



گفت‌وگو با یک متخصص تغذیه درباره تغییر دادن عادات غلط

## سالم زندگی کردن، آسان است

### گزارش

آرزو کهن  
خبرنگار

و همچنین تراشیدن انواع دلیل و توجیه برای موفق نبودن، مانع آسانی در مسیر جایگزینی سبک زندگی سالم به نظر نمی‌آید.

«دکتر شهاب اولیایی» متخصص تغذیه در گفت‌وگو با «ایران» درباره سبک زندگی ناسالم گفت: همه ما در خصوص زندگی سالم و غلط، مطالبی شنیده‌ایم اما اگر بخواهیم تعریفی داشته باشیم، شاید بتوان گفت سبک زندگی سالم به مجموعه‌ای از عادات، رفتارها و عوامل و شرایطی اطلاق می‌شود که بتواند بر سلامت جسمی و روانی فرد مؤثر باشد. این تأثیر می‌تواند مثبت یا منفی باشد به طور مثال نحوه تغذیه، داشتن یا نداشتن فعالیت بدنی، استرس و نحوه مدیریت آن، میزان و کیفیت خواب، مصرف مواد مضر یا مفید، مصرف کردن یا مصرف نکردن دخانیات یا الکل همگی می‌تواند باعث شکل دادن به سبک زندگی ما شوند. در نهایت، سبک زندگی می‌تواند در میزان سلامت جسم و روان و مناسبات اجتماعی تأثیرگذار باشد.

این متخصص تغذیه درباره اثر سبک زندگی سالم بر سلامت جسم و روح خاطرنشان کرد: از منظر سازمان بهداشت جهانی، سبک زندگی سالم مجموعه‌ای از رفتارها و الگوهای است که به بهبود سلامت جسمی، روانی و اجتماعی افراد کمک می‌کند و در جلوگیری از بروز بیماری‌ها و مشکلات بهداشتی اهمیت دارد. سبک زندگی سالم شامل مواردی چون تغذیه سالم، فعالیت بدنی منظم، استفاده نکردن از مشروبات الکلی، استفاده نکردن از دخانیات و توجه به حفظ بهداشت فردی است که به سلامت

جسمانی کمک می‌کند. مدیریت استرس، بهره‌گیری از تکنیک‌های آرامش‌بخش، تنفس خوب، خواب و استراحت کافی، ارتباطات اجتماعی سالم و مثبت، مشارکت اجتماعی و داشتن تفریحات مناسب که همگی می‌توانند منجر به سلامت روان ما شوند، در فهرست سبک زندگی سالم قرار دارند.

دکتر اولیایی افزود: سبک زندگی ما تعیین‌کننده وضعیت سلامت یا بیماری ما است. سبک زندگی غلط، باعث بروز بیماری‌های جسمی مانند چاقی، دیابت، فشار خون بالا، چربی خون، بیماری‌های قلب و عروق، کبد چرب و انواع سرطان می‌شود. همچنین، مشکلات کوارشی، افزایش التهابات که قادر است به اندام‌های دیگر بدن لطمه زیادی بزند و افت سوخت‌وساز بدن از دیگر عوارض سبک زندگی غلط است. این عادات می‌تواند با بروز بیماری‌های روانی و عصبی همراه شود اما با تأثیرات مثبت سبک زندگی سالم، کیفیت و کمیّت زندگی بهبود چشمگیری خواهد یافت که در نهایت بر وضعیت سلامت جسم و روح‌مان مؤثر خواهد بود.

