نشریه فرهنگ و ارتقای سلامت فرهنگستان علوم پزشکی
سال چهارم، شماره چهارم، زمستان ۹۹، صفحات ۳۹۶ تا ۴۰۱

دیدگاه

برخی از خصوصیات سبک زندگی سلامت‌محور در حوزه غذا و تغذیه سالم

محمد شاهدی[1*]

چکیده

زمینه و هدف: خداوند خوب زیستن انسان را در چارچوب ضوابطی که موجب سعادت او و جامعه‌اش می‌شود. قرار داده است. پس برای کسب رضای خداوند و هماهنگی با اموری که به صلاح جامعه است ضرورت دارد انسان سبک زندگی سالم را انتخاب کند. خداوند غذای انسان را در طبیعت قرار داده است تا انسان با استفاده صحیح از آن‌ها سلامت خود را تضمین کند. با توجه به نکات اشاره شده برخی از رفتارهای سلامت‌محور و انتخاب غذا و تغذیه صحیح در چارچوب یک سبک زندگی اخلاقی انسانی و سلامت‌محور ارائه می‌شود.

روش: این مستند توصیفی تحلیلی با توجه به دستورات دین مبین اسلام، توصیه‌های علمی‌در مورد سلامت جسم، روان، اجتماعی و معنوی و در نظر گرفتن شرایط موجود تهیه شده است.

یافته‌ها: خصوصیات لازم برای اتخاذ سبک زندگی سالم در سه بخش بیان شده است.بخش غذا و تغذیه سلامت‌محور، بخشی درمورد نکات غیرغذایی سبک زندگی سلامت‌محور و بخشی که مسئولان باید متولی آن باشند.

نتیجه‌گیری: برای داشتن جامعه‌ای با سبک زندگی سلامت‌محور، همکاری همه مسئولان و دستگاه‌های کشوری ضروری است و بخش مهمی از آموزش‌ها و فرهنگ‌سازی باید با هدف آماده‌سازی افراد برای داشتن یک اجتماع سالم که در آن افراد در یک آرامش و امنیت بالایی در جهت تعالی و خوب زیستن تلاش می‌کنند انجام شود.

کلید واژه‌ها: اسلام، ایران، سبک زندگی سالم، وضعیت تغذیه

مقدمه

خداوند جهان هستی، انسان را آفرید و او را به عنوان بنده خویش که اشرف مخلوقات است و باید فقط او را عبادت کند معرفی کرد. با توجه به اینکه هدف، عبادت خالق هستی است، باید به دستورالعمل‌های ارائه شده توسط او که از همه بیشتر مخلوق خود را می‌شناسد و سعادت و سلامت و تعالی بنده خویش را می‌خواهد توجه جدی کرد. خداوند متعال خیر زندگی اجتماعی و فردی و سعادت دنیا و آخرت خلق خود را می‌خواهد و راه رسیدن را نیز برای آنان تأمین کرده، او را به توان و نیرویی مجهز ساخته که بتواند بدان عمل کند و او نیز باید به اندازه توان و وسع خود در این راه گام بر دارد و هر عملی که در راه رضای خدا باشد پذیرفته است. خواست خداوند خوب زیستن انسان در چارچوب ضوابطی است که موجب سعادت خود و جامعه‌اش می‌شود. پس برای رضای خداوند و خوب زیستن و هماهنگی با اموری که به صلاح جامعه است ضرورت دارد انسان سبک زندگی سالم، اثربخش و تعالی‌بخش برای خود و جامعه انتخاب کند. بدیهی است در این حالت هم خود، هم همنوعان و هم خداوند که خالق انسان است راضی خواهند بود. آنچه مسلم است اموری که موجب شود تا به خود و دیگران لطمه وارد کند و باهدف خیرخواهانه نباشد در این چارچوب نمی‌گنجد،لا ضرر و لاضرار فی الاسلام. خداوند از انسان خواسته است که مانند موجودی رها و بی‌تکلیف، در پی کارهای بیهوده نباشد. در خود احساس مسئولیت را پرورش دهد و همواره خود را مسئول بداند. یکی از عوامل خوشبختی و بهزیستی همه انسان‌ها توجه به مسئولیت‌هایی است که در برابر خداوند، جامعه، خانواده، همسایگان و به طور کلی همنوع و آفریده‌های خدا و از جمله حیوانات، گیاهان و محیط زیست خود دارد. انسان ناگزیر از حیات اجتماعی است و بسیاری از موهبت‌های زندگی خویش را مدیون جامعه می‌داند و او همواره از دیگران خیر و برکت دریافت می‌کند. در سایه تعامل با اجتماع از غم و نگرانی آزاردهنده تنهایی رها می‌شود و بر علم و تجربه و آگاهی‌های او افزوده می‌شود. و این گونه است که دست لطف و مهر خداوند را احساس می‌کند. با توجه به جایگاه انسان در هستی و تکالیفی که آفریننده‌اش از او خواسته است که جز خوشبختی، سعادت و تعالی انسان نیست، باید سبک زندگی بهینه‌ای را

