



ایمن صنعت فرسام
Farsam Safety

SAFETY

سینِ اولِ هفت سین!

نوروز ۱۴۰۴



ایمن صنعت فرسام
Farsam Safety



همونطور که میدونید ما در زمینه تولید، مشاوره تخصصی و فروش تجهیزات ایمنی فعالیت می‌کنیم. اما از اونجایی که شمار و دوست و هم‌سنگر خودمون در جبهه حفظ سلامت و ایمنی انسان‌ها می‌دونیم، برامون بسیار مهم بود که در این ایام تعطیل و عید باستانی نوروز، نکاتی رو که توسط یک کارشناس تغذیه تهیه شده به شما هدیه کنیم تا بتونیم غیرمستقیم بگیم که سلامتی و حال خوب شما از هر منظری برای ما اهمیت داره و مراقب سلامتی و ایمنی جسم و جانتون باشید!)

سالِ نو مبارک

دَفْتَرِ چِه ایمنی

نکات ایمنی مرتبط با تغذیه در ایام نوروز:

Safety Nutrition manual

در دید و بازدید ایام نوروز اصولا در هر روز ممکن است چند جای مختلف سر بزنیم و در هر کدام نیم تا یک ساعت بنشینیم و اصولا به دلیل اینکه گرم صحبت هستیم و همچنین فرهنگ غنی ایرانی که اصرار به مصرف خوراکی‌های موجود دارد باعث می‌شود در هر دید و بازدید مقداری آجیل، یک تا چند عدد میوه، یک تا چند عدد شیرینی و یکی دو استکان چای بعلاوه قند، پولکی یا موارد قندی دیگر میل کنیم که بدین صورت در هر دید و بازدید به صورت میانگین بین ۵۰۰ تا ۷۵۰ کالری دریافت می‌کنیم که در طول یک روز بین ۲۵۰۰ تا ۴۰۰۰ کالری فقط از دید و بازدیدها دریافت کرده ایم!

اگر وعده‌های غذایی اصلی مثل نهار و شام میهمان یا میزبان باشیم به دلیل انرژی جمعی که وجود دارد اصولا هرکس یک و نیم تا دو برابر حالت عادی خودش کالری دریافت می‌کند، حال این را نیز به کالری تنقلات دید و بازدید اضافه کنید می‌بینید اگر حواسمان نباشد کالری دریافتی ما در طول روز چیزی حدود ۷۰۰۰ تا ۱۰،۰۰۰ کالری خواهد شد که برابری می‌کند با کالری دریافتی **هادی چوپان** زمانی که برای مسابقات تمرین می‌کرد!



این اتفاق برای

یک فرد سالم = افزایش وزن

و اگر مستعد بعضی بیماری‌ها باشد = شروع بیماری

یک فرد دیابتی = تشدید بیماری و وارد شدن به فاز جدید بیماری

مثلا اگر پیش دیابت است، مساوی است با شروع مصرف قرص و اگر قرصی است، شروع تزریق انسولین و اگر انسولینی است، افزایش دوز و دفعات تزریق!

یک فرد فشارخونی = افزایش شدید فشارخون و افزایش خطر سکته

کسی که دچار کلسترول و تری گلیسرید است = گرفتگی عروق قلبی

و مغزی و افزایش احتمال سکته یا آنفارکتوس



متأسفانه هر سال در فروردین و اردیبهشت ماه، آمار سکته های قلبی و مغزی و مرگ و میر ناشی از آن در کشور ما به شدت افزایش می یابد که یکی از بزرگترین دلایل آن ناپرهیزی های است که در ایام نوروز اتفاق می افتد!

Your Heart Knows the Truth...

در ادامه، موارد ساده و قابل اجرایی را گوشزد می‌کنیم
که رعایت آنها باعث می‌شود شما از تمام این اتفاقاتی که
گفتیم مصون و ایمن بمانید!

لطفا با عزیزانتان هم راجع به این موارد صحبت کنید تا کمتر شاهد اینطور اتفاقات ناگوار باشیم.



