجان بلغور جو دوسر با یک قاشق غذاخوری کرهٔ بادام، یک-دوم فنجان توت، یک موز متوسط، یک قاشق غذاخوری بذر کتان آسیاب‌شده، و در صورت نیاز، آب برای رقیق‌کردن

میان وعده: میوه‌های تازه (به‌عنوان مثال انبه، خربزه، گیلاس، انواع توت)

ناهار: دو الی سه تورتیلای ذرت با یک الی دو فنجان کِیل خردشده، یک-دوم فنجان فلفل دلمه‌ای، یک-دوم فنجان تمپهٔ خردشده، و یک-سوم فنجان آووکادوی قطعه‌قطعه‌شده. مواد غذایی و سبزیجات را با ادویه‌جات و چاشنی‌های بدون نمک بپزید.

میان وعده: یک پرتقال متوسط و سه فنجان ذرت بوداده

شام: دو اونس ماکارونی عدس سبوس‌دار (یک فنجان پخته‌شده)، یک-دوم الی یک فنجان کلم بروکلی، یک فنجان برگ‌های کولارد خردشده، یک-دوم فنجان گوجه فرنگی، یک-چهارم قاشق چای‌خوری زردچوبه، دو قاشق غذاخوری بادام هندی، یک قاشق غذاخوری مخمر تغذیه‌ای. سبزیجات را با چاشنی‌های بدون نمک بپزید. بادام هندی‌ها را با آب، زردچوبه، مخمر غذایی و ادویه‌جات موردعلاقه‌تان مخلوط کنید. مواد را روی رشته‌های ماکارونی بریزید. این سس وقتی برای چهار وعده آماده می‌شود بسیار راحت‌تر مخلوط خواهد شد.

(اندازهٔ وعده‌های نمونهٔ دو برای یک نفر است. برای اینکه غذا برای وعده‌های بعدی نیز داشته باشید یا برای جمعی چهارنفره غذا بپزید، مواد را در چهار ضرب کنید.)







ملاحظات رایج و نکات مهم تغذیه‌ای

آیا کسانی که از مصرف گوشت پرهیز می‌کنند مواد مغذی کافی دریافت می‌کنند؟ برای یافتن پاسخ، محققان یک روز از زندگی ۱۳۰۰۰ نفر را در سراسر امریکا بررسی کردند. آن‌ها مواد مغذی دریافتی کسانی را که گوشت می خورند با کسانی که گوشت نمی‌خورند مقایسه کردند. این مطالعه نشان داد که به ازای هر کالری، در افرادی که از رژیم‌های غذایی بدون گوشت پیروی می‌کردند، دریافت تقریباً تمام مواد مغذی بیشتر بود: فیبر بیشتر، ویتامین A بیشتر، ویتامین C بیشتر، ویتامین E بیشتر، ویتامین‌های گروه B بیشتر–تیامین، ریبوفلاوین و فولات–و همچنین کلسیم، منیزیم آهن و پتاسیم بیشتر. علاوه‌بر این، بسیاری از مواد مغذی که در رژیم‌های غذایی گیاهی به‌وفور یافت می‌شوند جزو همان‌هایی بودند که بیشتر امریکایی‌ها مقادیر کافی از آن‌ها را دریافت نمی‌کردند، از جمله ویتامین های C، E، A فیبر، کلسیم، منیزیم و پتاسیم. در عین حال، افرادی که از مصرف گوشت اجتناب می‌کردند، مواد مضر کمتری را به بدن خود وارد می‌کردند، مانند سدیم، چربی اشباع و کلسترول.



کلسیم:
کِیل، کولارد، کلم بروکلی، بوک چوی، دانه‌های سویا، تمپه، انجیر، ارده، بادام، لوبیاسفید، نخود، لوبیای سیاه

توجه: اسفناج، برگ چارد سوئیسی و برگ چغندر غذاهای بسیار سالمی هستند، اما زیست‌دسترسی (جذب) کلسیم از آن‌ها پایین است (و در صورت مصرف چند فنجان در روز، ممکن است خطر سنگ کلیه را افزایش دهند).

