

۹۷۱۴۹۱۵۳

اسماء زینار محمدی

تغذیه، ورزش و روزنه داری

تغذیه دانشی مرتبط با مواد مغذی و غذاست، علمی است که رفتارهای تغذیه ای، اسهال و یبوست

از غذاها و سرانجام دفع را بررسی می کند. مواد مغذی شامل: درشت مغذی ها، کمپوننت ها و ویتامین ها،

پروکس ها هستند، ریز مغذی ها و ویتامین ها، مواد مغذی و آب هستند.

شاخص مغذی: تغییرات قند خون بعد از غذا خوردن، میزان تأثیر کمپوننت های روی قند خون

(برعکس کمپوننت های بعد از غذا خوردن می تواند اثر کمپوننت های دیگر را تغییر دهد یا کمپوننت های دیگر را

بازداند، شاخص مغذی آن ماده غذایی بالاتر است و آن ماده غذایی با سالم تر بوده و بیشتر انرژی

را تولید می کند و برعکس. بنابراین مواد غذایی با شاخص تغذیه ای، انسولین را کمتر ترشح می کنند و طول عمر را

بیشتر کرده و امکان افزایش وزن یا ابتلا به بیماری کمتر می شود. برخی شاخص مغذی بالا می دارد. در مواد

غذایی با فیبر بالا شاخص مغذی پایین تر است که بهتر است. نحوه یفت روی شاخص مغذی تأثیر می گذارد. سبزی

زمن کبابی شاخص مغذی بالاتر و پوره شاخص مغذی پایین تر است. شاخص مغذی کمتر از ۵۵: شاخص مغذی

پایین مثل حبوبات، غلات و سبزیجات. شاخص مغذی از ۵۵ تا ۷۰: شاخص مغذی متوسط مثل

مرغ، سیب، گوجه، برنج، موز، انگور، خربار. شاخص مغذی از ۷۰ به بالا: شاخص مغذی

بالا برای کرده های خاص مثل ساز است مثل غسل، شستن، نان سفید، نان تصفیه شده، برفی ها و ...
 کاری نان ها با هم متفاوت است مثل سنگ، یا عقون و ... هر غله ای که از زمین رسیده و غلات
 کامل است، غله کامل ۳ قسمت دارد ظریف ترین لایه سیوس نام دارد داخل ترین لایه صاف نام دارد و لایه
 میانی لایه ناهموار غلات است که (ضربه اندازی) ناهان آن ها است. وقتی غلات تصفیه شده در سطح
 صاف سیوس ریخته آن را بر داشتند، آندوسپیر باقی مانده است. نان ها و سنگ سخت به بعضی سیوس
 بستری دارد، به بیوس وقتی ضربه آن است می شود به آن سیوس اما نمی کنند و بعد از آن با عقون و ...
 هر چه سیوس کمتر باشد از روش غذای کمتر است. شیرین کن ها و معنوی مثل آسپار نام که خودشان کاری
 ندارند اما شیرین اند مثل نوشابه و ریوی و نوشابه که اسیدی بودن آن به دندان ضرر می رسد، در دفع کلسیم
 از بدن نقش دارد و کاری زیادی دارد و باعث چاقی می شود در کودکان و سنین و سینه تا تیر سبزی دارد و کافین
 آن روی خواب تا تیر می ندارد. کربوهیدرات: هر گرم آن ۴ کلو کالری انرژی تولید می کند و وقتی می گویند انرژی
 منظور همان کربوهیدرات است. قند و کربوهیدرات نقش بسزایی در انرژی دارند. ۶۵ تا ۷۵ درصد از رژیم غذای
 باید از کربوهیدرات باشد و بیشتر در آن و روی سیوس و اجابت مزاج تا تیر می گذارند. چون ضریب
 زیاد است مثل میوه، سبزی، غلات و ... که رابع غذای متعادل:
 ۵۰ تا ۶۵ درصد کربوهیدرات
 ۲۵ تا ۳۰ درصد چربی
 ۱۰ درصد پروتئین