شیرینی

تا حد ممکن شیرینی برنذارید،
اگر میزبان خیلی اصرار کرد بردارید و کنار بشقاب بگذارید. Sweets

کارت قرمزِ دیابتی‌ها

یعنی دو بار در کل ایام عید مساوی است با محرومیت فصلی!

اما برای دیگران کارت زرد است

یعنی دوبار مصرفِ آن در یک روز به منزله‌ی یک کارت قرمز است.

آجیل

Nuts

در هر دید و بازدید، دو تاسه عدد مغز
یا ۱۰ عدد هر نوع تخمه مجاز هستید بخورید
اگر از این حد بگذرد کارت زرد میگیرید.

آجیل شور برای فشار خونی ها کارت قرمز دارد.



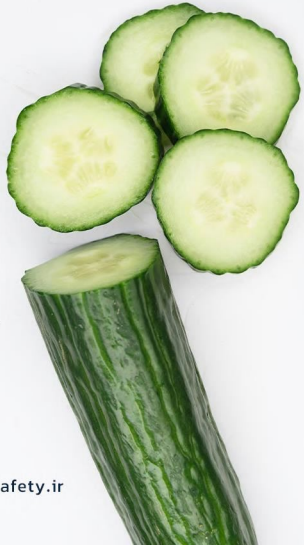
Fruits میوه

کارتِ زردِ دیابتی‌ها / غیر از خیار

دیابتی‌ها با خیار وقت‌کشی‌کنند. یک خیار را بردارید به آرامی و حین صحبت کردن پوست بگیرید، به صورت سکه‌ای خرد کنید، نمک بزنید و یکی یکی تکه‌ها را با فاصله‌ی زمانی نوش‌جان کنید. بدین صورت مدت‌زمان زیادی از تک و تعارفات میزبان در امان هستید:))

یا اگر خودتان میزبان هستید (چون در فرهنگ ما میزبان باید خود مشغول خوردن باشد تا مهمان احساس راحتی کند) حق میزبانی را نیز به خوبی به جا آورده‌اید.

بقیه (غیر از دیابتی‌ها) در هر دید و بازدید یک میوه را چند نفری باهم میل کنید، مثلا یک عدد سیب را چهار قاچ کنید و هر قاچ را یک نفر بخورد. اگر چیزی باقی ماند نگران نباشید، بعضی‌ها به خاطر حیف است و حرام می‌شود و این‌ها دیگر برای صاحبخانه پول نمی‌شود، مریض می‌شوند!





ایمن صنعت فرسام
Farsam Safety
SAFETY
سینِ اولِ هفت‌سین!
نوروز ۱۴۰۴

Tea
چای



چای را رقیق بنوشید.

همراه با چای چیزی نخورید و سعی کنید از طعم خود چای لذت ببرید
یا نهایتاً یکی دو عدد کشمش در دهان بگذارید که کمی شیرینی
کشمش‌ها، تلخی چای را بگیرد!

سخنِ استاد:

من همیشه به مراجعینم می‌گویم اگر طعم چای را دوست ندارید،
چای نخورید! مجبور نیستید یک نوشیدنی که دوست ندارید را با
زور شیرینی یا قند یا سوهان یا گز و هرچیز دیگه‌ای میل کنید. والا!

نهار و شام

lunch and dinner

قبل از غذا حتما سالاد بخورید

تا می‌توانید با سالاد وقت‌کشی کنید مخصوصا اگر خودتان میزبان هستید. چون در فرهنگ ما میزبان باید تا لقمه‌ی آخر تمام مهمانان در حال خوردن باشد و این فرهنگ بسیار زیبایی است و نشان از هزاران سال تمدن و دست و دل بازی و مهمان‌نوازی دارد.

ولی میزبان باید با لطایف‌الحیل کاری کند که هم سلامتی‌اش به خطر نیفتد و هم مهمانان احساس راحتی کنند.

اگر چند نوع غذا در سفره بود سعی کنید فقط یک نوع بخورید.

به همراه غذا، سبزی زیاد بخورید.

