

درنوروز با تغذیه صحیح سلامت خود را حفظ کنید ؟

درایام دید وبازدید های نوروزی، معمولاً برنامه غذایی روزانه تغییر می کند و این تغییرات ممکن است سلامت هموطنان را به خطر بیندازد. یکی از مشکلات اساسی که اکثر مردم (به ویژه افرادی که از برنامه غذایی کاهش وزن استفاده می کنند) در ایام نوروز با آن مواجهند، اضافه وزن ناشی از مصرف زیاد شیرینی، شکلات، آجیل و... است. اضافه وزن و چاقی خود زمینه ساز دیابت نوع 2، فشار خون بالا، چربی خون بالا و بالاخره بیماری های قلبی عروقی است. با رعایت نکاتی در تغذیه خود در این ایام می توانید از بروز اضافه وزن و چاقی پیشگیری کنید از جمله اینکه :

از انواع شیرینیهای ساده و در اندازه کوچک برای پذیرایی میمانان خود تهیه کنید. تا میهمانان با افزایش دریافت قند و چربی اضافی مواجه نشوند. خودتان نیز اگر مایل به مصرف شیرینی هستید از شیرینی های ساده و کوچک و به مقدار کم استفاده کنید. شیرینی های تازه که با مقادیر زیاد شکلات، خامه و یا ژله تهیه می شوند میزان کالری بالایی دارند و مقادیر زیادی قند و چربی وارد بدن می کنند که علاوه بر اضافه وزن، بالا رفتن میزان چربی های خون را نیز بدنبال خواهند داشت. توصیه می شود در طول روز اگر به میهمانی های متعددی می روید حساب تعداد شیرینی هایی را که می خورید داشته باشید. اگر در یک دید وبازدید شیرینی میل نمودید، در دید وبازدید بعدی بجای شیرینی یک عدد میوه مصرف کنید .



میوه ها علاوه بر ویتامین ها و املاح معدنی که برای حفظ سلامت بدن لازمند، حاوی ترکیباتی بنام آنتی اکسیدان هستند که نقش آنها در پیشگیری از بیماری های غیرواگیر از جمله دیابت، بیماری های قلبی عروقی و سرطان ها شناخته شده است. آنتی اکسیدان ها از طریق ترکیب شدن با رادیکال های آزاد که بدنبال واکنش های اکسیداسیونی در بدن تولید می شوند از آسیب و تخریب سلول های بدن جلوگیری می کنند. در میان میوه ها، مرکبات و سیب از پرخاشی ترین هاست. مصرف موز بدلیل داشتن کالری زیاد باید محدود شود. خیار نیز چون کالری بسیار کمی دارد و جای میوه را می گیرد، برای کسانی که اضافه وزن دارند یا مراقب قند خون خود هستند بسیار مناسب است.



برای صرف چای ، بجای قند و شکلات ، از کشمش ، توت خشک و یا خرما در حد کم استفاده کنید. واگر قهوه و نسکافه برای پذیرایی سرو می شود از نوع بدون قند آن استفاده کنید.

در مصرف آجیل زیاده روی نکنید . انواع مغزها و تخمه ها حاوی مقادیر زیادی چربی هستند . بطوری که هر 100 گرم آنها حاوی 500 تا 600 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 فشار خون بالا فراهم می کنند. بویژه افرادی که به فشار خون بالا دچار هستند و هم چنین بیماران قلبی عروقی از مصرف آجیل های شور باید اجتناب نمایند.



در وعده ناهار و شام ، اگر چندین نوع غذا سرو می شود ، حتی الامکان به یک نوع غذا بسنده کنید. و برای احتراز از دریافت زیاد کالری که با مصرف غذاهای چرب و سرخ شده وارد بدن می شود ، سعی کنید نیمی از بشقاب خود را با سالاد و سبزی پر کنید . به این ترتیب میزان دریافت کالری حاصل از غذای مصرفی محدود می شود. ضمناً 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.