۱. * نویسنده مسئول: عضو وابسته فرهنگستان علوم

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-10-17]

برای خوب زیستن انتخاب کرد و گرفتار تقلیدهای بدون فکر و خواسته‌های هوای نفس که انسان را در جهت استفاده منفی از عمر و امکانات زندگی می‌برد نشد. برخی از افراد سبک‌هایی را انتخاب می‌کنند که به سلامت خود، همنوعان و محیط زیست و رشد و تعالی خود ضرر می‌زنند و لذت‌های زود گذر را بر سعادت پایدار ترجیح می‌دهند که برای یک انسان آگاه و مسئول پذیرفته نیست. خداوند قبل از آفریدن انسان غذای او را در طبیعت قرار داده و محصولات غذایی با رنگها و طرحهای زیبا آفریده است تا انسان با استفاده صحیح از آن‌ها سلامت خود را تضمین کند. با توجه به نکات اشاره شده برخی از رفتارهای سلامت‌محور و انتخاب غذا و تغذیه صحیح در چارچوب یک سبک زندگی اخلاقی انسانی و سلامت‌محور ارائه می‌شود.

روش تحقیق

این مستند توصیفی تحلیلی با توجه به دستورات دین مبین اسلام، مرور و تحلیل توصیه‌های علمی در مورد سلامت جسم، روان، اجتماعی و معنوی و در نظر گرفتن شرایط موجود از قبیل امکانات، منابع و امکانات در حوزه تولید و آماده‌سازی مواد غذایی فراوری شده و یا نشده تهیه شده است.

یافته‌ها

برخی از نکات در ارتباط با غذا و تغذیه سلامت‌محور

یک رژیم غذایی خوب و مغذی با توجه به پتانسیل‌های اکولوژیکی و شرایط ایران و منابع تولید در کشاورزی موجود و همچنین توجه به فرهنگ اسلامی‌ایرانی و بعدهای سلامت، لذت در خوردن وملاحظات اقتصادی باید دارای خصوصیات زیر باشد:

- غذا باید سالم، عاری از آلودگی و از مواد غذایی حلال، تهیه شده از ممر حلال باشد، تنوع زیاد در یک وعده غذایی وجود نداشته باشد و مشمول اسراف و تبذیر نشود.
- در اسلام خوردن برخی از مواد غذایی حلال و برخی حرام اعلام شده است. آفریننده انسان قبل از خلق انسان مواد مورد نیاز انسان را در رنگ‌ها و شکل‌های متنوع و زیبا در طبیعت ایجاد کرده است و اعلام کرده است از انواع میوه‌ها و سبزی‌ها با رنگ‌ها و طعم‌های مختلف و همچنین شیر و لبنیات و تخم مرغ و عسل و برخی از گوشت‌ها را مصرف کنید. استفاده از گوشت حیوانات حلال گوشت منع نشده است ولی بر کم خوردن آن‌ها تأکید شده است. حیوانات حلال را هم باید براساس ضرورت و به اذن خداوند ذبح و یا صید کرد و فقط در جهت رضای خالق متعال مجاز شناخته شده است. انسان حق ندارد با انگیزه‌های خودخواهی و شکم بارگی و اسراف و سوء استفاده از توانایی خود بدون توجه به حقوق حیوانات و بدون رضای خداوند آن‌ها را بکشد و یا بیازارد.
- امروزه ثابت شده است که استفاده از گوشت حیوانات حرام گوشت می‌تواند ضرر و زیان‌هایی برای بشر داشته باشد. نمونه بارز آن استفاده از گوشت خفاش و مورچه‌خوار است که اعلام کرده‌اند سرمنشأ ویروس کووید-۱۹ از این حیوانات بوده است و انتقال آن به انسان باعث همه‌گیری خانمان برانداز کرونا در سال‌های ۱۳۹۹ و ۱۴۰۰ شد.
- رژیم غذایی باید از تنوع کافی برخوردار باشد ولی به طور عمده از گیاهان و نه حیوانات نشأت گرفته باشد.
- نان گندم سبوس‌دار تقویت شده با ریزمغذی‌ها که سبوس آن کاملاً ریز شده باشد و در مراحل تخمیر خمیر، فایتیک اسید آن کاهش یافته باشد به عنوان ماده غذایی پایه یا (Staple Food) استفاده شود. به عبارت دیگر از آرد سفید استفاده نشود و مراحل تخمیر خمیر با استفاده از مخمر و خمیرمایه کامل باشد و در تهیه آرد و خمیر و طبخ، سلامت و کیفیت نان مورد توجه قرار گیرد.
- استفاده از نان خوب تهیه شده به عنوان غذای پایه کشوراز چند بعد ارجح است، از نظر تغذیه‌ای به جز برای آن‌ها که نسبت به گلوتن حساسیت دارند (بیماران سلیاکی) دارای ترکیبات مفید بوده و می‌تواند بخش مهمی از نیازهای بدن را تأمین کند، با غذاهای سنتی ما هماهنگی بیشتری دارد، از نظر اقلیمی و نیاز آبی چون بخش مهمی‌از زمان تولید آن در زمستان و فصل پرباران است هماهنگی بیشتری با اکثر نقاط کشور دارد، ضمن اینکه نان خوب تهیه شده خوش طعم بوده و پذیرش خوبی از نظر ذائقه‌های مختلف دارد.
- برای تنوع از دیگر غلات مثل جو و یولاف (جو دوسر) و برنج (به ویژه در مناطق گیلان، مازندران و گرکان) به مقدار کمتر استفاده شود.
- از ماکارونی تقویت شده با ریز مغذی‌ها، سیب زمینی سرخ نشده و به روش‌های آب‌پز و یا تنوری تهیه شده نیز به عنوان یکی از مواد نشاسته ای استفاده شود.
- انواع سبزیجات و میوه‌های سالم و بدون باقیمانده‌های سم و کود، ترجیحاً تازه و محلی چندین بار در روز(حداقل ۴۰۰ گرم در روز) مصرف شود.
- مصرف چربی کنترل شود (بیش از ۳۰ درصد انرژی روزانه از طریق چربی مصرف شده نباشد) و از انواع چربی‌های خوب مثل زیتون، کنجد، کلزا، سویا و آفتابگردان مایع و هیدروژنه نشده مصرف شود. چربی‌های اشباع از طریق مواد غذایی مثل گوشت و محصولات لبنی تأمین می‌شود و خوب است که نوع پرچرب استفاده نشود. از

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-10-17]

روغن‌های هیدروژنه (جامد و نیمه‌جامد) و ترانس‌دار استفاده نشود. روغن‌های جامد گیاهی که در کیک‌ها و شیرینی‌جات‌تر و خامه‌ها و بستنی و غیره استفاده می‌شود معمولاً ترانس دار است و نباید مصرف شود. اگر به جای روغن جامد هیدروژنه گیاهی از روغن پالم با کیفیت بالا استفاده شود بهتر است.