غذا را زیاد بجوید

طوری که در دهان کاملا نرم شده باشد، به این صورت هم وقت‌کشی می‌کنید و هم با غذای کمتری سیر می‌شوید و هم از طعم غذا لذت بیشتری می‌برید.

تا قاشق یا لقمه‌ی قبلی را کاملا قورت نداده اید

قاشق یا لقمه‌ی بعدی را آماده نکنید.

دیابتی‌ها،

از نان و برنج کمتر بخورید و بیشتر از غذای اصلی مثل خورشت بخورید.

فشارخونی‌ها،

همراه با غذاهای گوشتی، غیر از سبزی زیاد، حتما نارنج، لیموترش، سرکه یا ترشی به میزان متعادل مصرف کنید.

دسر ها کارت قرمز همه هستند.

فقط کسانی که از کمبود وزن رنج می‌برند مجاز به مصرف دسر هستند.



خیلی از مراجعین می‌گویند این چند روز را مسافرت هستم
و وقتی برگشتم، مجدد به برنامه غذاییم برمیگردم!
انگار بارد کردن حد ترخص و مسافت شرعی هرگونه رژیم
و برنامه ی غذایی باطل میشود!



درست است که در مسافرت به دلیل اینکه کمتر میتوانیم غذای خانگی درست کنیم، ممکن است امکاناتی که در منزل داریم را نداشته باشیم اما با هوشیار بودن از چند راهکار ساده میتوانیم در مسافرت‌ها هم رژیم و برنامه‌ی غذایی‌مان را حفظ کنیم و سلامتی‌مان را به خطر نیندازیم.



“

مخصوصاً کسانی که کبد چرب، دیابت یا فشار خون دارند حتماً باید حواسشان باشد در غیر اینصورت جو مسافرت طوری است که حساب وعده و میان وعده از دست افراد خارج می‌شود و به راحتی حساب کار اصطلاحاً در می‌رود.

”

پس هوشیار باشید
و این موارد را در مسافرت‌هایتان در نظر بگیرید

Breakfast صبحانه

خیلی مواقع صبحانه را یا در جاده هستیم یا اگر هم در شهر مقصد به سر می‌بریم به دلیل دیر بیدار شدن، زیاد جدی نمی‌گیریم و صبحانه با چای و کیک و تاینی و بیسکویت و مخصوصاً ساقه طلاایی که به اسم یک بیسکویت سالم معروف شده سر می‌شود!
تمام این موارد از یک لقمه‌ی حسابی نان و پنیر و گردو یا نان و پنیر و سبزی، کالری بسیار بیشتری دارند.

راه‌حل:

یک عدد پنیر تک نفره، یک بسته نان، یک بسته سبزی یا گردو در هر سوپرمارکتی در هر جای ایران که باشید، پیدا می‌شود.

یک بسته‌ی کوچک نیم کیلویی کره بادام زمینی با یک ظرف کوچک عسل به راحتی هم در ساک جا می‌گیرد و هم در سبد غذایی خودرو (نان هم که همه جا هست)

یک ظرف کوچک درب‌دار ارده شیره یا ارده عسل درست کنید و به همراه داشته باشید.

اگر کودک همراهتان هست همیشه مقداری نان‌های اسنکی سبوس‌دار یا پروتئینه که بین آنها را پنیر گردو یا پنیر سبزی یا کره بادام زمینی و موز گذاشته‌اید (این نوع ساندویچ‌ها در کافی‌شاپ‌ها به اسم کلاب معروف هستند) همراهتان باشد که مجبور نشوید گرسنگی بچه‌ها را با کیک و کلوچه و محصولات سوپرمارکتی برطرف کنید.