دکتر زهرا عبداللهی

متخصص تغذیه و مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه ،

معاونت بهداشت، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

در نوروز با تغذیه صحیح سلامت خود را حفظ کنید ؟

درایام دید و بازدید های نوروزی، معمولا برنامه غذایی روزانه تغییر می کند و این تغییرات ممکن است سلامت هموطنان را به خطر بیندازد. یکی از مشکلات اساسی که اکثر مردم (به ویژه افرادی که از برنامه غذایی کاهش وزن استفاده می کنند) در ایام نوروز با آن مواجهند، اضافه وزن ناشی از مصرف زیاد شیرینی، شکلات، آجیل و ... است. اضافه وزن و چاقی خود زمینه ساز دیابت نوع 2، فشار خون بالا، چربی خون بالا و بالاخره بیماری های قلبی عروقی است. با رعایت نکاتی در تغذیه خود در این ایام می توانید از بروز اضافه وزن و چاقی پیشگیری کنید.

از انواع شیرینیهای ساده و در اندازه کوچک برای پذیرایی میمانان خود تهیه کنید. تا میهمانان با افزایش دریافت قند و چربی اضافی مواجه نشوند. خودتان نیز اگر مایل به مصرف شیرینی هستید از شیرینی های ساده و کوچک و به مقدار کم استفاده کنید. شیرینی های تازه که با مقادیر زیاد شکلات، خامه و یا زله تهیه می شوند میزان کالری بالایی دارند و مقادیر زیادی قند و چربی وارد بدن می کنند که علاوه بر اضافه وزن، بالا رفتن میزان چربی های خون را نیز بدنبال خواهند داشت. توصیه می شود در طول روز اگر به میهمانی های متعددی می روید حساب تعداد شیرینی هایی را که می خورید داشته باشید. اگر در یک دید و بازدید شیرینی میل نمودید، در دید و بازدید بعدی بجای شیرینی یک عدد میوه مصرف کنید.



میوه ها علاوه بر ویتامین ها و املاح معدنی که برای حفظ سلامت بدن لازمند، حاوی ترکیباتی بنام آنتی اکسیدان هستند که نقش آنها در پیشگیری از بیماری های غیرواگیر از جمله دیابت، بیماری های قلبی عروقی و سرطان ها شناخته شده است. آنتی اکسیدان ها از طریق ترکیب شدن با رادیکال های آزاد که بدنبال واکنش های اکسیداسیونی در بدن تولید می شوند از آسیب و تخریب سلول های بدن جلوگیری می کنند. در میان میوه ها، مرکبات و سیب از پرخاشیت ترین هاست. مصرف موز بدلیل داشتن کالری زیاد باید محدود شود. خیار نیز چون کالری بسیار کمی دارد و جای میوه را می گیرد، برای کسانی که اضافه وزن دارند یا مراقب قند خون خود هستند بسیار مناسب است.



برای صرف چای ، بجای قند و شکلات ، از کشمش ، توت خشک و یا خرما در حد کم استفاده کنید. واگر قهوه و نسکافه برای پذیرایی سرو می شود از نوع بدون قند آن استفاده کنید.

در مصرف آجیل زیاده روی نکنید . انواع مغزها و تخمه ها حاوی مقادیر زیادی چربی هستند . بطوری که هر 100 گرم آنها حاوی 500 تا 600 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 فشار خون بالا فراهم می کنند. بویژه افرادی که به فشار خون بالا دچار هستند و هم چنین بیماران قلبی عروقی از مصرف آجیل های شور باید اجتناب نمایند.



در وعده ناهار و شام ، اگر چندین نوع غذا سرو می شود ، حتی الامکان به یک نوع غذا بسنده کنید. و برای احتراز از دریافت زیاد کالری که با مصرف غذاهای چرب و سرخ شده وارد بدن می شود ، سعی کنید نیمی از بشقاب خود را با سالاد و سبزی پر کنید . به این ترتیب میزان دریافت کالری حاصل از غذای مصرفی محدود می شود. ضمناً 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.

دکتر زهرا عبداللهی

متخصص تغذیه و مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه ،

معاونت بهداشت، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی