

در سالگردی  
چگونه سالم و  
بانشاط بمانیم

## صفحه فهرست

مقدمه مترجمان ..... ۷

### بخش اول: زندگی سالم روزانه

فصل ۱: تغذیه سالم .....	۱۱
فصل ۲: سلامت و تناسب اندام .....	۶۹
فصل ۳: ذهن سالم .....	۱۲۳
فصل ۴: چشم انداز سالم .....	۱۴۷
فصل ۵: زندگی روزمره سالم .....	۱۸۹
فصل ۶: ظاهر سالم داشته باشید .....	۲۳۵
فصل ۷: خانه و زندگی سلامت بخش .....	۲۶۹

### بخش دوم: زندگی سالم در آینده

فصل ۸: چگونه سالم بمانیم .....	۳۱۷
فصل ۹: مراقبت سالم .....	۳۵۳
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی .....	۳۸۷
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی .....	۳۹۱
منابع .....	۳۹۵



## مقدمه مترجمان

به نام آنکه جان را فکرت آموخت چراغ دل به نور جان برافروخت

جهان و به‌ویژه کشورهای در حال توسعه در دهه‌های گذشته پیشرفت‌های زیادی در بهبود کیفیت بهداشت داشته‌اند و بعضی از بیماری‌های واگیردار که موجب مرگ و میر زودرس می‌شدند به کلی از صحنه گیتی محو و یا بسیار کمیاب شده‌اند. این کاهش مرگ و میر سبب افزایش طول عمر و امید به زندگی شده بنابراین به دنبال بالا رفتن متوسط طول عمر بیماری‌های متابولیک، امراض ناشی از تغذیه نامناسب و کم تحرکی و نیز نقصان سلامت دورهٔ سالخوردگی بیش از پیش دیده می‌شود. حال دغدغه این است که چگونه می‌توان دهه‌های بالای عمر را با سلامت روانی و جسمی، شادابی و تحرک مناسب و داشتن روابط اجتماعی خوب گذراند تا انسان‌ها نه تنها از سال‌های طولانی عمر بلکه از کیفیت مطلوب زندگی در آن سال‌ها بهره‌مند شوند.

این کتاب به این نکتهٔ کلیدی می‌پردازد که سلامت و کیفیت زندگی راهی یک شبه نیست و تأکید می‌کند بدون توجه به اصول اساسی حفظ سلامت، سالمندی خوبی نخواهیم داشت. اگر افراد علاقه‌مند به داشتن دوران سالمندی خوب هستند باید از سال‌های قبل برای آن برنامه‌ریزی کرده و به اجرای آن برنامه پایبند باشند. شروع این برنامه‌ها حتی در دوران سالمندی نیز تا حد زیادی باعث بهبود کیفیت زندگی شده و از عوارض ناشی از کهولت سن یا بیماری‌های حاد و مزمن این سن می‌کاهد.

کتاب شامل نُه فصل است و در هر فصل اطلاعات، ایده‌ها و راهکارهای ارزشمندی برای مراقبت از خود و دیگران می‌توان آموخت. همچنین از این کتاب می‌توان مانند مرجعی جامع استفاده کرد و هر موقع نکته‌ای مورد نظر بود به آن مراجعه کرد و از آن کمک گرفت. مطالب مطرح شده روی پیروی از اصولی برای سالمندی سالم تأکید دارد ولی می‌تواند برای تمامی گروه‌های سنی مفید و کاربردی باشد. گرچه فصل‌ها به ترتیب منطقی اهمیت موارد طرح شده، نگاشته شده است اما می‌توان در صورت نیاز و برای پاسخ به سؤال مورد علاقه بدون در نظر گرفتن ترتیب فصل‌ها به موضوع مورد نظر مراجعه کرد.

مباحث شامل تغذیهٔ سالم و اهمیت آن در پیشگیری، ورزش و فعال بودن، زندگی روزمره بهتر، حفظ و بهبود عملکرد شناختی و ذهنی، خوش‌بین بودن نسبت به آینده و محیط است.

این موارد با بالا رفتن سن اهمیت بیشتری هم پیدا می‌کند. از این جهت در دو فصل آخر به راهکارهایی برای پیشگیری از نقصان سلامت در همهٔ زمینه‌های زندگی اشاره می‌شود و اینکه چگونه به‌عنوان فرد میانسال می‌توان نقش مراقب را برای شخصی سالمند به عهده گرفت، توضیح می‌دهد در این صورت باید از شیوه‌هایی پیروی کنید تا از فرسودگی خویش نیز پیشگیری نمایید.

