

بیشتر بدانیم...

# تغذیه و زندگی خوب

پودمان سلامتی ۷ Wellness Module 7

- ◀ من نگران وزنم هستم
- ◀ انرژی کافی ندارم
- ◀ از ظاهر خودم خوشم نمی آید
- ◀ برای پیدا کردن زمان جهت ورزش کردن مشکل دارم

## اکثر ما می دانیم

که برای حفظ سلامت جسمانی خود باید به دنبال یک رژیم غذایی سالم و متوازن و نیز ورزش مرتب باشیم. این اهداف در حفظ سلامت روانی ما نیز نقش مهمی دارند. بیشتر مردم در زمینه تغذیه متوازن، فعالیت بدنی یا داشتن احساس خوب درباره بدنشان با دشواری‌هایی روبرو هستند.

داشتن رژیم غذایی می‌تواند تاثیر زیادی روی سلامتی شما داشته باشد زمانی که رژیم غذایی دارید، برخی تغییرات می‌تواند روی سلامت روانی و جسمانی شما تاثیرگذار باشد. رژیم‌های افراطی می‌تواند برای بدن سخت باشد و ریسک مشکلات پزشکی را افزایش دهد. شما احتمالا متوجه شدید که داشتن رژیم غذایی روی احساسات شما نیز تاثیر می‌گذارد. شما ممکن است احساس ناراحتی یا آزرده‌گی کنید و دچار تغییراتی در خلق و خو شوید. شما شاید متوجه شوید که تمرکز کردن برای شما دشوار شده است و تفکر شما دچار اختلال می‌شود. به عنوان مثال، خوردن یک عدد شیرینی شاید باعث شود شما فکر کنید که یک بازنده هستید. در زمان رژیم غذایی، بدن شما احساس کمبود غذا می‌کند. در نتیجه شما ممکن است احساس محرومیت کنید، بیش از حد به غذا فکر کنید یا اینکه نسبت به غذا در اطرافتان حساس شوید. سطح انرژی شما کاهش می‌یابد و شما اغلب احساس خستگی می‌کنید. این تغییرات نشان می‌دهد که چرا اکثر مردم حفظ رژیم غذایی را امر دشواری می‌دانند. ◀◀◀◀



Translation and resources section provided by: \_\_\_\_\_

# تغذیه و زندگی خوب

## آیا رژیم‌های غذایی موثر هستند؟

برای افرادی که می‌خواهند شکل بدن خود را تغییر دهند، رژیم‌های افراطی معمولاً راه‌حل خوبی نیست. بسیاری از افراد در ادامه دادن یک رژیم غذایی، موفقیتی ندارند. وزن از دست داده شده بیشتر افرادی که در نتیجه رژیم وزن کم می‌کنند اندک است و معمولاً نیز بعد از مدتی دوباره وزن‌شان بالا می‌رود. در واقع، بسیاری از افراد بیشتر از وزنی که از دست داده‌اند، دوباره اضافه وزن پیدا می‌کنند. رژیم گرفتن برای مدت طولانی می‌تواند آثار حیرت‌آوری داشته باشد. مطالعات نشان می‌دهد افرادی که رژیم دارند بیشتر از افرادی که رژیم ندارند در طول زمان اضافه وزن پیدا می‌کنند. برخی رژیم‌های غذایی فاقد گروه‌های غذایی مهم و مورد نیاز بدن شما است و این امر در طول زمان روی سلامت روانی و جسمانی شما تاثیر می‌گذارد.

در ادامه اطلاعات و توصیه‌های عملی در اختیار شما قرار می‌گیرد که به شما کمک می‌کند درباره خود و خانواده‌تان دست به انتخاب‌های خوبی بزنید.

