

چگونه غذا بخوریم

دکتر مسعود کیمیایگر، متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی در مورد آداب غذا خوردن گفت: یکی از این باورها این است که هنگام غذا خوردن به فرزند خود می‌گوییم "حرف زن بچه، غذا تو بخور، آدم که موقع غذا خوردن حرف نمی‌زنه". شاید این جمله قبلاً کاربرد داشته، اما در زندگی امروزی که در بسیاری مواقع فرزند خانواده، پدر و مادر خود را فقط سر سفره غذا در کنار هم می‌بیند، خیلی کارایی نداشته باشد.

وی ادامه داد: در هنگام غذا خوردن کمی با هم حرف بزنید و خاطرات خوبی را که در طول روز داشته‌اید، با یکدیگر در میان بگذارید. فقط یادتان باشد در این کار زیاده روی نکنید و همچنین آرام و بدون هیجان صحبت کنید؛ مثلاً تعریف صحنه تصادفی که در خیابان دیده‌اید، در هنگام صرف غذا خیلی کار درستی نیست.

دکتر کیمیایگر در پاسخ به این پرسش که با چه کسی غذا بخوریم تصریح کرد: با کسی غذا بخورید که از مصاحبت با او لذت می‌برید. تحقیقات نشان می‌دهد هنگامی که ما از غذا خوردن لذت می‌بریم، هورمون‌هایی در بدن مان ترشح می‌شوند که جذب غذا را افزایش می‌دهند و استرس ما را کم می‌کنند. وی افزود: غذا، یک ابزار قوی جهت برقراری دوستی است. در بسیاری از مواقع بزرگ‌ترین قراردادهای سیاسی و اقتصادی سر میز غذا بسته می‌شود، چون افراد در شرایطی که غذا می‌خورند، حال بهتری دارند و بهتر می‌توانند با دیگران تفاهم داشته باشند.

این متخصص تغذیه با اشاره به محیطی که در آن غذا خورده می‌شود بیان داشت: به محیطی که در آن غذا می‌خورید، اهمیت بدهید. سفره غذا را باید در جایی پهن کنید که آرامش بخش و اشتها برانگیز باشد و شما را سر ذوق آورد و باعث شود که شما از غذا خوردن لذت ببرید. وی در خصوص ساعاتی که بهتر است در آن زمان غذا خورده شود گفت: غذا خوردن ما باید از یک نظم خاصی پیروی کند، اما نه در حدی که باعث ایجاد وسواس شود. برای ساعت غذا خوردن باید یک محدوده‌ی زمانی در نظر بگیریم.

دکتر کیمیایگر افزود: صبحانه را باید با فرصت بخوریم و هرگز آن را فراموش نکنیم. اگر هر روز ده دقیقه زودتر از خواب بیدار شویم، حتماً فرصت کافی برای صرف صبحانه پیدا خواهیم کرد. بین شام خوردن تا خوابیدن هم بهتر است یک ۱/۵ تا ۲ ساعت فاصله باشد تا غذا از معده تخلیه شود. این متخصص تغذیه در پاسخ به این پرسش که نوشیدن آب همزمان با غذا خوردن صحیح است تأکید کرد: برخی‌ها عقیده دارند که در اثر نوشیدن آب، شیره معده رقیق می‌شود، اما این دلیل خیلی منطقی نیست، چون روزانه معده، دو سه لیتر شیره ترشح می‌کند. بنابراین نوشیدن آب با غذاهای خشک، در حد یک لیوان اشکالی ندارد. البته معده نباید سرد و گرم شود، بنابراین همراه غذا، آب یخ و خیلی سرد ننوشید. خوردن نوشیدنی‌هایی مثل دوغ نیز توصیه می‌شود.

شود. عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی در خصوص روش های ایجاد تغذیه سالم اظهار داشت: با روش ها و کارهای خیلی ساده ای می توانید تغذیه سالم تری داشته باشید. خوردن سالاد و لبنیات (ماست و دوغ) و سبزی همراه غذا ضروری است. برخی می گویند لبنیات را همراه با غذا نخورید، چون جذب آهن را کم می کند. اگر چه این موضوع درست است، اما در مواقعی رخ می دهد که ما بیش از حد ماست مصرف کنیم. خوردن حدود ۱۵۰ گرم ماست با غذا اشکالی ندارد، چون اگر همراه با غذا ماست نخوریم، معمولا فرصت دیگری برای خوردن ماست پیش نمی آید.