به‌طور خلاصه با توجه به افزایش سن و امید به زندگی در کشور، حفظ سلامت روانی و جسمی و داشتن سالمندی خوب برای افراد از اهمیت زیادی برخوردار است، علاوه بر این بسیاری از خانواده‌ها مستقیم یا غیرمستقیم درگیر مراقبت از سالمند هستند. بنابراین مطالب این کتاب می‌تواند از دو جهت مفید باشد؛ اول داشتن سالمندی سالم برای خود فرد و دوم کمک به سپری کردن دوران سالمندی خوب برای کسانی که در اطراف او زندگی می‌کنند.

## بخش اول

---

# زندگی سالم روزانه

فصل ۱: تغذیه سالم

فصل ۲: سلامت و تناسب اندام

فصل ۳: ذهن سالم

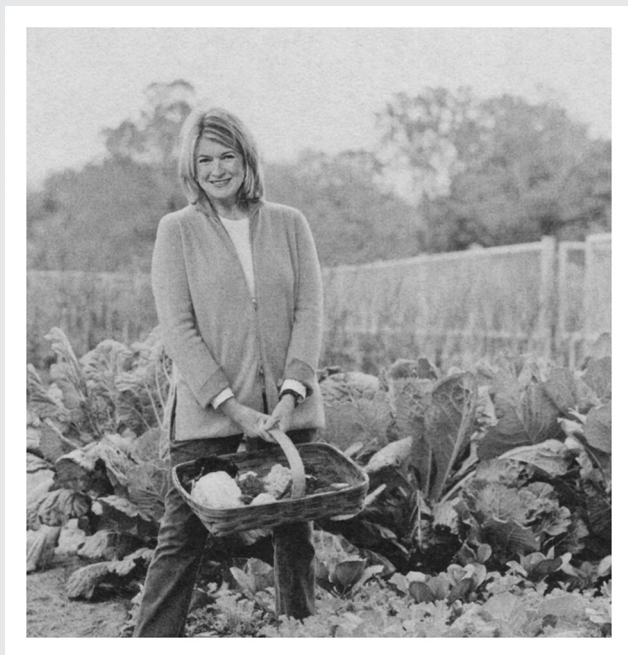
فصل ۴: چشم انداز سالم

فصل ۵: زندگی روزمره سالم

فصل ۶: ظاهر سالم

فصل ۷: خانه و زندگی سلامت بخش





## تغذیه سالم

برنامه‌ریزی برای وعده‌های غذایی بهتر  
تمرکز روی هشت گروه غذایی مناسب  
برای سلامتی خود برنامه‌ریزی کنید  
هدف از آشپزی سلامت و بهداشت خود و خانواده باشد  
به نیازهای در حال تغییر خود توجه کنید



توصیه و پیشنهاد می‌شود که هر چیزی دم دستتان دارید نخورید زیرا باید به خوردن غذای واقعی اعتقاد داشت و آنچه که فرآوری و کنسرو شده است غذا به حساب نمی‌آید؛ زیرا این گونه خوردنی‌ها هیچ شباهتی به هدیه زیبا و ارگانیکی که پروردگار و طبیعت به ما داده است، ندارد. اگر به داشتن باغچه علاقه دارید آنچه را خود و خانواده مصرف می‌کنید تا سر حد امکان در باغچه پرورش دهید. زمانی که برای خرید کردن یا غذا خوردن به خارج از خانه می‌روید دو اصل مهم را در نظر بگیرید و آن خالص بودن و کیفیت مواد غذایی است.

اصولاً نباید به غذاهای آماده و فوری فکر کرد؛ چون پر از رنگ و طعم‌دهنده‌های مصنوعی و نمک و چربی هستند و می‌دانیم که بدن ما با غذاهای طبیعی کارکرد بهتری دارد. این غذاها انرژی‌زا بوده و باعث اضافه‌وزن نمی‌شود و می‌تواند از بیماری‌ها نیز پیشگیری کند. هیچ دارویی چنین قدرتی ندارد و بهترین روش مبارزه با پیری زودرس و فرسودگی، غذاهای تازه و فرآوری نشده‌اند. همان‌گونه که از پدران و مادران و یا مادر بزرگ‌هایمان به یاد داریم این غذاها آن‌ها را در عین سالمندی شاداب و سر حال و پرانرژی نگه می‌داشت.