- سعی شود از فست فودهای چرب و مواد غذایی سرخ شده و به‌ویژه سرخ شده‌های خارج خانه حتی‌المقدور استفاده نشود چون از روغن سرخ کردنی با کیفت و تازه استفاده نمی‌شود. امروزه تأکید بر خوردن غذا با آرامش و زمان کافی با توجه به غذایی که می‌خوریم برای سلامت جسم و روان است.
- برای تأمین پروتئین مورد نیاز بدن از لوبیاها، حبوبات، عدس، ماهی، تخم‌مرغ، و محصولات لبنی فراوری شده کم چرب و کم نمک، مرغ یا گوشت بدون چربی بوقلمون و کمی گوشت قرمز استفاده شود. گوشت قرمز هرچه کمتر شود بهتر است. از گوشت‌های فراوری شده مثل سوسیس و کالباس و همبرگر مصرف نشود.
- حتی‌المقدور از پوست، چربی‌ها، و جگر مرغ و از پوست ماهی استفاده نشود چون داروهای دامپزشکی و آلودگی‌های محیط زیستی در این قسمت‌ها بیشتر تجمع پیدا می‌کند.
- از شیر و محصولات فراوری شده لبنی (کفیر، دوغ، ماست و پنیر) از نوع کم چرب و کم نمک استفاده شود (معادل دو لیوان شیر در روز). کودکان نیز از این نوع لبنیات استفاده کنند.
- اگر بتوان نیازهای بدن از قبیل پروتئین و ریزمغذی‌ها مثل کلسیم و ویتامین‌ها را از طریق مواد غذایی غیرلبنی و مکمل‌های ریزمغذی تأمین کرد، نسبت به مصرف شیر و لبنیات در اولویت است و گرنه حذف لبنیات و به ویژه مواد لبنی فراوری شده به صلاح نیست. امروزه با وجود مفید بودن شیر گاو برای انسان، چون اکثر دام‌ها در دوره شیرواری حامله هستند وجود هورمونهای حاملگی و خصوصیاتی که شیر در بدن ایجاد می‌کند به‌خصوص برای افراد بالغ که از طریق دیگر نیازهای بدنشان تأمین می‌شود زیاد توصیه نشده است.
- از شکر هر قدر کمتر مصرف شود بهتر است، فرزندان از کودکی به غذاهای بدون شکر اضافه شده و کم شیرین و کم نمک عادت داده شوند و عادات جامعه بزرگسال نیز برای مصرف مواد غذایی کم شیرین، و کم نمک اصلاح شود.
- محصولات طبیعی که قند کمتر دارند انتخاب شود و از میوه‌های شیرین فقط در حد لذت بردن کم مصرف شود. از نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های شکردار استفاده نشود.
- رژیم کم نمک انتخاب و برای اجرای جدی آن برنامه‌ریزی شود. مصرف کل نمک نباید بیش از یک قاشق چای خوری (۵ گرم) در روز باشد، از جمله نمک موجود در نان و غذاهای فرآوری شده، و مواد غذایی نگهداری شده از این نمک است. (در مواردی که کمبود ید یک مشکل محسوب می‌شود،از نمک یددار استفاده شود)
