

روست دارم همیشه سالم بمانم

اسداله زارع

پاییز فصل هزاررنگ است و طبیعت با رنگ‌های با شکوه و الوانش جلوه دیگری دارد. از طرف دیگر پاییز فصل تغییر است. این تغییرات می‌توانند در طبیعت بدن تأثیرگذار باشند. اگر به اندازه کافی دستگاه (سیستم) ایمنی بدن را تقویت نکنی، ممکن است باعث بیماری شود. مراقبت از سلامتی و بیمار نشدن بسیار ساده‌تر و کم‌هزینه‌تر از درمان پس از بیمار شدن است. پس اگر دوست داری سالم بمانی، حتماً با دقت مطالب زیر را بخوان و آن‌ها را به صورت عملی انجام بده.



چه کار کنیم تا مریض نشویم و همیشه سالم بمانیم؟

قانون دوم: تند خوردن غذا و خوراکی‌ها ممنوع است. هضم غذا از دهان شروع می‌شود. پس غذا در دهان باید خوب جویده شود و با بزاق کاملاً ترکیب شود. هر چه حجم بزاق ترشح شده بیشتر باشد، هضم غذا در معده بهتر و کامل‌تر انجام می‌شود. حواست باشد که هر لقمه را حداقل ۳۲ مرتبه بجوی. اگر این شیوه را همیشه رعایت کنی که اصلاً مریض نمی‌شوی. فایده انجام این کار جلوگیری از چاقی شدن است. اگر هم از چاقی خود رنج ببری می‌توانی با این همین روش ساده و بدون هزینه، لاغر شوی! افرادی که غذا را خوب می‌جویند، نسبت به افرادی که تندتند غذا می‌خورند، حجم کمتری می‌خورند.

قانون چهارم: خوردن مایعات یا خوراکی‌های خیلی داغ یا خیلی سرد باعث ضعف معده می‌شود. شاید نوشیدن یک لیوان آب یا شربت خیلی یخ در گرما، احساس خوبی را در ما به وجود آورد، اما بهترین دما برای نوشیدنی‌ها و خوراکی‌هایی که وارد معده می‌شوند، همان دمای بدن است و ترجیح دارد به جای نوشیدن آب یخ (آبی که با یخ ترکیب شده) از آب خنک (حدود ۴ تا ۱۰ سانتی‌گراد) استفاده کنی. اگر نخوردن نوشیدنی‌ها و خوراکی‌های خیلی یخ را به شکل عادت در خودت تقویت کنی، می‌توانی معده‌ای قوی داشته باشی.

قانون اول: زمان، میزان و نوع خوردنی‌ها را مدیریت کن. شاید تعجب کنی، اما حفظ سلامتی مادر گروی اجرای این قانون بسیار مهم است که تا وقتی کاملاً گرسنه و تشنه نشده‌ایم، چیزی نخوریم (حتی میوه، آب، شکلات یا یک قطعه بیسکویت) و تا هنوز سیر نشده‌ایم، از خوردن دست بکشیم. البته منظورمان از خوردنی، خوراکی‌های سالم و تنقلات مفید است. پیامبر رحمت و مهربانی، حضرت محمد (ص) فرموده‌اند: «معدة خائنة همة بیماری‌ها و پرهیز، رأس همة درمان‌هاست.» یعنی اگر در ورود نوع، میزان و زمان خوراکی‌ها به معده دقت کنیم و از قاطی خوردن و پشت سر هم خوردن پرهیز کنیم و تا زمانی که گرسنه نشده‌ایم، سراغ یخچال نرویم، می‌توانیم معده خود را از شر بیماری‌ها در امان نگه داریم.

قانون سوم: خوردن آب و مایعات همراه غذا ممنوع است. همان طور که می‌دانی، اصلی‌ترین عامل هضم در معده «اسید سیتریک» است. نوشیدن آب و مایعات همراه غذا باعث رقیق شدن اسید معده می‌شود و قدرت هضم‌کنندگی معده را کم می‌کند. نتیجه هضم ناقص معده، نفخ، درد، احساس تشنگی و سنگینی در معده است. البته اگر عادت کنی لقمه‌های را آرام و زیاد بجوی، کمتر به خوردن آب یا مایعات همراه غذا احساس نیاز می‌کنی.

جالب است بدانی خدای حکیم خوراکی‌های هر فصل را به تناسب نیازهای بدن ما در آن فصل خلق کرده است. به همین خاطر است که حکماً توصیه می‌کنند، خوراکی‌های هر فصل را در فصل خودش میل کنی. مثلاً خوراکی‌ها و میوه‌های فصل پاییز، بیشتر به رنگ زرد و نارنجی هستند که باعث تقویت نظام ایمنی بدن می‌شود، مانند سیب، کلابی، به، خرمالو، پرتقال، کدو حلوایی، زردک و ...

قانون پنجم: هنگام غذا خوردن، به غذایت نگاه کن. یادت باشد هنگام غذا خوردن نگاه و توجهت به لقمه و غذایت باشد، نه به تلویزیون، تلفن همراه یا محیط اطراف! توجه و تمرکز روی غذا و مشاهدۀ آن باعث تحریک اشتها، و درک طعم و مزه غذا می‌شود که نتیجه یکی از جذابیت‌های خوراکی‌های سالم و میوه‌ها، تنوع در رنگ، طعم و مزه آن‌هاست.