اگر مدتی در مصرف غذاهای پرکالری افراط کرده‌اید لازم است برای جبران آن رژیم غذایی بگیرید و نیز خوراکی‌هایی مانند کره، شکر و یا خامه را به‌طور کامل قطع کنید. وقتی می‌خواهید از وزن‌تان مراقبت کنید از این غذاهای خوشمزه کمتر مصرف کرده و در این مدت از انواع دمنوش‌های گیاهی مانند دمنوش و یا چای شقایق فرنگی سفید و یا گل صدتومانی که اغلب در چین تولید می‌شود و یا از دمنوش‌های دیگر استفاده کنید. این دمنوش‌ها خوش طعم بوده و نوشیدن آن باعث احساس پاک‌کنندگی و نیروبخشی خوبی می‌شود. هر صبح نوشیدن یک لیوان آب گرم و افشره لیموی تازه که مایعی حیات‌بخش است، شما را تا زمان خوردن صبحانه شاداب و دستگاہ گوارشتان را سالم و آماده نگه می‌دارد.

## برنامه‌ریزی برای وعده‌های غذایی بهتر

غذای خوب فرهنگ و خلاقیت ما را نشان می‌دهد و مهم‌تر از همه مواد مغذی را به بدن می‌رساند. برای نسل‌های متمادی پدران ما غذا را از زمینی برداشت می‌کردند که هیچ‌گونه کود شیمیایی و سم دفع آفات نداشت و یا از آنچه خود شکار می‌کردند و یا در مزارع و باغات پرورش می‌دادند، تغذیه می‌شدند. متأسفانه و شاید به ناچار با افزایش جمعیت، تولید غذاهای کنسرو و فرآوری شده به خصوص در چندین ده سال اخیر افزایش یافته که همراه با خود نه تنها سلامتی جسم و جان به ارمغان نیاورده بلکه سبب چاقی‌های مفرط و بیش از اندازه در سراسر دنیا به خصوص در کشورهای غربی و صنعتی گردیده است. به موازات چاقی، بیماری دیابت و یا مرض قند و فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی و سرطان نیز بیشتر شده است. اگر متوسط عمر بشر در این سال‌ها افزایش یافته به دلیل پیشرفت بهداشت و علم پزشکی بوده است و نه خوردن غذاهای بی‌کیفیت، کنسروی، فرآوری شده، دودی و یا یخ‌زده.

بهترین دستورالعمل برای سلامت و طول عمر، خوردن مقدار زیادی میوه‌جات و سبزی‌ها و غلات کامل و حبوبات است. در عین حال بایستی از مصرف چربی‌های اشباع شده و شکر تصفیه شده و کالری‌های اضافی کاست. انسیتو ملی سلامت نشان داده است که رژیم غذایی به اندازه دارو در بسیاری از بیماری‌ها مؤثر است، مانند پرفشاری خون در بزرگسالان که با رژیم غذایی می‌توان از خطر حمله قلبی ناشی از آن، پیشگیری کرد. ولی در همان حال نمی‌بایست خوردن گروه‌های غذایی کامل را متوقف کرده و مثلاً فقط از گریپ‌فروت استفاده نمود. مطالعه در کلیه فرهنگ‌ها نشان می‌دهد که درست غذا خوردن ابزار نیرومندی برای زندگی سالم و خوب به خصوص در سالمندی است و خوردن غذاهای فوری (فست فود) که ارمغان جامعه صنعتی است تجدد و مدرنیته به حساب نمی‌آید.

### از رژیم غذایی منطقه ممتاز استفاده کنید

در مناطق ممتاز افراد از طول عمر حدود صد سال برخوردارند و رسوم خاصی در آشپزی غذاهای لذیذ دارند. این مردم از خوردن غذاهایشان لذت می‌برند و بررسی‌ها نشان می‌دهد که غذاهای آن‌ها کامل و همانند منطقه‌شان ممتاز است. دو ناحیه از این مناطق برجسته یکی جزیره ایتالیایی ساردینا و دیگری جزیره یونانی ایکاریا است. این دو، الگوهای غذایی مشابهی دارند و چون در حوزه دریای مدیترانه واقع شده‌اند، به‌عنوان رژیم غذایی مدیترانه‌ای شناخته می‌شوند. این رژیم غذایی از اواخر قرن

گذشته توجه دانشمندان رشته سلامت را به خود جلب کرده است. اساس و پایه این رژیم غذایی عبارت است از مقدار زیادی سبزی، غلات کامل، حبوبات، میوه‌جات، ماهی و روغن‌زیتون. محصولات لبنی به‌طور خاص ماست و پنیر منابع اصلی و طبیعی پروبیوتیک یا باکتری‌های مفید دستگاه گوارش هستند و باعث آسان شدن گوارش شده و خطر عفونت‌های میکروبی مضر با منشأ روده را کاهش می‌دهند. گوشت قرمز که حاوی چربی اشباع شده است و نیز غذاهای فرآوری شده به ندرت مصرف می‌شود. این رژیم غذایی بدن را در مقابل بیماری‌های قلبی و التهابی گوارشی و دیابت و بسیاری از انواع سرطان‌ها محافظت می‌کند. در باره این مطالب کلیه پزشکان و استادان صاحب‌نظر در حوزه بهداشت و تغذیه اتفاق‌نظر دارند. این رژیم غذایی آن‌قدر مؤثر است که ارزیابی ده ساله نشان داده کسانی که در دهه‌های هفتاد، هشتاد و نود سالگی هستند اگر از این رژیم غذایی پیروی کنند احتمال از دست رفتن آن‌ها بر اثر عوارض بیماری‌های قلبی و فشار خون و دیابت در مقایسه با کسانی که از غذاهای آماده جدید، پرفرمدار و مدرن حاوی چربی‌های ناسالم، نمک و شکر استفاده می‌کنند به نصف کاهش می‌یابد. رئیس‌جمهور اسبق امریکا جلاو رسانه‌های دیداری و شنیداری اعتراف کرد که حمله قلبی او به دلیل علاقه و افرش به غذاهای آماده و یا غذاهای فوری (فست فود) رایج در کشور است.

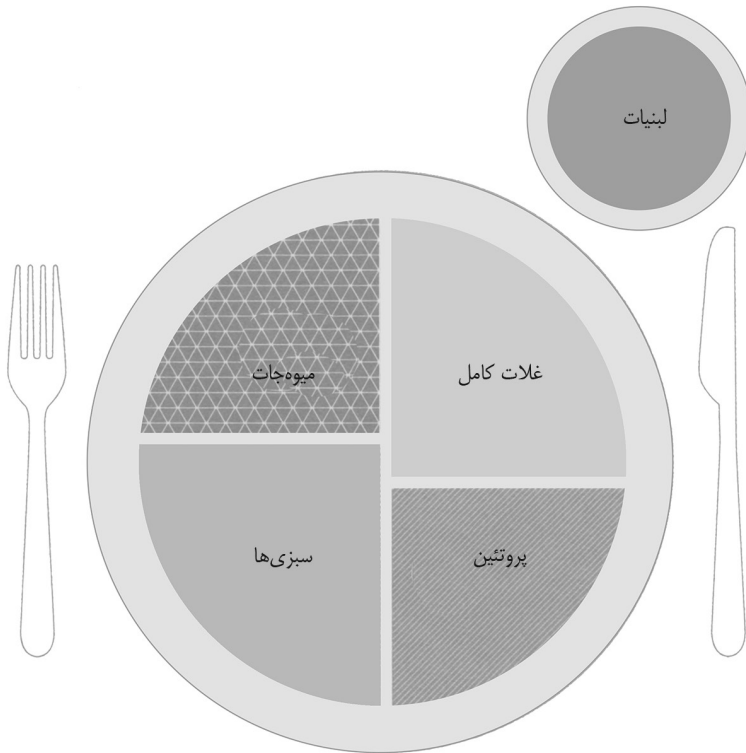
در یک منطقه ممتاز دیگر یعنی اوکیناوا ژاپن غذاهای دریایی تازه و دانه سویا و پنیر سویا از جمله خوراکی‌های متداول در آن ناحیه هستند. هم‌چنین سیب‌زمینی شیرین و خربزه تلخ و یا هندوانه ابوجهل (حنظل) هم به‌صورت مخلفات و یا دسر سرو می‌شود که دارای منابع سرشار ویتامین بوده و خطر بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهند. چای زردچوبه سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که سلول‌های بدن را از آسیب خارجی محافظت می‌کند و ساکنان آن منطقه علاقه به نوشیدن آن دارند. مطالعات نشان داده ساکنان اوکیناوا ژاپن به علت رژیم غذایی خاصشان که کم‌کالری هم هست، اضافه‌وزن کمی دارند و میزان بیماری‌های قلبی و عروقی و بیماری‌های سرطانی در آنها کمتر از سایر نقاط جهان است.