## چرا آدم‌های زیادی رژیم می‌گیرند؟

بسیاری از افراد از ظاهر بدن خود رضایت ندارند و دوست دارند لاغرتر باشند، در حالی که وزن طبیعی دارند. ما معمولاً در تلویزیون، فیلم‌ها و مجلات، تصاویر افراد لاغر را می‌بینیم. این تصاویر و دسترسی به شرایط آن، برای بیشتر افراد غیرواقع‌گرایانه است. سابقه ژنتیکی شما باعث می‌شود شکل و ابعاد بدنی متفاوتی داشته باشید. علاوه بر این، تصاویر نیز اغلب دستکاری شده است و افراد حاضر در این تصاویر به رژیم‌های تمرینی مخصوص و نیز جراحی پلاستیک دسترسی دارند.

## به نظر می‌رسد که همه رژیم دارند

### رژیم گرفتن برای کاهش وزن، امری رایج است

- کمتر از نیمی از کانادایی‌ها تلاش می‌کنند وزن‌شان کاهش یابد
- رژیم غذایی محبوب‌ترین راه برای کاهش وزن است
- تا کلاس دهم، تقریباً نیمی از دخترها و یک چهارم پسرها می‌گویند که خیلی چاق هستند

داشتن احساس بد درباره بدن‌تان باعث تغذیه نامنظم می‌شود

با این همه تأکیدی که روی لاغر بودن وجود دارد، جای تعجب نیست که افراد همواره دغدغه وزن دارند و درباره شکل بدن خود شدیداً ناراحت هستند. کودکان و بزرگسالانی که این فشار را روی خود احساس می‌کنند در معرض خطر روی آوردن به روش‌های ناسالم و ابتلا به اختلال تغذیه هستند.

## چرا تصاویر رسانه‌ها باعث می‌شوند احساس بدی داشته باشید؟

زمانی که خود را با تصاویر غیرواقع‌گرایانه مقایسه می‌کنید طبیعی است که احساس ناخوشایندی درباره بدن خود دارید. اگر شما از ظاهر‌تان راضی نباشید یا احساس کنید افراد حاضر در زندگیتان از شما حمایت نمی‌کنند، احتمال اینکه این قبیل احساسات را داشته باشید بیشتر است. شاید اغواکننده باشد که فکر کنید با کاهش وزن، زندگی شادتری خواهید داشت. تصاویر رسانه‌های همواره نشان می‌دهد که اگر لاغر باشید شادتر و موفقتر هستید و کنترل زندگیتان را در دست دارید. متأسفانه تبعیض و نگاه‌های منفی درباره افراد چاق یا دارای اضافه وزن هنوز هم ادامه دارد. این در حالی است که در واقعیت، افراد شاد یا ناراحت، همه نوع شکل و هیكلی دارند.

اگر شما یا یکی از عزیزانتان با این مسائل روبرو است:

به وسایت <https://amiquebec.org/eating-disorders/> مراجعه کنید. در این وسایت شما می‌توانید اطلاعات زیادی درباره اختلالات تغذیه و نیز منابع مفید موجود در استان کبک پیدا کنید.

## چرا داشتن انتخاب‌های سالم اینقدر دشوار است؟

اغلب تغذیه و ورزش خوب به ویژه زمانی که به آن نیاز دارید سخت است. ورزش و تغذیه سالم می‌تواند به شما در مقابله با حالات روحی منفی، پایین بودن سطح انرژی و نبود تناسب کمک کند ولی همین حالات خود باعث می‌شود شروع کردن ورزش و تغذیه سالم برای شما سخت باشد. برخی افراد در مواجهه با استرس، بیشتر غذا می‌خورند به ویژه غذاهایی با ارزش تغذیه‌ای کمتر از قبیل هله هوله یا فست فود. برخی نیز در مواجهه با استرس، اصلاً میلی به غذا خوردن ندارند. آن‌ها احتمالاً احساس می‌کنند انرژی لازم برای ورزش کردن را نیز ندارند.

