

تعادل بين غذا و نرمش و تحرکت



برای بر خوردار بودن از سلامتی مهم است که خوب غذا خورده و به اندازه کافی تحرک داشت. در حال حاضر خرید تقریباً انواع مختلف غذا میسر است، و این شامل مواد غذایی شیرین و چرب نیز می باشد. اکثر افراد در محل کار خود تحرک چندانی نداشته و می توانند بجای پیاده روی و یا دوچرخه سواری برای رفتن به محل کار خود از اتومبیل، اتوبوس و یا تراموای استفاده کنند. بنا بر این مهم است که شخص برای برنامه غذایی و تحرک خود برنامه ریزی کند تا بتوان تعادلی بین قسمتهای مختلف ایجاد نمود.

غذا

مذایب آن است که هر روز سه وعده غذا و دو یا سه وعده میان غذایی خورد.

مدل بشقابی تصویر ساده ای است که نشان می دهد تناسبات انواع مختلف غذا برای آن که شخص حتی الامکان از سلامت مکفی برخوردار بوده باشد چگونه است. اگر حجم غذایی که شخص بر اساس این مدل تناول می کند در حدی طبیعی باشد در انصورت میزان چربی، پروتئین، هیدروکربن، ویتامین و املاح معدنی که به بدن وی می رسد به اندازه کافی خواهد بود. چربی بیش از حد در غذا (مثل مارگارین، کره، روغن و یا خامه) می تواند به اضافه وزن منتهی گردد.



طبعاً میتوان از انواع مختلف خورشت و یاسوپ که در آنها سبزیجات و میوه‌های ریشه‌ای به همراه گوشت و ماهی است نیز استفاده نمود. در آن صورت برای پیروی از مدل بشقایی باید در چنین غذاهایی از سبزیجات به وفور استفاده نمود.

اگر شما برای نهار و یا شام ساندویچ می‌خورید در آن صورت میوه را نیز بدان اضافه نمایید و سبزیجات و میوه‌های قاچ شده را نیز به ساندویچ خود اضافه کنید.
کسانی که مایلند لاغرتر شوند می‌توانند میزان سبزیجات را بیشتر نموده و از میزان سیب زمینی کم کنند ولی کسانی که زیاد به ورزش می‌پردازند می‌توانند میزان سیب زمینی (یا پاستا، برنج و یا نان) را در بشقاب خود کمی بیشتر کنند.

بچه‌های کوچکتر بهتر است که میزان گوشت / ماهی را بیشتر کنند زیرا آنها چندان به غذایی که مملو از فیبر باشد نیاز ندارند.

انواع مختلف آب نبات و شکلات، نوشابه، چیپس و شیرینی دارای مقدار زیادی قند و چربی است. اگر کسی چنین تغذیاتی را همه روزه تناول کند در آن صورت می‌تواند به سهولت به اضافه وزن دچار شده و خطر آن که مواد مغذی به میزان کمتری به بدن وی برسد نیز وجود دارد. کلیه نوشابه‌های شیرین (حتی آب میوه) می‌تواند برای دندانها مضر بوده و مشکل اضافه وزن ایجاد کند.

مشروبات الکلی چیزی نیست که بدن بدان نیاز داشته باشد ولی سبب می‌شود که وزن شخص به سهولت بالا برود.

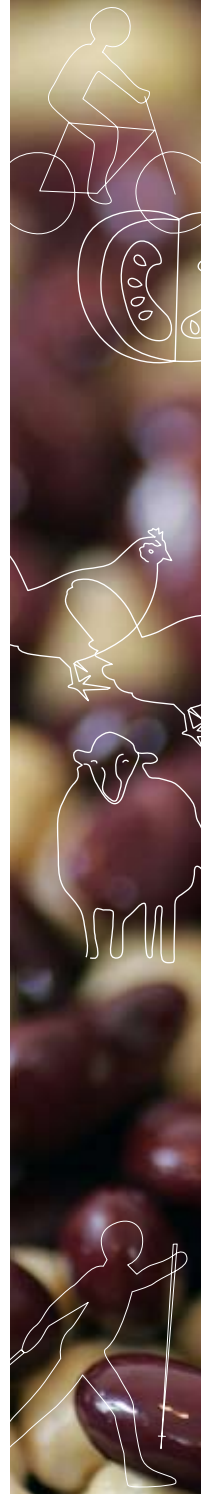
نرمش و تحرک

بهتر است که شخص همه روزه بعنوان مثال از طریق بالا رفتن از پله‌ها، پیاده روی، دوچرخه سواری و کار در باغچه مجموعاً حداقل به مدت ۳۰ دقیقه تحرک داشته باشد. اگر شخص بخواهد قدرت و توان بدنی خود را افزایش داده و با لاغر شود در آن صورت میزان فعالیت جسمی که اکثر افراد باید داشته باشند به مراتب بیش از این حد خواهد بود.

در رابطه با بچه‌های کوچکتر نیز باید از طریق ایجاد امکان خوب بازی که ترجیحاً در خارج از خانه صورت می‌گیرد بدانها کمک نمود تا نیاز به تحرک را از این طریق برآورده سازند. بچه‌ها برای برخورداری از سلامت به حداقل ۶۰ دقیقه تحرک در روز نیاز دارند.

اگر فاصله منزل تا مدرسه و یا محل کار خیلی زیاد نباشد در آن صورت بهتر است که شخص بجای آنکه سوار اتوبوس شود این مسیر را پیاده طی کند حتی اگر بعنوان شاگرد مدرسه کارت مجانی اتوبوس داشته باشد.

همه ما نیاز داریم که از فرصتهایی که برای تحرک در عرض روز در اختیار داریم استفاده کنیم بعنوان مثال بجای استفاده از آسانسور از پله‌ها بالا رفته و یا اینکه بجای آن که با وسیله نقلیه تا مقصد برویم یک ایستگاه را پیاده برویم.





"انسان باید آنچه را که بدن نیاز دارد
تناول کند ولی آنچه را که دوست دارد
می خورد. بعبارت دیگر انسان باید یاد
بگیرد که آنچه را که بدن نیاز دارد
دوست داشته باشد"

این بروشور توسط گریستینا هن لوند پرستار منطقه و ماریا مگنوسون پرستار و مسئول امور تغذیه تنظیم شده است.

توصیه هایی که در این بروشور آورده شده است در مورد افراد سالم می باشد.

شخص رابط شما:
