خوراکی و رژیم درمانی

مقدمات

دکتر اویسی

جلسه یک

مهزاد حاجی ولیلی • نسیبه قلندری

تهیه شده توسط دانشجویان داروسازی دانشگاه علوم پزشکی تهران، ورودی ۹۲

بسم الله الرحمن الرحیم

در ابتدا چند سوال امتحانی مطرح می شود که به گفته ی استاد از همین ها هر ترم سوال میاید:

۱- تفاوت مواد مغذی با مواد خوراکی چیست؟

۲- تفاوت بین امنیت غذا (food security) و ایمنی / سلامت غذا (food safety) چیست؟

۳- تفاوت بین مواد افزودنی و آلاینده های غذایی و مکمل های غذایی چیست؟

۴- تفاوت بین غذا درمانی (food therapy) و رژیم درمانی (diet therapy) چیست؟

استاد گفتند که در غذا درمانی به مواد موثره با اثر دارویی موجود در غذاها و در رژیم درمانی به مواد مغذیموجود در غذاها عطف می شـود.که در جلسات آینده بیشتر بررسی می شئذ.

- رژیم غذایی در سنین مختلف متفاوت است چون نیازهای متفاوت است.
- در ورزشکاران بیشتر از رژیم غذایی، مکمل های غذایی مهم هستند.
- بسیاری از کسانی که در بخش سرطان میمیرند، از سرطان نمی میرند بلکه به دلیل نداشتن تغذیه سالم می میرند و یا حتی به دلیل گرسنگی
- امروزه به دلیل تغییرات در سبک زندگی ما بسیار مستعد سندرم متابولیک شده ایم.

سندرم متابولیک چند علامت دارد: ۱- فشار خون بالا ۲- چربی بالا ۳- قند خون یالا

بسیاری از افرادی که مبتلا به دیابت هستند دچار فشار خون بالا و چربی بالا نیز هستند.

سوال استاد : آیا ارتباطی بین تغذیه و بیماری اعصاب و روان وجود دارد؟

استاد گفتند: اگر رسیدم توضیح می دهم ولی معمولا نمیرسم...

- چون هر لحظه در حال تغییر هستیم پس نیاز هایمان هم تغییر می کند، از جمله نیاز به مواد مغزی.
- تغییرات مثل : ۱- تغییرات فیزیولوژیک مثال : تغییرات مربوط به بارداری

  ۲- تغییرات پاتوفیزیولوژیک مثال: تغییرات مربوط به یک بیماری بدخیم

پس لازم است که در طراحی رژیم غذایی ایت تغییر نیاز ها را در نظر بگیریم.

- امروزه دیگر مانند قدیم تر ها به دنبال این نیستند که به انسان سالم برسند. میگویند سالم بودن حتما باید باشد اما دغدغه این است که این سلامت چطور ارتقا می یابد!
- سلامت: health سلامت با سطح بالا : wellness
- تعریف کیفیت : کیفیت آن لبخن رضایتی ایت که بر لبان توست. ☺

به عبارت دیگر لبخند رضایتمندی وقتی در همه آن بر لبان توست که همه چیز در حداکثر کیفیت باشد!

این آن چیزی است که بشر امروزه به دنبال آن است

نکته اخلاقی: همه ما آدم ها یک یا چند چیز را بدهکاریم و آن هم لبخند است. (تایپست: 😐)

wellness چگونه حاصل می شود؟ با مواد مغذی یا غیر مغذی موجود در مواد خوراکی؟

ما سه چیز را باید بدانیم: ۱- این که در غذاها چه چیز هایی موجود است؟

۲- تاثیر ایم مواد بر بدن چیست؟

۳- نیاز یا نیاز های یک فرد در هر لحظه نسبت به این مواد چقدر است؟

ارزش آدم ها دغدغه ایست که دارند و آن به آن بشر بر سر دوراهی است و پیوسته در طول زندگی باید انتخاب کند. حال انسان فهیم دنبال این است که این انتخاب را درست انجام دهد.

هدف ما از آمدن به کلاس تغذیه این است که: ۱- یاد بگیریم که رفتار خورانشی کدام درست است؟

۲- اگر رفتار خورانشی فرد درست باشد چگونه کیفیت آن را ارتقا دهیم و آن را اصلاح کنیم؟

- ✓ کمال یا اصلاح حد یَقِف ندارد (یعنی انتهایی نیست) و ما فقط به سمت آن میل می کنیم.
- ✓ برای این که بگوییم چه چیزی درس یا غلط است باید یک سری ملاک و معیار داشته باشیم و پس از آن یک روش برای آزمایش کردن
- ✓ آزمایش یعنی دو چیز را impose کنیم (یعنی بندازیم روی هم)

  ۱) اگر باقیمانده یا تفاضل وجود نداشت و صفر بود ⟸ آن چیز درست است.

  ۲) اگر باقی مانده یا تفاضل وجود داشت و صفر نبود ⟸ آن چیز غلط است.
- ✓ پس فهمیدیم با یکسری ملاک ها درست و غلط بودن را فهمیدیم، حالا چگونه آن را ارتقا دهیم؟! جواب را پیدا کیند و ۲۰ بگیرید.