آهن:
غلات کامل، لوبیا، سبزیجات برگ سبز تیره، میوه‌های خشک‌شده، مغزیجات و دانه‌ها. برای کمک به افزایش جذب آهن، منابع گیاهی آهن را همراه با غذاهای غنی از ویتامین C (مرکبات، فلفل دلمه‌ای، کلم بروکلی، میوه‌های گرمسیری) مصرف کنید.

پروتئین:
هر کسی که نمی‌داند چگونه پروتئین مورد نیاز بدن خود را در رژیم‌های گیاهی تأمین کند حبوبات را نمی‌شناسد! حبوبات منابعی غنی از پروتئین گیاهی هستند. غلات، مغزیجات، دانه‌ها و حتی سبزیجات از منابع پروتئین هستند (به‌عنوان مثال، یک فنجان خام کلم بروکلی حدود دو و نیم گرم پروتئین دارد).



دانستن این نکته حائز اهمیت است که به دلیل شیوهٔ زندگی‌کردن ما در دنیای مدرن، کمبودهای مهمی وجود دارند که باید اصلاح شوند. مثلاً، ویتامین B12 توسط گیاهان ساخته نمی‌شود؛ بلکه توسط میکروب‌هایی ساخته می‌شود که کرهٔ زمین را پوشانده‌اند. اما اکنون ما در این دنیای بهداشتی و مدرن، به منابع آب کلر اضافه می‌کنیم تا تمام باکتری‌ها از بین بروند.

با وجود اینکه دیگر ویتامین B12ی زیادی از آب دریافت نمی‌کنیم، هم‌زمان از وبا نیز خلاص شدیم، که خوب است!

به همین نحو، بدن‌های ما طوری تکامل یافته‌اند که بتوانیم تمام ویتامین D مورد نیازمان را از خورشید بسازیم، اما در زندگی امروزی و با پوشش‌های مختلف، بیشترِ ما به‌اندازهٔ کافی در معرض آفتاب نیستیم؛ بنابراین نیاز به دریافت مکمل این «ویتامین آفتاب» داریم.

ضروری:

ویتامین B12

۲۵۰۰ میکروگرم B12 سیانوکوبالامین یک بار در هفته (یا حداقل ۲۵۰ میکروگرم در روز)؛ ایدئال این است که یک مکمل جویدنی، زیرزبانی یا مایع با معدهٔ خالی مصرف شود.

یا

مواد غذایی غنی‌شده با B12 هر روز سه بار، حاوی حداقل ۲۵% «ارزش روزانه» ایالات متحده بر روی برچسب آن. *

در نظر گرفته شوند:

ویتامین D

۲۰۰۰ IU مکمل ویتامین D3 (D3 ممکن است به ویتامین D2 منشأگرفته از قارچ ترجیح داده شود).

یا

۱۵ الی ۳۰ دقیقه آفتاب ظهر (۱۵ برای کسانی که پوست روشن‌تری دارند، ۳۰ برای کسانی که پوست تیره دارند)، اما این بستگی به عرض جغرافیایی دارد. *

امگا ۳

روزی ۲۵۰ میلی‌گرم از اسیدهای چرب بلندزنجیر امگا ۳ (EPA/DHA)ی بدون آلاینده (منشأگرفته از مخمر یا جلبک).

توضیح مترجم: مصرف ماهی به دلیل آلودگی به جیوه، میکروپلاستیک‌ها و سایر آلاینده‌های صنعتی توصیه نمی‌شود.

ید

برای کسانی که جلبک دریایی نمی‌خورند یا از نمک یددار استفاده نمی‌کنند، دریافت روزانهٔ مکمل ۱۵۰ میکروگرمی توصیه می‌شود (این نکته به‌خصوص برای خانم‌های باردار مهم است).

توجه: هیجیکی (Hijiki) به دلیل بالا بودن سطح آرسنیکش نباید خورده شود؛ همچنین باید از مصرف کِلپ اجتناب شود چون مقادیر ید بیش از اندازه دارد.

*برای دیدن جزئیات بیشتر، لطفاً به بخش Optimum Nutrition و Vitamin B12 در وبسایت NutritionFacts.org مراجعه کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد کلسیم و پروتئین، The Vegetarian Nutrition Dietetics Practice Group را بررسی کنید.