وی گفت: همه ما می‌دانیم عادات صحیح زندگی می‌تواند سلامت جسمانی و روحی ما را تضمین کند. از جمله این عادات می‌توان به نوشیدن آب کافی، غذا خوردن به طور آگاهانه و آهسته، جویدن غذا به طور کامل، مصرف مقادیر مناسب میوه و سبزیجات در برنامه غذایی، استفاده از غلات کامل به جای غلات تصفیه شده، محدود کردن مصرف شکر و نمک و فرآورده‌های

حاوی آن، حذف نکردن وعده‌های اصلی غذایی، افزایش تعداد وعده‌های غذایی و در مقابل کاهش حجم وعده‌های غذایی برای کمک به سیستم گوارش، استفاده نکردن از غذاهای رستورانی و فست‌فودها یا به حداقل رساندن مصرف این غذاها، ایجاد نظم در ساعات غذا خوردن، داشتن تغذیه متعادل، متناسب و متنوع، محدود کردن مصرف تنقلات مضر بدون ارزش‌های غذایی شامل نوشابه و چیپس و توجه به تنقلات مفید مانند میوه‌ها، سبزیجات و لبنیات، شام نخوردن در ساعات نزدیک به خواب، توجه به میزان و نوع روغن مصرفی و دوری و اجتناب از مصرف روغن‌های جامد و مضر و حاوی اسیدهای چرب ترانس، پرهیز از رژیم‌های سخت، غیراصولی و آسیب‌زننده به بدن برای کاهش وزن، مدیریت وزن و داشتن فعالیت بدنی مستمر و منظم به طور مثال ۵ روز در هفته و روزانه ۴۵ دقیقه فعالیت بدنی، اشاره کرد.

این متخصص تغذیه افزود: پرخوری، استفاده از فست‌فودها، مصرف نوشابه و انواع میوه‌های فرآوری شده، مصرف بیش از حد کوشش فرمز، خوردن شام در ساعات پایانی شب و موقع خوابیدن، روش‌های غلط و مضر پخت مثل سرخ کردن و کبابی کردن غذا که منجر به سوختن غذا شود، که اطلاعاتی از سلامت غذا در دسترس نیست، استفاده زیاد از غذاهای حاوی نگهدارنده‌های مصنوعی و حاوی رنگ و غذاهای فرآوری شده، وقت نگذاشتن برای تهیه غذا و طبخ ناکافی که بخصوص

می‌تواند برای چه‌ها مضر باشد، مصرف غذاهای چرب و شور، مصرف چای، قهوه و نوشابه به جای آب که کاملاً اشتباه است، زندگی بدون تحرک و ورزش یعنی پشت‌بست نشینی برای ساعات طولانی، خواب کم، خواب زیاد و خواب با کیفیت نامناسب، از عادات غلط زندگی است.

وی درباره تغییر سبک زندگی غلط و سوق دادن آن به سمت یک زندگی سالم، گفت: در درجه اول باید عادات خودمان را بشناسیم و فهرستی از آنها تهیه و بعد تغییرات را آغاز کنیم. اما لازم نیست که در یک دوره زمانی کوتاه این کار را انجام دهیم تا به ما فشار وارد شود بلکه در دوره زمانی کافی و مناسب برای تغییر این عادت به سمت عادت سالم و دوری و اجتناب از مصرف روغن‌های جامد و مضر و حاوی اسیدهای چرب ترانس، پرهیز از رژیم‌های سخت، غیراصولی و آسیب‌زننده به بدن برای کاهش وزن، مدیریت وزن و داشتن فعالیت بدنی مستمر و منظم به طور مثال ۵ روز در هفته و روزانه ۴۵ دقیقه فعالیت بدنی، اشاره کرد.

این متخصص تغذیه افزود: پرخوری، استفاده از فست‌فودها، مصرف نوشابه و انواع میوه‌های فرآوری شده، مصرف بیش از حد کوشش فرمز، خوردن شام در ساعات پایانی شب و موقع خوابیدن، روش‌های غلط و مضر پخت مثل سرخ کردن و کبابی کردن غذا که منجر به سوختن غذا شود، که اطلاعاتی از سلامت غذا در دسترس نیست، استفاده زیاد از غذاهای حاوی نگهدارنده‌های مصنوعی و حاوی رنگ و غذاهای فرآوری شده، وقت نگذاشتن برای تهیه غذا و طبخ ناکافی که بخصوص



ابتدا باید

عادات

خودمان را

بشناسیم و

فهرستی از

آنها تهیه و

تغییرات را

آغاز کنیم و

به جای یک دوره

زمانی کوتاه،

در دوره زمانی

کافی به سمت

عادات سالم

برویم. با انجام

این کار ظرف

مدت چند

ماه و حداکثر

یک سال،

می‌توانیم

از عادات غلط

را اصلاح کنیم

می‌توانیم

از عادات غلط

را اصلاح کنیم

می‌توانیم

از عادات غلط

را اصلاح کنیم

می‌توانیم

از عادات غلط

را اصلاح کنیم

می‌توانیم

از عادات غلط

را اصلاح کنیم

می‌توانیم

از عادات غلط

را اصلاح کنیم

می‌توانیم

از عادات غلط

را اصلاح کنیم

می‌توانیم

از عادات غلط

را اصلاح کنیم

می‌توانیم

از عادات غلط

را اصلاح کنیم

می‌توانیم

از عادات غلط

را اصلاح کنیم

می‌توانیم

از عادات غلط

را اصلاح کنیم

می‌توانیم

از عادات غلط

را اصلاح کنیم

می‌توانیم

از عادات غلط

را اصلاح کنیم

می‌توانیم

از عادات غلط

را اصلاح کنیم

می‌توانیم

از عادات غلط

را اصلاح کنیم

حسین نقی زاده / ایران

### سلامت

معاون امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: سالانه بیش از ۱۳۵ هزار نفر در ایران به سرطان مبتلا می‌شوند که این رقم تا سال ۱۴۲۰ بیش از ۱۰۰ درصد افزایش خواهد داشت.

### ابتلای سالانه بیش از ۱۳۵ هزار نفر در کشور به سرطان

معاون امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: سالانه بیش از ۱۳۵ هزار نفر در ایران به سرطان مبتلا می‌شوند که این رقم تا سال ۱۴۲۰ بیش از ۱۰۰ درصد افزایش خواهد داشت. تاکنون بیش از ۱۰۰ نوع سرطان در انسان شناخته شده‌است. سرطان (Cancer)، رشد کنترل نشده سلول‌های غیرطبیعی در بدن است به طوری که برخی از سلول‌های بدن به طور غیرقابل کنترلی رشد می‌کنند و به سایر قسمت‌های بدن نیز گسترش می‌یابند. این بیماری در اثر تغییرات خاصی که در ژن‌ها، واحدهای فیزیکی اساسی وراثت ایجاد می‌شود، به وجود می‌آید.

محمدرضا سهرابی، در گفت‌وگو با ایرنا، پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان را یکی از اولویت‌های بخش سلامت دانست و افزود: سبک زندگی از جمله استعمال دخانیات، مصرف غذاهای شور، چرب، پرکالری و کم تحرکی، از عوامل بروز سرطان است. این رفتارها به طور مستقیم یا غیرمستقیم در بروز سرطان‌ها نقش دارند. به عنوان مثال عادات‌های غذایی نادرست، چاقی و اضافه وزن، احتمال ابتلا به برخی سرطان‌ها مانند پستان و روده بزرگ را افزایش می‌دهد.

وی استعمال دخانیات را یک رفتار پرخطر عنوان کرد و گفت: امروزه دخانیات به عنوان مهم‌ترین عامل خطر قابل اجتناب سرطان شناخته می‌شود.

### افزایش شانس شناسایی و درمان سرطان با روش‌های تشخیص زودهنگام

سهرابی، با اشاره به اهمیت موضوع پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان گفت: با وجود افزایش بروز سرطان در سال‌های اخیر، با روش‌های درمانی جدید، بقای بیماران تا حدودی بهبود پیدا کرده است.

وی خاطرنشان کرد: علاوه بر درمان‌های مؤثرتری که امروزه در دسترس است، افزایش آگاهی مردم و دسترسی به روش‌های تشخیص زودهنگام و غربالگری‌ها شانس شناسایی سرطان در مراحل اولیه و مداخلات و درمان‌های مؤثرتر سرطان‌ها را فراهم کرده است.