- سازمان بهداشت جهانی توصیه کرده است که نوشابه‌های الکلی برای انسان ضرر دارد و مصرف نشود، متأسفانه در برخی فرهنگ‌ها با وجود آگاهی نسبت به مضر بودن نوشابه‌های الکلی هنوز نتوانسته‌اند این عادت را ترک کنند.
- غذاها با روش‌های ایمن، بهداشتی و سالم آماده شده. روش‌های پخت غذا به ترتیب اولویت: بخارپز، آب‌پز، کبابی نسوخته استفاده شود و برای کمک به کاهش چربی اضافه شده به غذا و سلامت قلب و عروق و جلوگیری از چاقی، حتی‌المقدوراز سرخ کردن پرهیز شود.
- از شیرینی‌های، کمی‌شکلات کم شکر و کمی عسل مصرف شود و شیرینی‌های دیگر فقط برای چشیدن استفاده شوند. چون اثر تغذیه‌ای مطلوب نداشته و نباید به عنوان بخشی از غذای تأمین‌کننده نیازهای بدن مورد توجه قرار گیرد.
- با انجام فعالیت‌های بدنی متوسط تا شدید، ترجیحاً روزانه، وزن بدن افراد جامعه در حد مجاز توصیه شده حفظ شود. (BMI 25/18)
- توجه داشته باشید BMI از وزن فرد به کیلوگرم تقسیم بر قد به سانتی متر(به توان ۲) بدست می‌آید. سطح توصیه شده از توصیه جهانی WHO از ۱۸/۵–۲۴/۹ به عنوان BMI طبیعی اقتباس شده است.
- شیردهی انحصاری با شیر مادر تا ۶ ماهگی و معرفی غذاهای کمکی ایمن و کافی از سن حدود ۶ ماهگی به بعد منظور شود. ادامه شیردهی در ۲ سال اول زندگی موجب تقویت بنیه کودک شده و سلامت بیشتر او را در دوران زندگی موجب می‌شود.
- حتی‌المقدور از هوای پاک، آب سالم و مواد غذایی طبیعی و تولید شده در مزارعی که از آب تمیز استفاده می‌کنند و دارای افزوده‌ها و مواد افزودنی شیمیایی و غیرطبیعی در آن‌ها کمتراست استفاده شود. از عوامل حفظ سلامت هوای پاک، آب تمیز و عاری از هرگونه آلودگی، غذای سالم و طبیعی و محیط زیست سالم است.
- صبحانه خوب و کیفی از نظر تغذیه‌ای، ناهار کم و کیفی و شام کیفی و سبک و حداقل ۳ ساعت قبل از خواب میل شود.
- صبحانه و شام با حضور اعضای خانواده و در محیطی آرام و با تمرکز بر خوردن و لذت بردن و در طول زمان حداقل نیم ساعت صرف شود. دقت شود که در همه وعده‌ها از پرخوری پرهیزید شود، چون زیادی وزن و چاقی ریشه خیلی از بیماری‌هاست.
- از اسراف در غذا خوردن و دور ریز مواد غذایی باید احتراز شود و فرهنگ صحیح حفظ و نگهداری و آماده‌سازی صحیح و مصرف به اندازه، ترویج شود.