## دستورالعمل‌های جدید مصرف مواد غذایی در آمریکا

در سال ۲۰۱۱ سرانجام مقامات بهداشتی و دولتی آمریکا تأکید کردند که روش غذایی قدیمی آن‌ها تغییر کند. این تغییرات با تأیید و خرسندی متخصصان تغذیه همراه بود؛ زیرا آمریکاییان برای مدت طولانی گوشت قرمز را به‌عنوان غذای اصلی و روزانه خود برگزیده بودند؛ ولی مطالعات نشان داد که این نوع تغذیه باعث شیوع بیماری‌های قلبی و عروقی و بعضی از سرطان‌ها می‌شود. لذا توصیه مقامات بهداشتی و تغذیه‌ای آن بود که این ماده

غذایی از محور اصلی خوراکی‌ها حذف شده و به جای آن بیشتر از سبزی‌ها و غلات کامل استفاده شود و پیشنهاد کردند که پروتئین حیوانی در غذای خانوار آمریکایی به یک‌چهارم کاهش یابد و سه‌چهارم دیگر عمدتاً به ترتیب از غلات کامل، سبزی‌ها و میوه‌جات و لبنیات تشکیل شود و به‌عنوان دستورالعمل متخصصان تغذیه مورد توجه قرار گیرد.

با توجه به دستورالعمل ذکرشده سعی کنید تعداد وعده‌های غذایی خود را افزایش دهید و به این ترتیب سبزی‌ها و غلات و میوه‌جات بیشتری مصرف کرده، هم‌چنین از آجیل و خشکبار و چربی‌های سالم مانند روغن‌زیتون نیز استفاده کنید. در انتخاب پروتئین تنوع داشته باشید به طوری که از ماهی و سایر آبزیان حداقل دو بار در هفته استفاده کرده و مصرف گوشت قرمز را به حداقل برسانید.



## روی هشت گروه غذایی مناسب تمرکز کنید

برای تأکید بر اصولی که گفته شده مصرف خوراکی‌های هشتگانه زیر را رعایت کنید. نخست بایستی خوراکی‌های خود را بر پایه غذاهایی با پایه گیاهی، چربی‌های سودمند، مواد حاوی کلسیم و گوشت بدون چربی حیوانی از پرندگان و آبزیان و چرندگان برای ارتقاء بهداشت و سلامت خویش استفاده نمایید.

### میوه‌جات یا سبزی‌های یخ‌زده را نیز می‌توان امتحان کرد

خوردن محصولات یخ‌زده می‌تواند روش آسانی برای افزایش مصرف میوه و سبزی باشد. یخ‌زدگی سلامت میوه و سبزی را از نظر ویتامین‌ها و مواد معدنی و سایر مواد ارزشمند حفظ می‌کند به‌خصوص اگر این یخ‌زدگی به‌سرعت انجام شود. می‌توانید سبزی‌ها را خرد کرده و فریز کنید تا استفاده از آن در موقع لازم آسان‌تر باشد ولی باید مطمئن باشید که سبزی‌هایی را که فریز می‌کنید خالص بوده و موادی مانند شکر، سس یا مواد شیمیایی نگهدارنده و یا اعلام‌نشده که ممکن است با آن ترکیب و جذب آن شود به آن اضافه نشده باشد و با آب و خاک غیر آلوده رشد کرده باشد و موقع خریداری دقت کنید که کاملاً رسیده باشد در آن صورت بهترین موقع برای فریز کردن است، به‌عبارت‌دیگر سبزی‌های نارس را فریز نکنید.

### ۱ میوه‌ها و سبزی‌ها

#### مواد مؤثر در افزایش طول عمر

سبزی‌ها در ریشه لاتین (vegetables) اشتقاقی از کلمه قدرت و یا فعالیت است زیرا سبزی‌ها حاوی آنتی‌اکسیدان‌های فراوان مانند گروه C و E و بتا کاروتن و کاروتنوئید و فلاونوئید هستند و با رادیکال‌های آزاد که کار سلولی را مختل کرده و به بیراهه می‌کشند و ایجاد کج‌روی در سلول‌های بدن می‌کنند که بالاخره در طولانی مدت منجر به سرطان می‌شود، مبارزه می‌کند. ضمناً خطر دیابت را کاهش داده و باعث تقویت حافظه و قوه بینایی می‌شود.

