

## ایام نوروز را با تغذیه سالم شاد باشیم

با شروع سال نو و شکوفایی طبیعت، می توانیم یک بازنگری در الگوی غذایی و عادات و رفتارهای تغذیه ای خود انجام دهیم و فصلی نو و شکوفا را در تغذیه خود آغاز کنیم. از آن جایی که در عید نوروز ایرانیان مطابق با فرهنگ و سنت خود عمل می کنند تغییرات گسترده و مهمی در وضعیت تغذیه آن ها پیش می آید که این تغییرات می تواند بر سلامتی انسان اثر گذار باشد.

### از جمله این تغییرات می توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. در تعطیلات نوروز تحرک و فعالیت جسمی افراد کاهش می یابد از طرفی دیگر بخاطر افزایش مصرف شیرینی و آجیل و سبب می شود بسیاری از اشخاص، بعد از ایام نوروز دچار افزایش وزن و یا افراد در سنین بالاتر مبتلا به افزایش فشار خون، قند یا چربی خون شوند.
۲. با افزایش دید و بازدیدها و صرف غذا در رستوران و یا دعوت به میهمانی های نهار و شام، الگوی غذایی افراد تغییر می کند. غذاهایی که در میهمانی ها یا رستوران ها تهیه می شوند، معمولاً سرخ شده، چرب تر و پر نمک تر از غذاهای معمول خانگی هستند و اثر منفی زیادی روی سلامت انسان می گذارند.
۳. در ایام عید در اکثر افراد پرخوری و یا بی نظمی در غذا خوردن مشاهده می شود و سبب می شود پس از نوروز، بعضی از افراد به ویژه کودکان، نوجوانان، سالمندان و افرادی که دستگاه گوارش ضعیفی دارند دچار اختلالات و ناراحتی های گوارشی شوند که عوارض آن تا مدت ها موجب آزار و رنجش آنها می شود.

### توصیه هایی در زمینه مواد غذایی ضروری در ایام نوروز:

۱. ورزش و نرمش خصوصاً در صبح و زمانی که شکم خالی است فراموش نگردد.
۲. در هنگام صرف غذا در رستوران حجم کمتری از این نوع غذاها را میل کنند.
۳. مصرف میوه و به ویژه سبزی را در سال جدید افزایش دهید. هرگز از یاد نبرید که میوه و سبزی غنی از مواد آنتی اکسیدان است که با ترکیبات سمی و اکسیدان که در طی سوخت و ساز در بدن ایجاد شده یا از محیط به بدن وارد می شود، مقابله می کنند. هر چقدر مصرف شما بالاتر باشد بهتر از بدن خود در مقابل عوامل سرطان زا، بیماری زا، التهاب زا و حتی پیری محافظت می کنید. البته با توجه به کالری آن باید مصرف متعادل باشد و شستشوی بهداشتی آن در هر موقعیتی فراموش نشود.
۴. برای استفاده از میوه های خشک به خاطر داشته باشید که ارزش تغذیه ای میوه های خشک به شیوه خشک شدن آن ها بستگی دارد، هر چه زمان خشک کردن بیشتر باشد و مواد خشک کننده بیشتری استفاده شود؛ از ارزش تغذیه ای آن ها کاسته می شود. میوه های خشک به نسبت واحد حجم کالری بیشتری دارند اما به دلیل نگهداری آسان تر برای استفاده در مدت طولانی مناسب تر هستند. برای بهره مند شدن از ویتامین ها و املاح موجود در میوه ها توصیه می شود آنها را به صورت تازه مصرف کنید. البته در مسافرت ها گزینه مناسبی به عنوان تنقلات هستند.
۵. در مصرف آب کافی کوتاهی نکنیم و روزانه حدود ۶ تا ۸ لیوان آب استفاده نماییم. البته در سفرها باید از سالم و بهداشتی بودن آب اطمینان داشته باشیم.