به یاد داشته باشید که به مسائل هر روز در همان روز رسیدگی کنید و خود را نگران آینده نسازید. هر روز فرصتی برای یک شروع تازه است. به خودتان یادآوری کنید که گزینه‌های زندگی سالم در دوره‌های استرس اهمیت بیشتری دارد و به شما در داشتن احساس بهتر نیز کمک می‌کند. باید به منبع استرس نگاه کنید و به دنبال گزینه‌های مفید برای رویارویی باشید.

**برای اطلاعات و توصیه‌های عملی بیشتر می‌توانید به سایر پودمان‌های سلامتی ما در همین مجموعه مراجعه کنید.**

**نمونه‌هایی از راهکارهای ناسالم که جزو اختلال تغذیه‌ای محسوب می‌شوند عبارتند از:**

- عدم تغذیه کافی که برای داشتن وزن سالم ضروری است
- استفراغ عمدی
- ورزش افراطی با هدف سوزاندن کالری
- مصرف ضد بیوست‌ها زمانی که نیازی به آن‌ها ندارید
- داشتن مشکل در کنترل پرخوری
- سیگار کشیدن برای کاهش اشتها و احساس گرسنگی
- استفاده از قرص‌های رژیمی یا داروهای غیرمجاز برای کاهش اشتها

برخی از این گزینه‌ها شاید به نظر برسد که به کاهش وزن یا کنترل آن کمک می‌کند. ولی متأسفانه هیچ یک از این روش‌ها در بحث مصرف متوازن غذا و داشتن وزن سالم کمکی نمی‌کند. همه این راهکارها می‌تواند برای سلامتی شما بسیار خطرناک باشد. بیشتر این رفتارها می‌تواند نشانه آن باشد که فرد با اختلال تغذیه‌ای روبرو است. زمانی که الگوهای تغذیه‌ای افراد یا نگرانی آن‌ها درباره وزن و شکل بدن خود، سلامتی آن‌ها را در معرض خطر قرار می‌دهد باید به آن‌ها کمک کرد.

برای بهبود سلامتی و حفظ بهداشت روانی مناسب، نیازی به تغییرات بزرگ ندارید.

**جایی که به تغذیه سالم و ورزش کردن مربوط باشد، هر چیز کوچکی اهمیت دارد!**

## ورزش می تواند سلامت روان شما را بهبود دهد!

ورزش کردن می تواند با افزایش تناسب اندام، انرژی و قدرت شما، سلامت جسمانی شما را تقویت کند. ورزش همچنین می تواند روی سلامت روان شما نیز تاثیر مثبتی داشته باشد. افرادی که ورزش می کنند اضطراب کمتری دارند. ورزش می تواند به بهبود احساسات ناشی از افسردگی ملایم و نیز مقابله با استرس کمک کند.

برای تاثیر مثبت ورزش روی خلق و خوی خود نیازی به انجام ورزش های سنگین ندارید. بهتر است در منطقه امن خود باقی بمانید و سطح فعالیت های خود را به تدریج افزایش دهید. در شیوه های افزایش فعالیت روزانه در زندگی خود خلاق باشید. به عنوان مثال می توانید در زمان تماشای تلویزیون، ورزش های سبک نیز انجام دهید یا اینکه در طول زمانی که برای ناهار خوردن دارید، ۱۵ دقیقه قدم بزنید و یا با اعضای خانواده بیرون رفته و فعالیتی را انجام دهید که برای همه لذت بخش است.

## چرا شروع کردن یا ادامه دادن برنامه های ورزشی بسیار دشوار است؟

بسیاری افراد این امر را بسیار دشوار می دانند. ورزش کردن آثار مثبت زیادی روی سلامت روان شما دارد ولی شما شاید آثار مثبت آن را سریع متوجه نشوید. اگر از ورزش کردن لذت نبرید، پایبند بودن به آن و ادامه دادن آن برای شما سخت خواهد شد. برای شروع کار، به فعالیت هایی فکر کنید که برای شما لذت بخش است و سعی کنید آن ها را وارد برنامه روزانه خود کنید. بهتر است با اهداف واقع گرایانه و کوچک شروع کرد. برخی افراد معتقدند ورزش کردن با یک دوست یا همسرشان باعث می شود ادامه دادن روند آن آسانتر شود.