#### چگونه به اندازه کافی مصرف کنیم

برای این کار خوب است انواع آب‌میوه تازه بنوشید و از برش‌های سبزی‌ها به‌صورت لقمه با ماست و یا هوموس آغشته کرده و در میان وعده میل کنید. هوموس همان حمص عربی است که از دیرباز در مصر و سوریه و سایر کشورهای گرمسیری مصرف می‌شده است.

حمص یعنی نخود که به‌صورت پوره اغلب همراه با ارده مصرف می‌شده و در ایران هم ارده از قدیم و هم‌اکنون نیز استفاده دارد که همان کنجد ساییده است. میوه‌ها را می‌توان در ماست و یا مخلوط با برشتوک و یا سیریاال مصرف کرد. سبزی‌های

فصل را می‌توان در روغن‌زیتون تفت داده و یا در حرارت ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد آن را تنوری یا کباب کنید تا این‌که نرم شود. به سالادتان سبزی‌های تیره برگ مانند اسفناج و منداب اضافه کنید. مقدار زیادی از سبزی‌هایی مانند کلم پیچ، کلم‌برگ و برگ چغندر سوئیسی و خردل سبز را با حرارت ملایم تا نزدیک به نقطه جوش آورده و میل کنید یا آن را خورد کرده و به سوپ داغ اضافه کنید. در ساندویچ به‌جز برگ کاهو از سایر سبزی‌ها نیز می‌توان استفاده کرد. برش‌های سیب، هلو و یا پرتقال را به سالاد الویه و سالاد تون ماهی می‌توان اضافه کرد.

### مقدار لازم در وعده غذایی

مجدداً تأکید و توصیه می‌شود که در وعده‌های غذایی مقدار زیادی سبزی به‌خصوص آن‌ها که برگ سبز دارند میل کنید، با استفاده از حداقل پنج بار سبزی در هر روز خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را تا ۲۰ درصد کاهش می‌دهید. سعی کنید روزانه یک یا دو بار میوه بخورید مثل یک سیب یا پرتقال کوچک، یک موز کوچک، یک قاچ خربزه، ۱۲ انجیر تازه، یک کیوی، نصف فنجان از انواع توت‌ها، نصف انار، یک شلیل و یا یک نارنگی.

## ۲ غلات کامل

### مواد مؤثر در افزایش طول عمر

دانه‌های گیاهی و غلات مانند برنج، گندم و جو مخازن پر قدرت مواد غذایی هستند. استفاده از غلات سفید و یا پوست‌کنده که تصفیه‌شده بوده و به‌طور وسیع در دسترس همگان قرار می‌گیرد طعم و مزه مواد پخته‌شده از آن‌ها را بهتر می‌کند؛ اما به دلیل نداشتن پوسته که سرشار از فیبر یا سبوس (زبرینه) و ویتامین‌های گروه B و ویتامین E است که این‌ها برای ساختن گلبول قرمز خون و عضلات بدن لازم بوده و نیز در کارکرد منظم دستگاه گوارش دخالت دارد. به همین دلیل بایستی سعی کرد که غلات سبوس‌دار در خوراکی‌ها به کار رود و از نان‌های کامل و با آردهای حاوی سبوس استفاده نمود. گیاه دیگری که در سال‌های بسیار قدیم و زمان اینکاها و یا مایاها در آمریکای جنوبی استفاده می‌شد و امروزه کمتر استفاده می‌شود کینوا است که از خانواده گیاه تاج‌خروس و شبیه آن است. این گیاه نیمه خودرو و دارای برگ‌های پهن و دانه آن سرشار از پروتئین گیاهی است و نیز سایر غلات مانند جو و ارزن دارای منیزیوم بوده در پرفشاری خون و پوکی استخوان مفید هستند.