وارد عمل شوید

اکنون نکاتی در مورد تغذیهٔ سالم یاد گرفته‌اید، چک‌لیست Daily Dozen دکتر گرِگِر را مرور کرده‌اید، و دیگر ذهنیتی دربارهٔ داشتن تغذیه‌ای سالم و آماده‌کردن وعده‌های غذایی سالم دارید. خب، حالا چگونه تمام این اطلاعات را در زندگی روزمره‌تان وارد و عملی کنید؟

ساده شروع کنید.

روش سه مرحله‌ای *Kaiser Permanente* برای تغییر سبک زندگی‌تان ممکن است مفید و کمک‌کننده باشد.

۱) سه وعدهٔ شام را که هم‌اکنون هم از آن‌ها لذت می‌برید و گیاهی هستند در نظر بگیرید، مانند ماکارونی با سویا و گوجه‌فرنگی که به‌راحتی می‌توانید آن را به ماکارونی غلات کامل به‌همراه مقداری سبزیجات تبدیل کنید.

۲) سه وعدهٔ غذایی را که هم‌اکنون می‌خورید در نظر بگیرید که می‌توان آن‌ها را به غذاهای بخش «چراغ سبز» تبدیل کرد، مانند تبدیل خوراک گوشت گاو به چیلی لوبیا یا تاکوی گوشت گاو و پنیر به تاکوی لوبیا و سبزیجات.

۳) گزینه‌های جدید را کشف کنید. کتاب‌های آشپزی را از کتابخانه بگیرید، یا به‌سادگی «دستورالعمل‌های غذاهای کامل گیاهی» را در گوگل جست‌وجو کنید و هزاران نمونه‌ای که نمایش داده می‌شوند را ببینید و آن‌ها را امتحان کنید. بهتر است ابتدا سه مورد را انتخاب کنید که می‌توانید سریع آماده‌شان کنید.

تبریک! شما اکنون با چندین وعدهٔ غذایی پیشنهادی برای شام آشنا شدید! پس از آن، رفتن سراغ صبحانه و ناهار آسان است.

روغن را کنار بگذارید.

برای تفت‌دادن، از آب یا آب سبزیجات بدون نمک استفاده کنید. برای شیرینی‌پزی، از سس سیب، موز، پورهٔ لوبیا یا پورهٔ کدو تنبل استفاده کنید.



از چک لیست Daily Dozen دکتر گرِگِر استفاده کنید.

لیست را روی یخچال خود بچسبانید یا از برنامهٔ رایگان Daily Dozen استفاده کنید که هم برای آیفون و هم برای آندروید موجود است. سعی کنید به چالش Daily Dozen متعهد باشید و روزانه تمام موارد را در نرم‌افزار تکمیل کنید. ببینید چند وقت می‌توانید این کار را انجام دهید، تا زمانی که تغییرات به عادت‌هایی سالم تبدیل شوند! با اطمینان بیرون غذا بخورید.



ممکن است شما در مکانی با رستوران‌های گیاهی فراوان زندگی کنید، اما در غیر این صورت، از قبل برنامه‌ریزی کنید. با رستوران تماس بگیرید و از آن‌ها بپرسید که آیا می‌توانند یک غذای گیاهی برای شما آماده کنند؟ از گارسون بخواهید میزان روغن و نمک را کنترل کند. اکثر رستوران‌ها از پیشنهاد شما خوشحال می‌شوند. یا خودتان با استفاده از مخلفات و سالاد، یک وعدهٔ غذایی دلچسب آماده کنید. این ایده ممکن است در ابتدا ناخوشایند به‌نظر بیاید، اما وقتی به آن عادت کنید، بیرون غذا خوردن می‌تواند لذت‌بخش و آسان باشد.

آماده و مجهز سفر کنید.

میان‌وعده‌های سالم برای جاده یا مسافرت هوایی مانند میوه‌های خشک، آجیل، سبزیجات خردشده و میوه‌های تازه همراهتان داشته باشید. امروزه، پمپ‌بنزین‌ها، فرودگاه‌ها و توقف‌گاه‌های استراحت حتی فنجان‌های میوه یا حُمِص تازه دارند. هتل‌ها معمولاً میوه و بلغور جوی دوسر ارائه می‌دهند. اگر اتاق هتل شما یخچال دارد و در نزدیکی شما یک فروشگاه مواد غذایی هست، یخچال‌تان را با مواد غذایی سالم پر کنید تا در طول سفر از آن‌ها استفاده کنید. اگر در سفر واقعاً سرتان شلوغ است یا نمی‌توانید به‌طور مناسب غذا بخورید، فقط تمام تلاش‌تان را کنید تا تغذیهٔ مناسب و قابل‌قبولی متناسب با شرایطتان داشته باشید و وقتی به خانه برگشتید، عادت‌های سالم خود را از سر بگیرید.