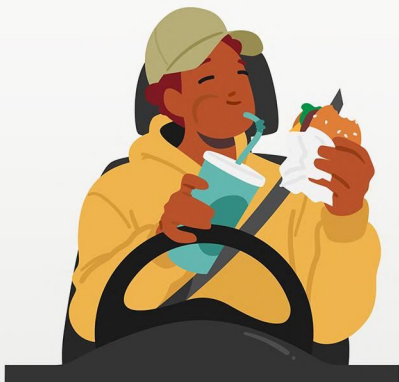
میان وعده

snack

میان وعده ها را هم میتوانید از گزینه هایی که برای کودکان گفتیم استفاده کنید هم مغزجات و میوه.
به اینصورت که ۱۰ تا ۲۰ عدد مغز جدا کنید بعلاوه ی یک واحد میوه و در ساعات غیر از وعده های اصلی مصرف کنید.

اگر پشت فرمان، چای زیاد می خورید شکلات تلخ بالای ۹۰ درصد کوچک تهیه کنید و همراه چای میل کنید.

پشت فرمان خیلی ها علاقه مندند دائم در حال خوردن چیزی باشند که اصولاً تخمه می خورند، برای این کار **خیار، هویج، توت فرنگی و نارگیل** را به صورت تکه تکه ببرید و داخل یک ظرف درب دار همراه داشته باشید. گزینه ی سالم و بسیار جذابی است.



Main meal وعده اصلی

در وعده های اصلی اگر امکان پخت و پز ندارید اولویت را بگذارید برای غذاهای ایرانی مثل کباب و جوجه و ماهی و انواع خورشت ها.

از آش‌ها و هلیم‌های محلی غافل نشوید (ترجیحا بدون نان بخورید)

دیابتی‌ها و کبد چربی‌ها و فشار خونی‌ها و قلبی‌ها و افراد چاق، بیشتر مواظب برنج و نان باشند و قسمت‌های پروتئینی غذا مثل کباب و خورشت را بیشتر می‌توانند بخورند.

فشار خونی‌ها مواظب نمک و ادویه ی غذاها باشند.

بعد از غذای ایرانی، **ساندویچ** اولویت بعدی است و از بین ساندویچ‌ها فلافل و همبرگر **بدون پنیر** از بقیه ی موارد بهترند.

مرغ کنتاکی اگر سوخاری‌های رویش را نخورید و سس زیاد به آن نزنید گزینه ی بدی نیست.

من حیث المجموع از غذاهای خیلی چرب در مسافرت‌ها بپرهیزید.

اگر با اتومبیل شخصی به سفر می‌روید با سرعت مطمئنه برانید!

و در نهایت، نکاتی برای روزه‌داران عزیز...

ماه رمضان برای ما یک فرصت استثنایی است برای بازسازی و پاک‌سازی جسم و روح، که بعضاً با برخی عادات غذایی نادرست که بین مردم مرسوم شده این فرصت تبدیل به تهدید شده است.



روزه داری یکی از جدیدترین روش‌های اثبات شده در علم تغذیه برای تقویت بدن و درمان خیلی از بیماری‌های صعب‌العلاج و حتی لاعلاج می‌باشد.



ماهی که در آن باید دیابت‌ها درمان شود، کبد چرب‌ها خوب شود، ریه‌ها پاک‌سازی شود، عروق باز شود، فشار و چربی تنظیم شود، استوپ وزنی‌ها بشکنند، تبدیل شده است به ماهی که در آن افراد وزن اضافه می‌کنند، دیابتی‌ها بدتر می‌شوند، کبد‌ها چرب‌تر و فشار و چربی تشدید می‌شود!



دانستن چند نکته‌ی ساده می‌تواند نتایج را کاملاً معکوس کند و در کنار فیض روحانی که از این ماه می‌بریم، جسممان هم فیضی برده باشد؛



برعکس آنچه اکثر افراد فکر می‌کنند، هرچه گرسنگی طولانی‌تر شود، گرچه اشتباهی شخص افزایش می‌یابد ولی شخص زودتر سیر می‌شود. یعنی اگر کسی در حالت عادی با یک بشقاب پلو سیر می‌شده، بعد از ۱۲ ساعت گرسنگی شاید احساس گرسنگی شدیدی داشته باشد ولی با نصف بشقاب هم سیر می‌شود.