معاون امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: پس از بررسی‌های اولیه افراد مشکوک برای ارزیابی‌های تخصصی به سطوح بالاتر ارجاع داده می‌شوند.

سهرابی از شهروندان دعوت کرد، ضمن رعایت شیوه زندگی سالم با مراجعه به خانه‌های بهداشت، مراکز خدمات جامع سلامت و پایگاه‌های بهداشتی از خدمات غربالگری و شناسایی زودرس سرطان‌ها بهره‌مند شوند.

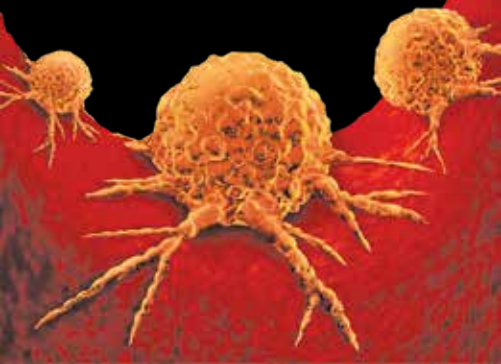
مردم، ضمن رعایت شیوه زندگی سالم با مراجعه به خانه‌های بهداشت، مراکز خدمات جامع سلامت و پایگاه‌های بهداشتی، می‌توانند از خدمات غربالگری و شناسایی زودهنگام سرطان‌ها بهره‌مند شوند.

### سرطان‌های پوست، پستان، روده بزرگ، پروستات و معده، شایع در ایران

معاون امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، سرطان را دومین علت مرگ و میر بعد از بیماری‌های قلبی عروقی عنوان کرد و افزود: در جهان سالانه حدود ۲۰ میلیون نفر به سرطان مبتلا می‌شوند.

سهرابی درباره سرطان‌های شایع اظهار داشت: بعد از سرطان‌های پوست (BCC & SCC) که شایع‌ترین نوع سرطان در جهان هستند، براساس گزارش کشوری برنامه ملی ثبت سرطان (سال ۱۳۹۷)، سرطان‌های پستان در زنان، روده بزرگ (کولورکتال) و پروستات در مردان و سرطان معده از سرطان‌های شایع در کشور هستند.

سهرابی افزایش امید به زندگی، تغییر در شیوه زندگی و عوامل محیطی را از جمله علت‌های افزایش برخی از سرطان‌ها در ایران و جهان عنوان کرد. وی افزود: در اوایل دهه ۶۰ امید به زندگی تقریباً ۵۸ سال بود، اما اکنون این عدد برای مردان ۷۶ سال و در زنان ۷۸ سال است؛ هر قدر سن افراد بالاتر می‌رود شانس و فرصت بروز سرطان نیز بیشتر می‌شود.



## با خودتان هم مهربان باشید

### ترجمه

گرفتنی، فهرستی از مواردی را که می‌خواهید تغییر دهید تهیه و یکی را انتخاب کنید.

بیند چه چیزی از انجام آن به دست می‌آورید و به عبارتی عادت شما چگونه به شما خدمت می‌کند؟ برای مثال اگر از غذاهای فرآوری شده استفاده می‌کنید، آیا به دنبال غذاهای راحت هستید؟ استرستان را با خوردن غذا کاهش می‌دهید؟ یاقتن علت انجام این کارها سخت نیست. خود شما بهتر می‌دانید چه چیزی سبب انجام این کار می‌شود. یک مثال دیگر: احساس می‌کنید هیچ است استراحت ندارید، بنابراین تا دیروقت بیدار می‌مانید و برنامه مورد علاقه‌تان را در تلویزیون تماشا می‌کنید. می‌دانید که روز بعد خسته خواهید شد و بهره‌وری کمتری خواهید داشت، اما احساس می‌کنید «حق دارید این سرگرمی را به خودتان هدیه دهید.» یا این حال، عقلمان می‌گویند که این یک راه سالم نیست. از این خرد استفاده کنید تا چیزی را در برنامه خود بکنجانبید که سودمند باشد. درواقع شما برای همه رفتارهای فهرستتان پاسخ دارید پس می‌توانید کاری متفاوت انجام دهید.

