

[۸]

آموزش مدون شهروندی

تغذیه و سلامت

سرشناسه: لعلی، آزاده، ۱۳۵۵، گردآورنده
 عنوان و نام پدیدآور: تغذیه و سلامت / گردآورنده آزاده لعلی.
 مشخصات نشر: مشهد، سازمان فرهنگی تفریحی شهرداری مشهد، انتشارات بوی شهر بهشت، ۱۳۹۰.
 مشخصات ظاهری: ۸۴ص، مصور(رنگی)، ۱۹/۵ × ۹/۵ س.م.
 فروست: شهر بهشت، ۱۵۶، آموزش مدون شهروندی.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۱۷-۲۳-۹، ۱۷/۰۰۰ ریال
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
 موضوع: تغذیه
 موضوع: سلامت - تأثیر تغذیه
 موضوع: شهروندان ایرانی - راهنمای آموزشی
 شناسه افزوده: سازمان فرهنگی تفریحی شهرداری مشهد، انتشارات بوی شهر بهشت
 رده‌بندی کنگره: PAV۸۴/۷۷ CV ۱۳۹۰
 رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۲
 شماره کتابشناسی ملی: ۲۴۷۹۳۸۶



انتشارات بوی شهر بهشت

نام کتاب: تغذیه و سلامت
 صاحب امتیاز: سازمان فرهنگی و تفریحی شهرداری مشهد
 مدیریت آموزش شهروندان
 ناشر: انتشارات بوی شهر بهشت
 (وابسته به سازمان فرهنگی و تفریحی شهرداری مشهد)
 گردآورنده: آزاده لعلی
 گرافیک و صفحه‌آرایی: آفرینش‌های هنری دادار
 ویراستار: مینا برانی
 لیتوگرافی، چاپ، صحافی: شهر چاپ خراسان (روزنامه خراسان)
 ناظر چاپ: مهدی یزدی‌نژاد
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۱۷-۲۳-۹
 قطع: پالتویی / تعداد صفحات: ۸۴
 چاپ اول: ۱۳۹۰
 شمارگان: ۶۰۰۰ نسخه
 قیمت: ۱۷,۰۰۰ ریال
 حق چاپ محفوظ است



جمهوری اسلامی
 ایران

سازمان فرهنگی و تفریحی شهرداری مشهد
 بلوار جمهوری اسلامی، تقاطع پروین اعتصامی
 صندوق پستی: ۹۱۷۳۵-۴۹۳
 تلفن: ۷-۳۴۲۹۱۹۲-۳۴۲۶۶۹۴ نمابر:
www.shahrebeheshht.ir
www.sazemanefarhangi.com
 ارتباطات مردمی: ۳۴۳۸۸۰۰
 پیامک: ۳۰۰۰۸۳۳۲

شهروند کیست؟ و چگونه می‌توان شهروندانی داشت که در طول زمان به بهبود کیفیت زندگی خود، خانواده، آشنایان و همشهریان یاری رسانند؟ در فعالیت‌های شهری مشارکت کنند؟ یاری‌گر نهادهای مدنی شهری چون شهرداری، سازمان‌های مردم‌نهاد و... باشند؟ اینها سؤالاتی یا مسائلی است که ذهن برنامه‌ریزان شهری را به خود مشغول می‌کند، متن پیش رو تلاش در جهت آماده کردن محتوایی در راستای تحقق این اهداف است. گامی کوچک در راهی بزرگ.

تقریباً در تمامی تعاریفی که از مفهوم شهروند شده تأکیدی است بر حقوق و تکالیف، در واقع شهروند دنیای امروز کسی است که از یک سو وظایف خود را می‌شناسد و توانایی مشارکت فعالانه در زندگی اجتماعی را دارد و از طرف دیگر به حقوق خود آگاه است و از آن بهره می‌برد.

زندگی شهری به علل بسیاری که جای بحث آن نیست دچار اختلال است، و در کل مدیران و برنامه‌ریزان شهری بین انتظارات خود و وضعیت جامعه فاصله می‌بینند، در برخی از زمینه‌های زندگی فردی و اجتماعی دچار مشکلات جدی هستیم، جلوه‌های قابل مشاهده آن را در ترافیک شهری، مهارت‌های زندگی، گذران اوقات فراغت، رعایت امور مربوط به سلامتی جسم و روح و... می‌توان دید. یکی از مهم‌ترین عوامل تغییر، آموزش و افزایش آگاهی است. زندگی در شهرهای جدید - به‌خصوص ابرشهرها در عصری که اطلاعات منشأ قدرت شناخته شده - مستلزم داشتن حداقلی از دانش و مهارت است. این امر ملازم آموزش مداوم، همگانی و به روز شهروندان است.

