

الگوی تغذیه ای سالم در ایام نوروز:

به منظور حفظ سلامتی در ایام نوروز و دید و بازدیدهای نوروزی به نکات تغذیه ای زیر توجه کنید:

- از انواع شیرینی های ساده و در اندازه کوچک، برای پذیرایی میمانان خود خریداری کنید تا میهمانان با افزایش دریافت قند و چربی اضافی مواجه نشوند.
- در مصرف شیرینی و شکلات زیاده روی نکنید.
- به منظور پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در دید و بازدیدها، بجای شیرینی های خامه ای و شکلاتی که حاوی مقدار زیادی کالری هستند، از انواع خشک و ساده شیرینی ها در اندازه کوچک، استفاده کنید.
- بجای مصرف شیرینی و شکلات در دید و بازدید های نوروزی، بهتر است از میوه های تازه فصل استفاده کنید؛ میوه ها علاوه بر تأمین ویتامین ها و املاح معدنی که برای حفظ سلامت بدن لازمند، حاوی ترکیباتی به نام آنتی اکسیدان نیز هستند که نقش آنها در پیشگیری از بیماری های غیرواگیر از جمله دیابت، بیماری های قلبی عروقی و سرطان ها شناخته شده است.
- در مصرف آجیل زیاده روی نکنید؛ انواع مغزها و تخمه ها حاوی مقادیر زیادی چربی هستند، به نحوی که هر ۱۰۰ گرم آنها حاوی ۵۰۰ تا ۶۰۰ کالری است.
- از انواع آجیل های بدون نمک و یا کم نمک استفاده کنید؛ آجیل های شور با داشتن مقادیر زیاد نمک، زمینه را برای بروز پر فشاری خون فراهم می کنند.
- در میهمانی های نوروزی برای جلوگیری از دریافت زیاد کالری که با مصرف غذاهای چرب و سرخ شده وارد بدن می شود، سعی کنید تیمی از بشقاب خود را با سالاد و سبزی پر نمایید.
- مصرف سالاد و سبزی بدلیل داشتن فیبر، جذب چربی ها و مواد قندی را نیز کاهش داده و بدین ترتیب از اضافه وزن جلوگیری می کند.
- نوشیدن نوشابه (حتی انواع کم کالری) و آبمیوه های صنعتی را که حاوی قند زیادی هستند، به حداقل رسانده و از آب ساده و یا دوغ های کم نمک و بدون گاز استفاده کنید.
- به تغذیه سالمندان، کودکان و نوجوانان توجه بیشتری نمایید تا از پرخوری در مصرف شیرینی و شکلات و آجیل و ابتلا به چاقی آنها جلوگیری شود.

«اعظم زمانی» کارشناس ارشد تغذیه مرکز بهداشت شهدای انقلاب شیراز