ما اکثراً فریب شدت گرسنگی را می‌خوریم و حجم غذای بیشتری را برای خودمان در نظر می‌گیریم و به همین دلیل بعد از افطار احساس انفجار داریم. پس موقع افطار نصف همیشه غذا بکشید و غذا را زیاد بجوید و آرام غذا بخورید. اینگونه معده‌ی سالم‌تری هم خواهید داشت.

برعکس آنچه تصور می‌شود، نیازی نیست با یک خوردنی شیرین افطار کنیم. بعد از بیش از ۱۲ ساعت گرسنگی قند خون در یک حد نرمالی تنظیم شده و با خوردن چیزهای قندی بدن را وارد پیک قندی و ترشح انسولین می‌کنیم و مشکلات از همین نقطه شروع می‌شود. این قند سریعاً جذب می‌شود و قند خون را بالا می‌برد، سپس انسولین ترشح می‌شود و قند خون را کاهش می‌دهد و باعث ایجاد اشتباهی کاذب می‌شود که مصادف می‌شود بازمانی که شما مشغول خوردن افطار هستید!

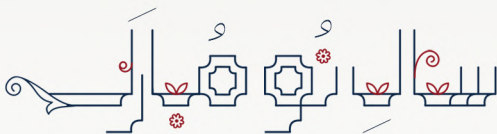
در سالهای اخیر فعالان حوزه ی تغذیه بسیار تلاش کرده اند که رسم زولبیا و بامیه را از ماه رمضان حذف کنند و به نتایج خوبی هم رسیده اند. مردم نسبتاً آگاه‌تر شده اند و سرانه مصرف این محصول بی خاصیتِ پر ضرر در ماه رمضان، سال به سال در حال کاهش است. البته تلاش‌های دوستان فعال در بانک مرکزی و وزارت اقتصاد هم در این کاهش سرانه مصرف شیرینی‌ها و باقی اقلام خوراکی‌های مضر و غیر مضر بسیار حائز اهمیت بوده که جا داره تشکر ویژه‌ای هم از ایشان بکنیم:)



آب خوردن روی غذای سحری و آن هم آب یخ، باعث کم شدن تشنگی ایام روزه‌داری نمی‌شود و حتی برعکس، ممکن است باعث تشدید تشنگی هم بشود. برای کاهش تشنگی باید حرارت کبد را کاهش دهید و برای کاهش حرارت کبد در درجه ی اول باید از خوردن غذاهای پر ادویه و سرخ کردنی و خیلی چرب بپرهیزید و در درجه ی دوم یک شربت عسل و سرکه طبیعی در ساعات بعد از افطار و دمنوش‌های خنک‌کننده مثل دمنوش میوه ای، چای زرشک و غیره باعث می‌شود در طول ساعات روزه‌داری تشنگی کمتری رو تجربه‌کنید.

یک تصور عمومی هست که دیابتی ها نمی توانند و نباید روزه بگیرند در حالی که یکی از خواص اصلی روزه داری، افزایش حساسیت به انسولین و بدین ترتیب درمان دیابت نوع ۲ می باشد. اما به دلیل اینکه دیابتی ها ممکن است تجربه ی افت شدید قند داشته باشند، از روزه گرفتن می ترسند. اگر دیابت دارید به این منظور اولاً به خدا توکل کنید و از او طلب شفای بیماری را داشته باشید و در ثانی چند عدد مویز یا خرما همراهتان داشته باشید و اگر دیدید علائم افت قند دارد بحرانی می شود در حد دفع خطر در دهانتان بجوید تا شیرینی آن را احساس کنید و با بزاق دهانتان کاملاً ترکیب شود و سپس بخورید و بعد از آن روزه را تا افطار ادامه دهید. می بینید که در روزهای بعدی زمان این اتفاق عقب تر می رود و شدتش کمتر می شود و بعد از دو سه روز به راحتی می توانید روزه ی کامل بگیرید.





دلتون صاد | لبتون خندون | جیتون پر برکت | تنون سالم

farsamsafety.ir



farsamsafety.ir