منابع را جمع‌آوری کنید.

کتاب آشپزی *How Not to Die Cookbook* منبع خوبی برای شروع است. همچنین رسپی‌های مختلفی در NutritionFacts.org و صفحات آن در شبکه‌های فضای مجازی پیدا کنید. بعد از جمع‌آوری منابع مختلف، شروع به آشپزی کنید!

چند هدف سالم تعیین کنید

تغذیهٔ سالم را به عنوان یک تجربهٔ جدید امتحان کنید. در سایت 21daykickstart.org (راهنمای فارسی چالش ۲۱ روزهٔ گیاهخواری در «بذر صلح»: لینک) ثبت‌نام کرده و آن را به مدت سه هفته امتحان کنید و ببینید چه احساسی دارید، چگونه ذائقه‌تان دگرگون می‌شود و حتی سطوح کلسترول و سایر نتایج آزمایشگاهی‌سلامتی‌تان تغییر می‌کند. هر چقدر زمان بیشتری به تغذیهٔ سالم عادت کنید، طعم آن برایتان بهتر و بهتر خواهد شد.

سه هدف تعیین کنید تا خود را در مسیر درست قرار دهید. این اهداف را هوشمندانه (خاص، قابل‌اندازه‌گیری، قابل‌دستیابی، مرتبط، و بهنگام) تعیین کنید. به‌عنوان مثال، «Daily Dozen را حداقل ۵ روز در هفته به‌مدت ۱ ماه کامل کرده و پیشرفت خود را در اپلیکیشن Daily Dozen پیگیری می‌کنم.»

هدف اول:

هدف دوم:

هدف سوم:

سایر نکات:

پیشرفت خود را پیگیری کرده و موفقیت‌هایتان را با خانواده، دوستان و همکاران‌تان به اشتراک بگذارید!

می‌توانید تجربهٔ موفق خود را در وبسایت NutritionFacts.org به زبان انگلیسی بنویسید. (NutritionFacts.org/Testimonials)

اطلاعات خود را به‌روز نگه دارید.

از ویدیوها، بلاگ‌ها و پادکست‌های NutritionFacts.org برای دسترسی به جدیدترین حقایق تغذیه‌ای بهره‌مند شوید.

کتاب‌های *How Not to Die* و *How Not to Die Cookbook* را **مطالعه کنید** (تمام عواید دکتر گرِگر از کتاب‌هایش به خیریه می‌رسد).

ما را در شبکه‌های اجتماعی دنبال کنید:
@Nutrition_Facts_Org در اینستاگرام، @NutritionFactsOrg در فیس‌بوک، و در توییتر @Nutrition_Facts
کانال فارسی تلگرام: @NutritionFactsFarsi، پیج فارسی اینستاگرام: @Nutrition_Facts_Farsi

برای الهام‌گرفتن هشتگ‌های زیر را در فضای مجازی دنبال کنید:
#DailyDozen #HowNotToDie #DailyDozenChallenge #NutritionFactsOrg

نتیجه‌گیری

تنها یک روش تغذیه وجود دارد که اثربخشی‌اش در واپس‌راندن بیماری‌های قلبی در اکثر بیماران ثابت شده است: رژیم غذایی متمرکز بر غذاهای کامل و دست‌نخوردهٔ (فرآوری‌نشدهٔ) گیاهی. اگر این سبک تغذیه قادر است قاتل شماره یک افراد–بیماری‌های قلبی–را واپس‌براند، پس نباید به‌عنوان سبک تغذیهٔ پیش‌فرض در نظر گرفته شود تا زمانی‌که خلاف آن ثابت شود؟ و این حقیقت که این سبک تغذیه همچنین می‌تواند در پیشگیری، معالجه و کنترل سایر بیماری‌های کشنده مؤثر باشد، اهمیت روی‌آوردن به آن را چند برابر می‌کند.
لطفاً امتحانش کنید؛ می‌تواند زندگی‌تان را نجات دهد.