## آیا می توانید بیش از حد ورزش کنید؟

بله می توانید. برخی افراد زمانی ورزش می کنند که استراحت کردن گزینه سالمتری برای آن هاست، مثلا موقعی که مصدوم شده اند، مریضند یا غذای کافی نخورده اند. این امر بیشتر زمانی مطرح است که افراد نگرانی زیادی درباره ظاهر خود دارند. در برخی موارد نیز افراد زمانی بیش از حد ورزش می کنند که دوست دارند نتایج آن را سریع تر مشاهده کنند. برخی افراد نیز به خود فشار می آورند تا تمرینات خود را با یکی از دوستانشان که به صورت حرفه ای ورزش می کند انجام دهند. با خودتان مهربان باشید، اهداف واقع گرایانه تعیین کنید و اطمینان حاصل کنید که به صورت تدریجی بر شدت فعالیت های خود بیافزایید.

## توصیه هایی کوتاه برای یک زندگی سالم

زندگی سالم یعنی میانه روی، توازن و انعطاف پذیری. روزهایی خواهد بود که شما غذاهای سالم نخواهید خورد و به حد کافی ورزش نخواهید کرد. این امر در زندگی شلوغ و گاه پراسترس شما امری طبیعی است. شما اگر نگاهی به یک ماه و اندی اخیر داشته باشید تصویر متوازنی از کارهای خود به دست خواهید آورد. برای ماه پیش رو سعی کنید تغییرات کوچکی انجام دهید که باعث بهبود سلامت روانی و جسمانی شما می شود. در اینجا به برخی ایده ها اشاره می کنیم:

- بدن خود را در طول روز تغذیه کنید، وعده های غذایی را حذف نکنید.
- انواع مختلف غذاها را بخورید و در طول ماه به دنبال یک توازن باشید.
- به جای اینکه نگران غذای خوب و غذای بد باشید، به یاد داشته باشید که میانه روی مهمترین نکته است.
- سعی کنید میوه و سبزیجات بیشتری مصرف کنید.
- آب زیاد بنوشید زیرا باعث کاهش خستگی و همچنین طراوت بدن می شود.
- از کافئین به صورت محتاطانه استفاده کنید به ویژه اگر در معرض اضطراب و

مشکلات خواب هستید.

• به سیگنال های بدن خود گوش دهید، این سیگنال ها به شما نشان می دهد شما چه زمان سیر یا گرسنه هستید. متوجه این مسئله شوید که چرا زمانی که واقعا گرسنه نیستید، غذا می خورید. سعی کنید برای رویارویی با احساساتی از قبیل خستگی، غم، تنهایی یا فشار اجتماعی روش های دیگری پیدا کنید.

- از ورزش به عنوان شیوه ای برای مقابله با استرس استفاده کنید.
- سطح فعالیت فیزیکی خود را به تدریج افزایش دهید.
- به یک باشگاه بدنسازی یا برنامه های رسمی ورزشی دیگر بپیوندید.
- برای آگاهی از گزینه ها و برنامه های تفریحی و ورزشی محله خود به مراکز اجتماعی محل سکونتتان مراجعه کنید.

• در طول روزهای عادی خود سعی کنید بر میزان فعالیت های خود بیافزایید مثلا در فاصله ای از محل کار خود، خودرو را پارک کنید و مسیری را پیاده روی کنید یا اینکه به جای استفاده از آسانسور از پله ها تردد کنید. حتی بلند شدن برای تعویض کانال های تلویزیون نیز می تواند مفید باشد.

