



## با مصرف این مواد غذایی جوان بمانید

یک متخصص طب سنتی گفت: جوانان، برای حفظ سلامت بدن، در مواردی مانند تغذیه، تحرک، تفریح و خواب باید تعادل را رعایت کنند.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران، حیدر عظمایی پژوهشگر طب سنتی درباره سلامت جوانان گفت: مواردی مانند تغذیه، روانی و آرامش‌های روحی از نظر ازدواج و شغل، ورزش و آمادگی بدنی، خواب کافی و آب و هوای سالم برای سلامت جوانان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

اوبا بیان اینکه تغذیه یکی از مهمترین عوامل سلامتی جوانان است، اظهار داشت: در تغذیه چهار گروه غذایی مانند پروتئین، ویتامین، قندها و چربی‌ها از اهمیت بالایی برخوردار است و این گروه‌ها باید جز مواد مصرفی جوانان باشد.

به گفته این پژوهشگر طب سنتی، پروتئین از دو بخش گیاهی شامل سویا، نارگیل، لوبیا، گندم، نخود، ماش و چهار مغز و حیوانی مانند گوشت و ماهی و مرغ تشکیل شده است.

او با اشاره به مصرف ویتامین‌ها اشاره کرد و افزود: میوه جات و سبزیجات تازه به دلیل اینکه حاوی آهن و کلسیم و ویتامین‌های ، ، ، و هستند برای سلامت جوانان بسیار مفید است.

به گفته عظمایی، مصرف ویتامین‌های ، و به دلیل وجود آنتی‌اکسیدان در آن‌ها و ضدسرطان بودن از اهمیت بیشتری برخوردار است.

این پژوهشگر طب سنتی با بیان اینکه بیشتر مواد مصرفی قندی جوانان قند، شکر و تنقلات مصنوعی است، تاکید کرد: مصرف قندهای طبیعی در مواد غذایی مانند خرما، مویز، انجیر، توت خشک و کشکش باعث جلوگیری از بروز بیماری در جوانان می‌شود.

او درباره چربی‌ها اظهار داشت: چربی گیاهی همچون نارگیل، روغن‌های زیتون، سویا، کنجد و تخم‌کتان که حاوی امگا۳ هستند و چربی‌های حیوانی مانند روغن حیوانی و کره برای سلامتی بدن جوانان تاثیر بسزایی دارد.

عظمایی با بیان اینکه جوانان باید روزانه ۶ لیوان آب بنوشند، عنوان کرد: رفتن به مناطق کوهستانی و دشت به دلیل وجود آب و هوای سالم، سلامت روح و روان انسان را به همراه دارد.

وی به مواردی که باعث آسیب به سلامت جوانان می‌شود اشاره کرد و گفت: مصرف مواد غذایی مانند ساندویچ‌های آماده، پیتزا، فست‌فود، کاکائو، تنقلات مصنوعی و سیگار و قلیان سلامت جوانان را به خطر می‌اندازد.

به گفته این پژوهشگر طب سنتی، مصرف قلیان و سیگار به صورت مشترک باعث بروز بیماری‌های ویروسی در میان جوانان می‌شود.

او درباره دمنوش های گیاهی تصریح کرد: دمنوش های جنسینگ و دارچین باعث افزایش قدرت بدنی در جوانان می شود. عظمایی به ۶ اصل مهم برای داشتن یک زندگی سالم اشاره کرد و اظهار داشت: آب و هوای سالم از مهمترین اصل برای سلامتی و داشتن یک زندگی سالم است زیرا آلودگی هوا باعث بروز بیماری های تنفسی، قلبی و غیره در افراد می شود.

اوبا بیان اینکه خواب طبیعی انسان در شب ۶ الی ۸ ساعت است، بیان کرد: خواب زیاد باعث کسلی و کمبود آن منجر به ایجاد بیماری در انسان می شود.

این پژوهشگر طب سنتی به سومین اصل که دفع موادغذایی است، اشاره کرد و افزود: یبوست زیاد باعث بروز بیماری در افراد و اسهال نیز آب بدن را کاهش می دهد.

به گفته وی، مصرف خوراکی، مواد غذایی و نوشیدنی ها باید به اندازه نیاز بدن باشد و از پر خوری خودداری شود.

عظمایی با اشاره به اصل عوارض نفسانی تاکید کرد: جوانان باید از عواملی مانند تفریح، استراحت، غم، غصه، ناراحتی و شادی به یک اندازه بهره ببرند.

او درباره آخرین اصل برای داشتن یک زندگی سالم عنوان کرد: داشتن تحرک نیز برای سلامتی افراد از اهمیت زیادی برخوردار است طوری که استفاده از رایانه و پشت میز نشستن باید از اعتدال برخوردار باشد.

این متخصص طب سنتی بیان کرد: عدم تحریک باعث بروز بیماری های کمردرد و واریس می شود که البته تحرک زیاد نیز بیماری های دیگر را به همراه دارد.