### فقط تمایل به تغییر کافی نیست

کاری را برای جایگزینی عادات ناسالم انتخاب کنید. درواقع با ابزار و رفتار جایگزین «مسئله» خواهید شد. دفعه بعد که گرسنه نیستید، اما به هر حال جلوی یخچال ایستاده‌اید، یک رفتار جایگزین را امتحان کنید. چند ایده: یک لیوان آب بنوشید یا چند بار نفس عمیق بکشید و فقط روی تنفس خود تمرکز کنید و ببینید چه احساسی دارید. این یک مرحله کلیدی است. حتماً وقتی کاری متفاوت برای جایگزینی یک عادت ناسالم

انجام می‌دهید، آن را به خودتان یادآوری کنید چون باید هر آنچه را ناخودآگاه است به ذهن خودآگاه بیارید تا بتوانید بر توانایی‌تان برای تغییر تأکید کنید. کار ساده‌ای است؛ به خودتان بگویید: «انتخاب بهتری دارم.»

### محرک‌ها را حذف کنید

اگرایی برای انجام رفتارهای اشتباه مثل سیگار

خواهد بود. خودتان را در حال ورزش کردن و لذت بردن از آن، خوردن غذاهای سالم یا پوشیدن لباسی که دوست دارید اما ساین آن کوچکتر است، تصور کنید. هرچه بیشتر درباره چیزی فکر کنید، حس بهتری درباره انجام آن پیدا می‌کنید. انتخاب پیش‌فرض‌های سالم شما را به سمت سبک زندگی سالم سوق می‌دهد، اما افکار



منفی مغزی می‌تواند بر پیش‌فرض‌های شما تأثیر بگذارد. مثلاً جملاتی مانند «من جاق هستم» یا «هیچ کس من را دوست ندارد» را با جملاتی مثل «اعتماد به نفس من بیشتر شده است» جایگزین کنید. این قبیل قضات‌ها درباره خودتان فقط حس بدی به شما می‌دهد.

کشیدن، افراد خاصی محرک ما هستند. تا جایی که می‌توانید از محرک‌ها دوری کنید تا بتوانید در مقابل تصمیمات اشتباه قوی‌تر بایستید.

### خود را در حال تغییر تجسم کنید

تجسم کردن، شما را از نظر ذهنی آماده می‌کند پس تجسم عادات‌های جدید مفید

برای خودتان انجام دهید. واقعاً ترک عادت چقدر طول می‌کشد؟ اگر در امتحان کردن ایده‌های جایگزین کم‌نیاز بود، کار راحت‌تر خواهد شد؛ وقتی به یک شیرینی فکری می‌کنید، میوه بخورید. زمانی که استرس دارید یا مضطرب هستید، یادداشت‌برداری کنید. وقتی حوصله دارید کتاب بخوانید. می‌خواهید سیگار بکشید به جای یک آماس بجوید.

برنامه‌ریزی کنید. زمان زیادی را صرف رسانه‌های اجتماعی یا بازی‌ها می‌کنید. با خودتان فکری کنید بهتر است به جای این کار که وقتتان را تلف می‌کنید، یک زمان کلاسیک بخوانید. بارها سعی می‌کنید این ایده را پیاده کنید اما هر بار تسلیم عادات قبلی می‌شوید. شاید به نظر برسد که هیچ وقت نخواهید توانست ایده‌تان را عملی کنید و کار مفیدتری

تغییر عادت‌ها معمولاً چند هفته طول می‌کشد. شما باید ذهنتان را تقویت کنید تا تنظیمات پیش‌فرض را تغییر دهید. می‌توانید این فرایند را با نوشتن تقویت کنید. فراموش کردن یک برنامه جدید که با بهترین نیت طراحی شده، اما تقویت نشده، به آسانی آب خوردن است. برای حداکثر موفقیت، ۱۵ دقیقه وقت بگذرانید تا عادت جدیدتان

### عادت‌ها ظرف یک شب تغییر نمی‌کنند