## چه اندازه باید مصرف کنیم؟

جو دو سر کامل یا پرک شده برای سلامت قلب مفید است و می‌توان آن را روی اجاق و یا ماکروویو پخت و به‌عنوان مخلفات در غذاها، کوفته و ساندویچ‌ها به کار برد. هم‌چنین به‌جای استفاده از برنج سفید در گوشه بشقاب، از برنج قهوه‌ای که سبوس‌دار است و نیز ارزن، کینوآ و یا غلات سبوس‌دار استفاده کرد. داشتن فیبر (زبرینه) به کارکرد منظم دستگاه گوارش کمک می‌کند و هم ظرف غذا تزیین می‌شود و اگر با شیر کم‌چرب و مقدار کمی عسل و یا شربت آگاو مصرف شود، می‌تواند برای صبحانه مفید و خوشمزه باشد. آگاو گیاهی است کویری و در مناطق گرمسیری جنوب غربی آمریکا و به‌خصوص در مکزیک رشد می‌کند. این نوع گیاهان به آب بسیار کمی نیاز دارند، برگ‌های بلندی داشته و همانند بسیاری از گیاهان کویری در برگ و ساقه خود آب و مواد مغذی ذخیره می‌کند. بلندی برگ‌های آن‌ها به نیم متر می‌رسد و سال‌ها طول می‌کشد تا به ارتفاع مطلوب برسند. این گیاهان پیازدار بوده و پیاز آگاو شبیه به آناناس و بلکه از آن بزرگ‌تر است، پیاز یا میوه آن سرشار از فروکتوز است که در سایر میوه‌جات هم هست (مانند گلابی و غیره) شربت و یا عسل آگاو شبیه شربت افرا است و شیرینی آن همانند شیرین‌کننده‌های مصنوعی است ولی مزه تلخی که شیرین‌کننده‌های مصنوعی پس از مصرف در دهان می‌گذارند، ندارد. این گیاه و شربت و شهد آن از سال‌های بسیار قدیم مصرف داشته (از زمان قوم آزتک‌ها در مکزیک) از شهد این گیاه مشروب الکلی نیز تهیه می‌شود که متأسفانه شهرت آن بیش از شربت و شهد آن است و به تکیلا (tekila) معروف است و در آمریکای شمالی طرفدار دارد. از انواع گندم نوعی رشته‌فرنگی نیز درست می‌کنند که می‌توان در پخت پاستاها از آن استفاده کرد.

## مقدار کافی در وعده غذایی

میزان مصرف غلات را بهتر است حدود ۹۰ گرم در روز در نظر بگیریم و در سه وعده مصرف کنیم. برای این‌که بدانیم چقدر مصرف کرده‌ایم خوب است بدانیم هر برش نان سبوس‌دار حدود ۳۰ گرم یا یک اونس است که مساوی با نصف فنجان پاستای پخته، کینوآ و یا برنج قهوه‌ای، ارزن و یا جو دوسر است.

## پاستاها و یا غلات مختلف

در فروشگاه‌های معتبر اغلب پاستاها و یا نان‌های حاوی غلات وجود دارند. غلات تصفیه نشده و یا سیوس‌دار می‌تواند از خطر سکتة مغزی و بیماری‌های قلبی و دیابت بکاهد. چند نوع از این غلات خوشمزه را نام می‌بریم:

**B1 و B2** بوده و همچنین میزان پروتئین آن بسیار بیشتر از گندم است.

**کموت:** که تلفظ آن شبیه کمپوت است از غلات قدیمی بوده و سرشار از پروتئین است که بیش از یک‌ششم وزن آن را پروتئین تشکیل می‌دهد و دارای مقادیر معتدله‌ای از آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین E و به‌خصوص سلنیوم و زینک یا روی است.

گوارش کمک می‌کند.

**سویا:** گندم سیاه ژاپنی و یا دیلار که دارای آنتی‌اکسیدان‌های خوبی چون روتین و کرسستین است و برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون مفید بوده و نیز حاوی فسفر است که برای مغز و استخوان‌ها مفید است.

**اسپلت:** این دانه منبعی سرشار از ویتامین‌های گروه B به‌خصوص

**گندم کامل:** هم حاوی سیوس و هم دارای جوانه گندم است که منبعی سرشار از آنتی‌اکسیدان دارد و با بیماری‌های قلبی و سرطان مقابله می‌کند. به بعضی از انواع نان‌ها و یا پاستاها دانه کتان هم افزوده شده که سرشار از امگا ۳ بوده که از چربی‌های خوب است و خطر تصلب شرایین را کاهش می‌دهد و هم مقدار بیشتری زبرینه و یا فیبر دارد که به تنظیم دستگاه

## دستور پخت لوبیا

اگرچه انواع کنسرو لوبیا در دسترس است اما لوبیای خشک و دست‌کاری نشده را می‌توان در خانه پخت که در این صورت میزان سدیم و یا نمک آن به‌دلخواه و عموماً کمتر از نوع کنسرو شده است. لوبیا را می‌توان به مقدار زیادتری پخت و آن را بسته‌بندی کرده و در بسته‌های کوچک‌تر به اندازه مصرف خود در فریزر نگهداری کرد و برای صرف غذا آن را یخ‌زدایی نمایید. سعی کنید لوبیا را از عمده‌فروشی بخرید که مانده و کهنه نباشد زیرا لوبیای کهنه و قدیمی دربرتر از لوبیای همان سال می‌پزد. لوبیای خشک محصول سال را می‌توان در محل در بسته تا یک سال با همان کیفیت و تازگی نگهداشت. قبل از پختن لوبیای خشک بایستی آن را پاک کرده و آبکشی کنید تا هر نوع شن