هر وقت غذایی را در دهان‌مان می گذاریم، فرصتی برای خوردن غذایی حتی سالم‌تر را از دست داده‌ایم.

ما فقط حدود ۲۰۰۰ کالری برای مصرف روزانه داریم؛ بنابراین برای به حداکثر رساندن منفعت‌رسانی به سلامت‌مان، باید مغذی‌ترین مواد غذایی را انتخاب کنیم. هدف، داشتن یک سبک زندگی سالم بی نقص نیست، بلکه تداوم این زندگی سالم است.
غذاهای سرشار از مواد مغذی و محافظ در برابر بیماری‌های مختلف را در بشقاب غذای هر روزتان جای دهید!

منابع:

1. Lenders C, Gorman K, Milch H, et al. A novel nutrition medicine education model: the Boston University experience. *Adv Nutr.* 2013;4(1):1-7.
2. Mokdad AH, Ballestros K, Echko M, et al. The state of US health, 1990-2016: burden of diseases, injuries, and risk factors among US states. *JAMA.* 2018;319(14):1444-72.
3. Willett WC. Balancing life-style and genomics research for disease prevention. *Science.* 2002;296(5568):695-8.
4. Wahls TL. The seventy percent solution. *J Gen Intern Med.* 2011;26(10):1215-6.
5. Monte T, Pritikin I. *Pritikin: The Man Who Healed America's Heart.* Emmaus, PA: Rodale Press; 1988.
6. Farmer B, Larson BT, Fulgoni VL III, et al. A vegetarian dietary pattern as a nutrient-dense approach to weight management: an analysis of the National Health and Nutrition Examination Survey 1999-2004. *J Am Diet Assoc.* 2011;111(6):819-27.

سلب مسئولیت پزشکی:

اطلاعات موجود در این دفترچه جنبهٔ تکمیلی و راهنمایی داشته و جایگزین نظارت تخصصی پزشک بر بیمار نیست. اطلاعات ارائه‌شده نباید به‌عنوان مشاورهٔ پزشکی، تشخیص یا درمان در نظر گرفته شوند. همیشه برای گرفتن مشاوره یا پاسخ پرسش‌های مربوط به وضعیت سلامتی‌تان از پزشک خود یا متخصص مراقبت بهداشتی واجد شرایط راهنمایی بگیرید.

هرگز توصیه‌های پزشکی حرفه‌ای خود را نادیده نگیرید یا به دلیل دیدن یا خواندن چیزی در سایت یا منابع NutritionFacts.org در گرفتن راهنمای تخصصی درنگ نکنید.

NutritionFacts.org وبسایتی غیرتجاری، غیرانتفاعی، و مبتنی بر علم روز است که ویدیوهای رایگان از جدیدترین اطلاعات تغذیه‌ای مبتنی بر شواهد ارائه می‌دهد.

این دفترچهٔ راهنما را با دیگران به اشتراک بگذارید.

@Nutrition_Facts_Farsi
(به‌روز)

t.me/NutritionFactsFarsi
(به‌روز)

aparat.com/NutritionFactsFarsi

NutritionFacts.org

مترجم:
فاطمه دلدار (دانشجوی رشتهٔ تغذیه)

ویراستاران:
دکتر اشکان قنبرزاده داغیان
(دکترای مهندسی مکانیک در تشخیص سرطان)
امیرحسین نجفی (دانشجوی رشتهٔ تغذیه)

برای دسترسی به منابع فارسی بیشتر، از جمله راهنماهای گیاهخواری فارسی و رسپی‌های گیاهی، کد زیر را اسکن کنید:

(یا کلیک کنید)

در فضای مجازی ما را دنبال کنید

لینک به «انار سبز»
لینک به «بذر صلح»
لینک به «ایران‌وگ»
لینک به «گیاهی‌پز»

کاری مشترک از:

«صدانت» و کانال فارسی «حقایق تغذیه از دکتر گرِگر»

Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0)

PO Box 11400 • Takoma Park, MD 20913

صدانت
www.3danet.ir