«آموزش» فرآیندی کلیدی برای پویایی مداوم و نیل به وضعیتی بهتر است، در پرتو آموزش انسان‌ها متحول می‌شوند، نظام اجتماعی دچار تغییر



شده و پیه طور روزافزون ارتقاء می‌یابد. چنان که خداوند در قرآن می‌فرماید «إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ»، خداوند سرتوشت هیچ مردمی را تغییر نمی‌دهد، مگر آن که آنان در نفس‌هایشان تغییر ایجاد کنند. با چنین آرمان و هدفی سعی شده تا با تدوین برنامه‌ی آموزش به شهروندان، فرصت ایجاد تغییر در زندگی و بهبود آن داده شود.

مبنای پیشنهاد شده برای آموزش‌ها از نوع نظام آموزشی پودمانی است، که به واسطه اهداف و ماهیت انعطاف‌پذیر خود، ظرفیت ارائه آموزش‌هایی متناسب با نیاز افراد و زمان و امکانات مجموعه‌های برگزار کننده را دارد. مجموعه پیش رو ممکن است تا حدی غیر مرتبط به نظر رسد اما از منظر برنامه‌ریزان این بسته آموزشی در غایت خود یک هدف را دنبال می‌کند، همراهی و کمک به شهروندان جهت توانمندسازی خود برای زندگی شاد، نوع دوستانه، مشارکت جویانه و همراه با آگاهی به حقوق شهروندی است. اما همچنان که گفته شد گامی کوچک در راهی بزرگ. این مهم به سرانجام نمی‌رسد مگر با مشارکت فعالانه شهروندان، مربیان، مسئولان شهری و همه آن چه که نظام اجتماعی‌اش می‌خوانند.

محتوای تهیه شده تلاشی است آغازین و انشاء... مبارک جهت گردآوری محتواهای آموزشی که توسط جمعی از متخصصان رشته‌های مربوط، تدوین یافته است. اهداف عمده در مکتوب کردن و انتشار این متون یکسان‌سازی آموزش‌ها، بوجود آمدن امکان نقد، بررسی و در نهایت فراهم آوردن امکان ارتقاء آن‌ها است. امیدواریم این تلاش که در نوع خود کمتر اتفاق می‌افتد، و امروز با همراهی مجموعه سازمان فرهنگی شهرداری شروع شده، مجالی برای بحث و گفت‌وگوی صاحب نظران فراهم آورد، تا بسته‌های آموزشی بعدی پیراسته‌تر و با کیفیتی برتر ارائه گردد.



شهرنشینی و تشکیل اجتماعات، تغییرات زیادی در نحوه‌ی تغذیه‌ی بشر ایجاد کرده است. اولین اجتماعات و شهرها در بین‌النهرین، آسیای باختری، مصر و یونان به وجود آمدند. شهرنشین‌های اولیه، کشاورزی و دامپروری را به خوبی می‌دانستند و برای تغذیه‌ی خود از محصولات متنوع استفاده می‌کردند. ایران، نخستین کشوری است که انسان اولیه در آن به کشاورزی و پرورش دام پرداخته است. حفاری‌هایی که در بعضی از نقاط ایران نظیر شوشتر، دامغان، تخت‌جمشید و تپه سیلک کاشان به عمل آمده نشان می‌دهد که قدمت کشاورزی در ایران، متجاوز از ۶ هزار سال است. تاریخچه‌ی تغذیه در یونان نشان می‌دهد مردم یونان باستان، برای تغذیه اهمیت زیادی قائل بودند و این جمله به آنان منسوب است که «برای تقویت روح، هرگز جسم را نباید فراموش کرد و باید مردم را با ورزش و غذای مناسب تربیت کرد.» شواهد نشان می‌دهد در زمان‌های قدیم مردم یونان، بیشتر از گیاهان تغذیه می‌کردند و مصرف گوشت گوسفند، پرندگان، شکر، لبنیات و ماهی نیز در بین بعضی از طبقات اجتماع معمول بوده است. همچنین روغن زیتون را بسیار دوست داشته و مصرف می‌کردند. در روم قدیم، مردم کشاورزی کرده و از غلات، میوه و بعضی از انواع سبزی‌ها تغذیه می‌کردند. غلات غذای اصلی آنها را تشکیل می‌داد و مصرف گوشت منحصر به طبقه‌ی اشراف بود. در مورد رژیم‌های غذایی، آغاز پیدایش آن به لوحه‌ای متعلق به سال ۱۹۰۰ قبل از میلاد مسیح ناحیه‌ی سومر مربوط می‌شود که در آن، برنامه غذایی یک کودک نوشته شده و در حال حاضر در موزه‌ی باستان‌شناسی استانبول نگهداری می‌شود. طی دورانهای مختلف تاریخ و از دیدگاه مذاهب گوناگون، رژیم‌های غذایی حائز اهمیت بسیار بوده و در بسیاری از کتب مذهبی مطالبی در زمینه‌ی تغذیه در دوران بارداری، شیردهی و روزه منعکس شده است. بقراط غالباً نصایح و توصیه‌هایی در زمینه‌ی مصرف یا عدم مصرف بعضی از غذاها، به بیماران خود کرده است و اکثر پزشکان یونان باستان رژیم درمانی را به عنوان بخش مهمی از معالجه‌ی بیماری‌ها بکار می‌بردند. زکریای رازی که از دید عده‌ی زیادی پدر علم تغذیه و رژیم‌های غذایی کودک شناخته شده، توصیه‌های مختلفی در زمینه‌ی رژیم‌های غذایی دارد. همچنین در کتاب حفظ‌الصحه اثر اسراف‌بن محمد، برای تغذیه و رژیم در دوران مختلف زندگی، مطالب سودمندی عنوان شده است.

فصل اول

- ۸ ----- ● هرم غذایی
- آشنایی با گروه‌های غذایی
 - نکات کلیدی در هر گروه غذایی

فصل دوم

- ۱۸ ----- ● اقتصاد غذا
- چگونه سبد غذایی خانوار خود را تهیه نماییم؟
 - ترکیب مواد غذایی

فصل سوم

- ۳۶ ----- ● بهداشت مواد غذایی
- آشنایی با انواع آلودگی‌ها و مسمومیت‌های غذایی
 - اصول بهداشت مواد غذایی
 - طریقه نگهداری، طبخ مواد غذایی

فصل چهارم

- ۴۶ ----- ● تغذیه در پیشگیری از بیماری‌ها
- تغذیه سالم - بدن سالم
 - بیماری‌ها و تغذیه

فصل پنجم

- ۵۴ ----- ● تغذیه در دوره‌های مختلف زندگی
- تغذیه کودکان
 - تغذیه نوجوانان
 - تغذیه زنان باردار و شیرده
 - تغذیه سالمندان

غذا برای بدن اهمیت ویژه‌ای دارد. غذای مصرف شده توسط هر فرد، مواد لازم را برای تولید انرژی همچنین رشد و نمو، ترمیم و نگهداری بافت‌ها به بدن او می‌رساند که به آن مواد مغذی گفته می‌شود. مقدار مواد مغذی در انواع غذاها متفاوت بوده و هر کدام اعمال ویژه‌ای را در بدن انجام می‌دهند. مواد مغذی موجود در غذا عبارتند از:

- | | | |
|------------------|---------------|------------|
| ۱. کربوهیدرات‌ها | ۲. پروتئین‌ها | ۳. چربی‌ها |
| ۴. ویتامینها | ۵. مواد معدنی | ۶. آب |

کربوهیدرات‌ها؛ منابع مهم انرژی هستند که بوسیله‌ی مواد غذایی مختلف از جمله غلات، حبوبات، دانه‌های روغنی، مغزها (انواع آجیل)، سبزیجات نشاسته‌ای (سیب‌زمینی، ذرت و...)، میوه‌جات، لبنیات، برنج، قند و شکر به بدن ما می‌رسند.

پروتئین‌ها؛ برای ساخت و نگهداری ماهیچه‌ها، خون، پوست، استخوان‌ها و سایر بافت‌ها و اندامهای بدن لازم هستند. پروتئین‌ها برای تأمین انرژی هم استفاده می‌شوند. انواع گوشت (سفید و قرمز)، حبوبات، لبنیات، جوانه‌ها، دانه‌های روغنی، مغزها (انواع آجیل) و تخم‌مرغ منابع با ارزش و خوب پروتئین هستند.

چربی‌ها؛ بخش ضروری یک رژیم غذایی مغذی هستند که انرژی زیادی را در خود ذخیره می‌کنند، لذا نقش مهمی در سلامت سلولها داشته و موجب جذب برخی از مواد مغذی مانند ویتامینها می‌شوند. مصرف چربی‌ها برای کودکان روش خوبی برای افزایش دریافت انرژی است اما در بزرگسالان، برای کاهش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی مصرف آن، باید محدود شود. عمده‌ترین منابع چربی عبارتند از: دانه‌های روغنی، مغزها (انواع آجیل) لبنیات، تخم‌مرغ و روغن مایع تهیه شده از دانه‌های روغنی.

ویتامینها و مواد معدنی؛ این مواد در اصطلاح ریز مغذی نامیده می‌شوند چرا که نسبت به کربوهیدرات، پروتئین و چربی به مقدار کمتری مورد نیاز هستند ولی برای تغذیه سالم ضروری می‌باشند. آنها در بدن، انرژی تولید نمی‌کنند اما به آزادسازی انرژی توسط سه ماده مغذی انرژی‌زا، کمک می‌نمایند. جدول زیر نشان می‌دهد که هر کدام از ویتامینها و برخی مواد معدنی در چه مواد غذایی یافت شده و هر کدام چه نقشی در بدن ایفا می‌کنند؟ تمام این مواد باید از طریق برنامه‌ی غذایی روزانه و مصرف مواد غذایی مختلف به بدن برسد.