## ۳ حبوبات و بقولات

### دانه‌های مؤثر در افزایش طول عمر

اکثر حبوبات دولپه‌ای هستند مانند انواع نخودها و نیز انواع عدس‌ها که گرچه دولپه‌ای نیستند ولی جزو گیاهان غلاف دار می‌باشند که غلاف روی دانه را می‌پوشاند و وقتی خشک شوند بنشن نامیده می‌شوند. بنشن به‌طور استثنایی سرشار از فیبر یا زبرینه بوده و پروتئینی فاقد چربی است، اگر حبوبات با غلات خورده شوند از نظر تغذیه کامل بوده و مانند پروتئین حیوانی است. هم‌چنین حاوی ماده‌ای به نام لیگناس هستند که چون شبیه هورمون (زنانه) استروژن است احتمال دارد قادر باشد خطر سرطان‌های پستان را منشأ استروژنی را کاهش دهد (اغلب سرطان‌های پستان در زنان)، هم‌چنین احتمال دارد باعث کاهش سایر سرطان‌ها مانند پانکراس و پروستات و روده هم



و سنگریزه و خاشاک از آن زدوده شود. قبل از پختن لوبیا خوب است آن را به مدت ۲ الی ۲۴ ساعت خیس کرد به این ترتیب که آب روی آن را بگیرد و در یخچال قرار دهید و به اصطلاح در یخچال بخیسانید. اگر عجله دارید روش خیس کردن سریع این است که آن را در یک ماهی تابه که آب سرد رویش را پوشانده قرار دهید آن را جوش آورده، حرارت را خاموش کنید و لوبیایی که رویش با آب پوشیده است را برای یک ساعت بخیسانید بعد برای پختن آن لوبیا و آب خیسانده شده را درون یک قابلمه بزرگتر به جوش آورده و بعد حرارت را کم کنید و بگذارید به آرامی پخته و نرم شود؛ زمان پخت از نیم تا سه ساعت بسته به نوع و ماندگی (تازگی و کهنگی) لوبیا طول می کشد.

بشود. از طرف دیگر دولبه‌ای‌ها مانند لوبیاچیتی، لوبیای قرمز، نخود، لوبیای سیاه و امثال این‌ها منبع سرشاری از کلسیم غیر لبنی دارند. از این جهت کسانی که تحمل لاکتوز لبنیات را ندارند و دستگاه گوارش آن‌ها به آن حساس است یا گیاهخوارند، این اغذیه جایگزین مناسبی برای کلسیم لبنیات محسوب می‌شوند.

### چطور به اندازه کافی مصرف کنید

اگر در خانه ذخیره مناسبی از غلات و انواع لوبیا داشته باشید، مواد اولیه یک شام مقوی را همیشه در دسترس دارید. به جای افزودن مایونز و یا سایر مواد پرچرب می‌توانید از هوموس نخود و یا عدس را (که عبارت است از نخود یا عدس پخته کوبیده همراه با مخلفات موردعلاقه‌تان) به ساندویچ و یا سالادتان اضافه کنید. یا سبزی‌هایی مانند هویج، کرفس و فلفل را با لایه‌ای از هوموس میل کنید و یا سوپ حبوبات درست کنید؛

و یا چند نوع از آن را به طوری که گفته شد با سالاد مخلوط کنید. در کشور ما هم در بعضی از نقاط، مادر بزرگ‌ها برای سرماخوردگی سوپ حبوبات تجویز می‌کردند به خصوص سوپ نخود که به آن نخود آب می‌گفتند که هم گرمای آن آرام‌بخش حلق ملتهب و هم نخود آن حاوی پروتئین و مواد مغذی دیگر بود. حبوبات پخته را می‌توان به آسانی با چنگال له کرد و روی سبزی‌های تازه ریخت و چند قطره هم روغن زیتون به آن افزود و با نان تُست و یا پیتا (نان شبیه تافتون یا لواش) پذیرایی کرد.

### مقدار لازم در وعده غذایی

سعی کنید روزانه دو وعده حبوبات میل کنید یک فنجان لوبیای پخته و یا یک فنجان از سایر حبوبات و بقولات.