• به خودتان بگویید که وزن و هیكل تنها راه ارزیابی کردن ارزش شما نیست. دست کم به یک روش دیگر نیز فکر کنید که با استفاده از آن می توانید نشان دهید شما شخصی با ارزش، دوست داشتنی و با استعداد هستید که چیزی برای عرضه کردن به دنیا دارد.

## آیا زندگی سالم برای برخی افراد دشوار تر است؟

برخی افراد در حفظ گزینه های زندگی سالم و داشتن دیدگاهی مثبت درباره بدن خود مشکل دارند. در زیر به برخی فاکتورها اشاره می کنیم که می تواند باعث سخت تر شدن زندگی سالم شود.

□ فشار مضاعف برای نگرش در یک مسیر خاص: برخی افراد از قبیل دختران و پسران نوجوان، ورزشکاران دارای محدودیتهای وزنی (از قبیل کشتیگیران و سوارکاران)، رقاص ها، مدل ها، بازیگران و مردان همجنسگرا به سبب فشارهای اجتماعی زیادی که در زمینه لاغر بودن و تناسب اندام وجود دارد، بیشتر در معرض اختلال تغذیه ای قرار دارند.

□ مشکلات سلامتی: اشتها و سطح انرژی شما می تواند تحت تاثیر بیماری های مزمن (مانند دیابت و بیماری کرون)، درد، بیماری های روانی، داروها (آنها می که برای مشکلات روانی و جسمانی کاربرد دارند) و سایر درمان های پزشکی قرار گیرد. مشکلات بهداشتی و گزینه های مربوط به درمان می تواند روی اهداف سلامتی شما تاثیر گذارد.

□ درآمد پایین: فقر می تواند تاثیر زیادی روی دسترسی شما به غذاهای سالم داشته باشد. هزینه غذا خود می تواند یک مانع باشد. افرادی که در مناطق دور افتاده یا کوچکتر زندگی می کنند مجبور خواهند شد برای خرید غذا به مراکز بزرگتر مراجعه کنند و همین امر باعث بالا رفتن هزینه ها می شود.

□ گزینه های غذایی در داخل اجتماع: برخی بخش ها و گروه های اجتماعی به ویژه در مناطق دور افتاده و روستایی احتمالا گزینه های غذایی محدودتری برای اعضای خود داشته باشند.

□ سبک زندگی و گزینه های غذایی: در کنار فشارهای اجتماعی برای لاغر بودن، جوانان امروزه در مقایسه با نسل های گذشته، بیشتر به شیوه های زندگی غیرفعالانه و بی تحرک و نیز دسترسی آسان به گزینه های غذایی ناسالم روبرو هستند.

برای داشتن شیوه‌های مناسب و خلاقانه در زمینه گزینه‌های سالم، با پزشک خانوادگی، متخصص سلامت یا کارشناسان ارائه‌کننده خدمات در منطقه خود صحبت کنید. آهسته شروع کنید، زمانی که به اهداف‌تان می‌رسید به خود جایزه دهید و دوستان و خانواده‌تان را نیز در طرح‌های خود شریک کنید.

- » Visit <https://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/resources>
- » Visit <http://www.hc-sc.gc.ca/> for Health Canada's helpful tips and resources, including Canada's Food Guide.
- » Visit [www.dieticians.ca](http://www.dieticians.ca) for healthy eating tips from Dieticians of Canada.
- » Hayes, K.F. (2002). Move your Body, Tone Your Mood: A Scientifically Proven Program to Help you Ease Anxiety, Lift Depression, Manage Stress and Enjoy your Body. Oakland, CA: New Harbinger Publication



This info sheet was written originally in English by the Canadian Mental Health Association's BC Division. Permission has been given for the info sheet to be translated by the trusted agencies listed on page 1; the quality of the translation is the sole responsibility of these listed agencies. The references for this fact sheet come from reputable government or academic sources and research studies. The English fact sheet was produced for HeretoHelp and the BC Partners for Mental Health and Addictions Information. The BC Partners are funded by the Provincial Health Services Authority. For more information, visit: [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca)