

غذایی را انتخاب کنیم روی دیگر مسائلی که پیرامون ما وجود دارد، اثرگذار است.

کم بخور همیشه بخور

برای رسیدن به پاسخ سؤال هایی که با «چ» شروع شدند، یکی از راه های مطمئن توجه به توصیه های دینی است. مثلاً یکی از پاسخ های «چطور غذا خوردن» شستن دست ها پیش از خوردن غذا و بعد از آن است که گفته شده باعث کم شدن فقر و افزایش عمر می شود یا اینکه توصیه شده در وعده های اصلی غذایی کنار هر غذا حتماً سبزی هم خورده شود. این چیزی متعادل است که البته امروزه رژیم های غذایی و متخصصان تغذیه، کم و بیش در مدل های افراطی و تقریبی مانند گیاهخواری آن را توصیه کرده اند. یکی دیگر از پاسخ های «چه چیزی» و «چه زمانی» درباره خوردن نمک است که توصیه شده برای سلامتی بدن و دوری از بیماری ها، نمک در ابتدا و انتهای غذا خورده شود. خوردن غذای زمانی که حتماً گرسنه ایم توصیه شده است که البته امروزه با محبوبیت انواع غذاهای فست فودی، مسأله «هوس» و اصطلاحاً «هوس چیزی را کردن» در میان مان برجسته شده که لزوماً به گرسنگی ربطی ندارد؛ دلمان می خواهد موقع تماشای تلویزیون یا فیلم دیدن، سیب زمینی سرخ کرده با سس و پنیر فراوان بخوریم یا یک نوشیدنی پرقلند را در تمام وعده های غذایی داشته باشیم یا توصیه شده غذا را زمانی که گرم است بخوریم یا لقمه ها (قاشق و تکه های کوچک) از غذا برداریم و خوب بجویم و آرام غذا بخوریم. همه اینها خوب و پسندیده و مطلوب است و در صورت تکرار وارد روزمره ما می شود، همین طور که خوردن قورمه سبزی سرد، تندتند غذا خوردن، کم جویدن و خوردن باقی مانده پیتزای دیشب در صبح فردا به غلط وارد عادت ما شده است.

حتی درباره «چقدر» غذا خوردن هم توصیه داریم که پیش از سیر شدن از غذا دست بکشیم که در رویکرد رژیم های غذایی همان «کمتر بخور اما وعده هایت را بیشتر کن» یا ضرب المثل قدیمی «کم بخور همیشه بخور» است.

رژیم برای من یا من برای رژیم؟

خوردن و اثرات ناشی از آن به قدری مهم است که برای آن تخصص و دکتر وجود دارد؛ به این معنا که یک دکتر با معاینه و ارزیابی شما از روی آزمایشات و قد و وزن و طبعتان به شما می گوید که چه چیزهایی را چه مقدار و چه زمان هایی مصرف کنید تا سالم بمانید. این همان رژیم غذایی است که گاه سخت و بی رحم است و ما اراده و توان انجامش را تا انتها نداریم و گاه بدون تأثیر و تغییرمان به پایان

یک نوشیدنی، دعوت به صرف شام، حتی قرارهای عاشقانه هم در بعد مکان و زمان طوری تنظیم می شود که در طول آن قرار نوشیدنی یا غذایی بخوریم. اصلاً گفتمان معرفت و حرمت در ارتباطات میان فردی با همین ضرب المثل غذایی تعریف می شود که «ما نان و نمک هم را خورده ایم»، یا اینکه تنظیم زمان خوابمان با مقدار و زمان غذایی است که خورده ایم. این مسأله تا حدی مهم است که ممکن است بسیاری از میهمانی های بدون سرو غذا یا نوشیدنی را بی احترامی بدانیم و در آن شرکت نکنیم، اگرچه همیشه این طور فکر کردن درست نیست. بحث را منحرف نمی کنم، فقط خواستم بگویم این بعد سبک زندگی در دو شکل فردی و جمعی خیلی مهم است. بنابراین اینکه چه چیزی بخوریم، چه زمانی با چه کسانی و چطور بخوریم و اینکه چه خوردن مهم است.

حتی صنعت پوشاک و مد هم به طور غیرمستقیم با غذا و خوراک در ارتباط است. سال هایی که مدل های باری مد بود را به خاطر بیابرد

به مناسبت ۲۴ مهر، روز جهانی غذا

نان و نمک و این همه داستان؟!

سارا مؤمنی

دانشجوی دکتری مدیریت رسانه

مختلفی درباره آن وجود دارد. حتماً شما هم توصیه های غذایی مختلف را از متخصصان تغذیه، روانشناسان، مربیان ورزشی و همین طور توصیه های دینی غذایی شنیده اید. همین مسأله دارد به ما می گوید که چقدر این انتخاب ما در «چه چیزی» را «چه زمانی»، «چطور» و اصلاً «چرا» خوردن مهم است.

رعایت نکات بهداشتی نیستیم یا قرار نیست با او خانواده تشکیل بدیم یا سفر برویم! او به خانه ما آمده یا در جلسه ای میزبانش هستیم؛ نخستین و آخرین چیزی که مهم است، خوراک است؛

خوراک یا غذایی تهیه کنیم و بر دهان ببریم، به این فکر کنیم که چه زمانی و چطور و اصلاً چرا باید آن را بخوریم. تصور اینکه پاسخ تمام این سؤال ها به انتخاب های خودمان برمی گردد، جالب و کمی هم نگران کننده است. اصلاً به همین دلیل که غذا و غذا خوردن یک امر عادی روزمره، پرتکرر و مستمر است، توصیه های

پدیدارشناختی بخواهیم نگاه کنیم و آن را از بقیه ابعاد مهم تر بدانیم، این مثال را می زنم که ما وقتی میهمان را دعوت می کنیم به او پوشاک و مسکن نمی دهیم، اصرار نداریم بخواهد یا دنبال

شاید پیش از اینکه مفهوم سبک زندگی پررنگ شود، خیلی حواسمان به این نبود که اغلب کارهای روزمره ما جزئی از سبک زندگی ما هستند. کارهایی که حتی ممکن است به چشممان نیاید یا آنقدر تکرار شده که عادی به نظر برسد. یکی از اینها غذا و غذا خوردن است. بیابید همین الان تمرین کنیم و پیش از اینکه

چرخش سبک زندگی روی انگشت خوراک!

مسأله تغذیه و خوراک به قدری مهم است که گاه سایر ابعاد سبک زندگی را تحت تأثیر خود قرار می دهد. مثلاً خیلی



اصلاً گفتمان معرفت و حرمت در ارتباطات میان فردی با همین ضرب المثل غذایی تعریف می شود که «ما نان و نمک هم را خورده ایم»