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-10-17]

برخی از نکات غیر غذایی سبک زندگی سلامت‌محور

- عوامل و حوادث غیرمترقبه مثل تصادف، سیل، زلزله، طوفان و آتش سوزی و نشت گاز و گاز گرفتگی پیشگیری شود. به عبارت دیگر پیشگیری قبل از گرفتار شدن، مورد توجه جدی قرار گیرد.
- مراقبت‌ها و پیش‌بینی و پیشگیری‌های لازم برای حفظ جان و مال و سلامت خود و خانواده در شرایطی که حوادث غیرمترقبه زیاد اتفاق می‌افتد از واجبات سالم زیستن است.
- عادات بدخوابی‌های خارج از وقت به خواب به موقع (۱۰ شب تا ۶ صبح) و کافی در حد ۷ تا ۸ ساعت به تدریج اصلاح شود.
- سعی شود برای مسافت‌های کم از اتومبیل استفاده نشود و برای تحرک و ورزش هفتگی و پیاده روی درمحیط با هوای تمیز و مناسب برنامه‌ریزی صورت گیرد.
- برای تفریحات سالم در اوقات فراغت و تعطیلات برای استفاده از فضاهای شاد و با آرامش برنامه‌ریزی شود.
- محل مسکونی ساده ولی برای آرامش و راحتی زندگی تجهیز و تزیین شود.
- روابط اجتماعی خوب و ساده و بدون تجملات با فامیل و دوستان و غیره از عوامل مهم سالم و خوب و امیدوار زیستن است.
- افراد خود را گرفتار امکانات غیرضرور و تجملاتی که ایجاد آرامش و آسایش نمی‌کنند نکنند و دقت شود که خیلی ازموارد زیبایی در سادگی و شلوغ نبودن محیط زندگی از امکانات غیرضرور است.
- ساده‌پوشی و انتخاب مدلهایی که نیازهای بدن را به سادگی و راحتی تأمین می‌کنند ارزشمندتر از مدل‌های غربی مثل لباس‌های پاره و یا ناهماهنگ با بدن از نظر ارگونومی است.
- انتخاب کفش مناسب برای راحتی پا و راحت‌تر راه رفتن و حفظ سلامت پا و سازه طبیعی بدن نشانه درک بهتر از خوب و سالم زیستن و بها ندادن به سبک‌های تقلیدی است.
- بررسی وضعیت سلامت سالیانه بدن برای اطمینان از نداشتن عوامل مشکل‌ساز در آینده، از ضروریات است.
- احتراز از هر آنچه که انسان را به دلیل لذت‌های لحظه‌ای گرفتار عادات غلط و آینده‌ای پر مخاطره می‌کند از ضروریاتی است که هم مسئولان خانواده و هم مسئولان جامعه باید دقت لازم را داشته باشند و برای تبدیل عادات بد به عادات خوب درخانواده و جامعه برنامه‌ریزی کنند.
- توجه به سلامت محیط زیست و آلوده نکردن آن و بلکه کمک به آلودگی‌زدایی ازمحیط و جلوگیری از اسراف و تبذیر از خصوصیات افراد فرهیخته اجتماع است.
- برای راحتی خود و اجتماع از تکبر و زیاده‌خواهی و حرص و طمع و حسد و ریا و ربا و دروغ و تهمت و غیبت و هرچیز که خود و دیگران از آن بیزارید احتراز شود.
- همنوع‌دوستی، رعایت حقوق همسایه، دوستی با طبیعت و مهربانی به همنوعان از ویژگی‌های فرهنگ اصیل اسلامی، ایرانی است و موجب شادی و خوب زیستن می‌شود. که باید به عنوان یکی از عوامل فرهنگ جامعه بهای قابل توجه داده شود که از قدیم گفته‌اند: "بنی آدم اعضای یک پیکرند که در آفرینش ز یک گوهرند" و "میازار موری که دانه کش است و جان دارد و جان شیرین خوش است". و یا "دیگران کاشتند و ما خوردیم ما بکاریم دیگران بخورند" و به یاد داشته باشیم که مهربانی نه تنها برای افراد پیرامون ما مفید و خوشایند است؛ بلکه باعث آرامش خاطر خود ما نیز می‌شود.
- تشکیل خانواده و رعایت اصول اعلام شده در اسلام برای روابط زن و مرد و بی‌ضابطه نبودن این روابط و ایجاد یک محیط امن خانوادگی برای بقای نسل و محیط دارای آرامش و سلامت روانی و غیره نیز از خصوصیات سبک زندگی سالم است.
- رعایت بهداشت فردی و واکسیناسیون طبق دستورالعمل‌های وزارت بهداشت از ضروریات خوب زیستن و سلامت است.
- در ارتباط با موارد فوق و خصوصیات دیگر سبک زندگی سالم بر اساس فرهنگ اسلامی ایرانی، نیاز به فرهنگ‌سازی و سبک زندگی سلامت‌محور توسط دولت، رسانه‌های جمعی و مدارس و دانشگاه‌ها ضروری است تا شرایط لازم برای آگاهی بخشی و اصلاح سبک زندگی سالم فراهم شود.
- باید انجمن‌های مردم نهاد برای ترویج فرهنگ و سبک زندگی سلامت‌محور تقویت شوند.

اصلاحات پیشنهادی که مسئولان باید برای تغذیه و سبک زندگی سلامت‌محور مورد توجه قرار دهند

برای تأمین غذای سالم و کافی و قابل دسترس برای همه آحاد مردم باید اقدامات زیر صورت گیرد:

- در راستای تأمین غذاهای حداقلی مورد نیاز آحاد جامعه با کیفیت مطلوب و سالم و قیمت مناسب تلاش شود.
- در این ارتباط نیاز به تشویق تولیدکنندگان گندم برای تأمین نان با کیفیت و ارزان ضروری است. چون امکان تأمین گندم کافی برای جمعیت کشور وجود دارد و تأمین نان خوب به عنوان ماده غذایی پایه ای باید در اولویت تولید و تأمین باشد. در شرایط فعلی تولید نان کیفی و دارای کیفیت تغذیه‌ای مطلوب با مشکلاتی مواجه است که باید رفع شود.

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-10-17]

- در این ارتباط ضرورت دارد دستورالعمل‌های لازم برای تولید نان سالم وکیفی تهیه شده و نظارت‌های بیشتر بر کیفیت نگهداری گندم و آرد و نان صورت گیرد.
- ضرورت دارد برای حفظ قیمت نان و محصولات پروتئینی مثل شیر و تخم مرغ و حبوبات دولت برنامه‌ریزی بهتری داشته باشد، چون اگر این منابع پروتئینی در دسترس قشر کم درآمد جامعه قرار نگیرد نمی‌توان با سبک زندگی بسیار ساده و بی‌پیرایه، سلامت آحاد جامعه را تأمین کرد.
- ضرورت دارد دولت نسبت به مراحل امور پس از برداشت، مدیریت و نظارت بیشتر داشته باشد و محصولات پروتئینی و میوه‌ها و سبزی‌ها دستخوش تلفات نشده و تحت تأثیر خواسته‌های دلالان، گران نشود.
- در شرایط فعلی تفاوت قیمت محصولات مختلف و به ویژه میوه و سبزی در باغ و مزرعه و خرده فروشی خیلی زیاد است، اگر این تفاوت کم شود، افراد کم درآمد هم امکان خرید پیدا کرده و درنتیجه کمتر با کمبود ریزمغذی‌ها روبرو می‌شوند. با اینگونه پیشگیری‌ها هزینه‌های دارو و درمان کم شده نیاز به هزینه زیاد برای ساخت و تجهیز بیمارستان‌های جدید نیست.
- برای اصلاح سبک زندگی اسلامی‌ایرانی دولت باید زمینه‌های لازم را فراهم کند. مثلاً برنامه‌های جذاب رادیو و تلوزیون را تا ساعت ۱۱ شب منظور کرده و بعد از آن ترویج و تبلیغ خواب را کنند.
- در تلویزیون به ارزش‌های ساده‌زیستی، ساده‌پوشی و انتخاب برمبنای فکر و اندیشه و نه تقلیدی و غربزده بها داده شود و چه در گفتار و چه در صحنه‌هایی که نمایش داده می‌شود فرهنگ اسلامی ایرانی اصیل ترویج و تبلیغ شود.
- محصولات سالم را تبلیغ کنند و ارزش‌گذاری محصولات و تبلیغات آن براساس کیفیت و سلامت باشد و نه روش‌های ناصحیح جذب مشتری.
- دولت باید به‌گونه‌ای برنامه‌ریزی کند که مردم بتوانند بدون هزینه راهنمایی‌های لازم را از خانه‌های بهداشت و پزشک عمومی خانواده بگیرند. برنامه‌ریزی برای بررسی وضعیت سلامت سالیانه برای همه افراد هر منطقه و روستا توسط خانه بهداشت و پزشک خانواده صورت بگیرد و اطلاعات افراد به گونه‌ای در پرونده‌های الکترونیکی ثبت شود که بتوان مشکلات بهداشت و سلامت غالب هر منطقه را استخراج کرده و برای رفع آن اقدامات پیشگیرانه کرد. اگر این موارد در طرح تحول سلامت اجرا می‌شد، طرح تحول واقعی‌تر و توجه بیشتری به عدالت اجتماعی شده بود.
- با توجه به اطلاعات غلط و بسیار نادرست و بعضاً تخریبی که درفضای مجازی پخش می‌شود ضرورت دارد مراکزی برای تولید مطالب صحیح و جذاب که سبک زندگی سلامت‌محور را ترویج می‌کند ایجاد شود و از هنر و روان‌شناسی و غیره برای تأمین علاقه‌های سلامت‌محور مردم استفاده شود.
- برنامه‌های آموزشی خاص در مدارس، دانشگاه‌ها و رسانه‌های جمعی برای بها دادن به ارزش‌های اصیل اسلامی ایرانی و تقبیح ضدارزش‌ها گذاشته شده و امتیازات سبک زندگی اسلامی ایرانی ارائه شده و خوب زیستن ترویج شود.

نتیجه‌گیری

برای داشتن جامعه‌ای با سبک زندگی سلامت‌محور، علاوه بر مسئولیت تک‌تک افراد، نیاز به برنامه‌ریزی خاص در دستگاه‌های مختلف کشوری هم است و هر دستگاه با توجه به ضرورت اصلاح سبک زندگی جامعه نقش خود را در چارچوب وظایفی که دارد ایفا کند. متأسفانه برنامه کشورهای سرمایه‌داری که همه ارزش‌های آن‌ها مادی و از جمله ثروت و قدرت و برتری‌طلبی است و به ارزش‌های اصیل انسانی آنگونه که باید بها نمی‌دهند در تغییر سبک زندگی جامعه ما نیز اثر می‌گذارد و سرمایه‌داری غربی نسبت به سبک زندگی مصرفی و عدم توجه کافی به اخلاق اجتماعی موفق خواهند شد. در این ارتباط مؤسسات آموزشی و فرهنگی نقش اساسی بر عهده دارند ولی برای ایجاد سبک زندگی سلامت‌محور در کشورهمکاری همه مسئولان و دستگاه‌های کشوری ضروری است. بخش مهمی از آموزش‌ها و فرهنگ‌سازی باید با هدف آماده‌سازی افراد برای داشتن یک اجتماع سالم و الگو که در آن افراد در یک آرامش و امنیت بالایی در جهت تعالی و خوب زیستن تلاش می‌کنند باشد. این ممکن نیست مگر اینکه مدیریت سالم و مردمی برکشور حاکم باشد و یکی از اهداف اصلی همه سیستم‌های آموزشی اعم از مدارس، دانشگاه‌ها، رسانه‌های جمعی، انجمن‌های مردم نهاد، مدیران سیستم اداری، متولیان ارتقای فرهنگ، همه و همه ایجاد یک جامعه الگو با انسان‌های فرهیخته و سبک زندگی سالم و تعالی بخش باشد. و برای رسیدن به آن منافع جامعه را در اولویت منافع شخصی، گروهی، دستگاهی و غیره قرار دهند.

تشکر و قدردانی

برخی از مطالب با توجه به نظرات و پیشنهادهای صاحب‌نظران در کارگروه سبک زندگی فرهنگستان علوم پزشکی افزوده شده است از تمامی اعضای کارگروه بابت همکاریشان متشکریم.

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-10-17]

Opinion

Healthy Eating and Health-Oriented Lifestyle

Mohammad Shahedi[1*]

Abstract

Background: God willed man to live well within the framework of the criteria that make him and his society happy. Therefore, in order to gain God's pleasure and harmony with matters that are in the best interest of society, it is necessary for man to follow a healthy lifestyle. Some health-oriented behaviors and healthy food and nutrition are presented.

Methods: This descriptive-analytical document has been prepared according to Islamic and scientific, physical, mental, social and spiritual health views.

Results The necessary characteristics for adopting a healthy lifestyle are expressed in three sections: the section on food and health-oriented nutrition, a section on non-food related health-oriented lifestyle and a section that officials should be in charge of.

Conclusion: To have a society with a health-oriented lifestyle, the cooperation of government officials and institutions of the country is necessary and an important part of education should be aimed at preparing people to seek a healthy society and live well.

Keywords: Healthy Lifestyle, Iran, Islam, Nutritional Status

منابع

1. World Health Organization. Sustainable healthy diets: guiding principles. Geneva: WHO; 2019.
2. Hashemi Shahroudi M. Farhange-e-Fiqh. Qom: Institution of Islamic Fiqh Encyclopedia; 2003. [In Persian]
3. Kiasalar M. Healthy Lifestyle. Tehran: Parsay-e-Salamat; 2017. [In Persian]

1. * Corresponding Author: Assciate Member of the Academy of Sciences

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-10-17]