



بشقاب من باید چه شکلی باشد؟ شکل گربه با خال‌های زرد و بنفش؟ یا راه‌راه سبز و صورتی؟ نه خیر! منظورم از «بشقاب من» طرح جدیدی است که جایگزین «هرم غذا» شده! ای بابا ماجرا پیچیده‌تر شد! بگذارید از یک جای دیگر شروع کنیم! احتمالاً دور و برتان بزرگ‌ترهایی را دیده‌اید که همیشه کنارشان به جای بشقاب میوه و تخمه یک ظرف از قرص و کپسول‌های رنگارنگ است و کلی کارهای جالب و باحال را نمی‌توانید انجام بدهند، چون کمر یا پا یا جای دیگر از بدنشان درد می‌کند؟ کلی خوراکی‌های خوش مزه را نمی‌خورند،

چون برایشان خیلی بد است؟

خب «بشقاب من» دقیقاً برنامه‌ای است که به شما می‌گوید چه چیزهایی را بخورید تا وقتی هم سن و سال آن‌ها شدید همچنان سالم و سر حال بتوانید بدوید و بازی کنید و البته چیزهایی که دوست دارید را هم بخورید!

مطمئنم شکل مثلث وسط صفحه را قبلاً هم دیده‌اید. این همان هرم معروف است که نشان می‌دهد از هر ماده‌ی غذایی باید چه قدر بخوریم. مثلاً سبزیجات بیشتر و نان و برنج و... کمی کم‌تر و گوشت باز هم کم‌تر. خب بشقاب من هم طراحی است که می‌خواهد به شما بگوید که هر بار به بشقاب‌تان دقت کنید و حواستان به چیزهایی که می‌خورید باشد؛ البته اگر می‌خواهید تا صد سالگی خوب و خوش و سالم زندگی کنید!

بشقاب من و سه نکته‌ی اساسی!

به بشقاب‌ت نگاه کن!

نکته اول: تنوع، مقدار و ارزش غذا را بشناس. اگر قرار است میوه بخوری یک ماه فقط سیب یا یکدفعه سه کیلو میوه نخور!

نکته دوم: چربی حیوانی (مثل کره) کم‌تر، نمک کم‌تر و شکر اضافه کم‌تر! این یعنی تو تا صد سالگی می‌توانی هر از گاهی غذایی با چربی حیوانی، نمک یا شکر اضافه بخوری، ولی فقط هر چند وقت یک‌بار، نه هر روز و در هر وعده! عادت سالم خوردن را از بچگی شروع کن.

نکته سوم: از تغییرات «کوچک» شروع کن تا آهسته آهسته به این شیوه عادت کنی و از سلامت و حال خوبی که به تو می‌دهد، لذت ببری.



بشقاب



مستانه تابش



گروه‌های غذایی زیر ذره‌بین

پیام شماره ۱: میوه کامل بخور؛ خام، تازه، منجمد، خشک، پخته شده و آبمیوه‌ی خالص فرقی نمی‌کند.

پیام شماره ۲: سبزیجات متنوع بخور؛ قبل از این که صورتتان را کج و کوله کنید و با لب‌های آویزان بگویید سبزی دوست ندارید، بهتر است بدانید که سبزی‌ها انواع و اقسام دارند و منظورم فقط سبزی پخته‌ی بی‌نمک نیست! (🤢) به‌عنوان مثال شما با خوردن یک پیترزای سبزیجات خانگی یا املت قارچ یا اسفناج هم می‌توانید بعضی از ویتامین‌های مورد نیازتان را تأمین کنید. همیشه منتظر نباشید مامان یا بابا برایتان همه چیز را آماده کنند! خودتان سبزیجات و میوه‌هایی که دم‌دست دارید را با هم قاطی‌پاتی کنید و سالادهای هیجان‌انگیز درست کنید!



• تصویر گران: سام سلماسی، مهدیه صفائی‌نیا

پیام شماره ۳: شما گاهی نان می‌خرید؟ خب شاید بتوانید به بهتر شدن غذای خانواده کمک کنید! پس زحمت بکشید و گاهی توی صف بایستید و نان سنگک یا جو بخرید! چرا؟ چون نصف نان و غلات مصرفی روزانه باید سیوس‌دار باشد.



پیام شماره ۴: تا جایی که می‌توانید ماست و شیر کم چرب بخورید (اگر شما گاهی خرید می‌کنید، حواستان به این موضوع باشد) البته که ماست پرچرب، خوش‌مزه‌تر است، اما فقط گاهی نه همیشه. یادتان باشد پنیر خامه‌ای، کره و خامه، چربیشان بالا و کلسیم‌شان پایین است. به همین خاطر هم خیلی به آن‌ها دل نبندید! با خوردن شیر دچار دل‌درد می‌شوید؟ علتش کمبود یک آنزیم خاص است که باعث می‌شود بدن بعضی‌ها نتواند از قند شیر یا همان لاکتوز به درستی استفاده کند. اگر جزو این عده هستید، به جای اینکه کلاً لبنیات را کنار بگذارید، شیر بدون لاکتوز، شیر سویا و ماست و کشک بخورید. در ضمن یادتان باشد که لبنیات علاوه بر کلسیم، مقداری از پروتئین مورد نیاز روزانه ما را تأمین می‌کند. پس می‌شود با لبنیات دوپینگ کرد؟ نه، مصرف زیاد لبنیات هم چاق‌کننده است، هم شما را از بقیه‌ی گروه‌های غذایی محروم می‌کند و گاهی هم مقدار زیاد کلسیم، جلوی جذب آهن و... را می‌گیرد. اینجا هم مثل هر جای دیگری تعادل حرف اول را می‌زند.

پیام شماره ۵: برای دریافت پروتئین تنوع را رعایت کن؛ پروتئین‌ها انواع و اقسام مختلفی دارند، اما اگر بخواهیم یک دسته‌بندی کلی داشته باشیم، می‌توانیم آن‌ها را به دو دسته بزرگ پروتئین حیوانی مثل گوشت، مرغ، ماهی و تخم‌مرغ و گیاهی مثل حبوبات تقسیم کنیم که بهتر است در هفته، ترکیبی از انواع این غذاها را انتخاب کنیم و برای اینکه ارزش غذایی که می‌خوریم بالاتر برود یا دو نوع پروتئین گیاهی را با هم ترکیب کنیم مثل عدس‌پلو و یا پروتئین گیاهی و حیوانی را با هم مصرف کنیم، مثل انواع کوکوها.