



موقع خرید آجیل ، میوه و شیرینی شب عید چه مواردی را رعایت کنیم؟

با توجه به شیوع بیماری کرونا در دنیا به خصوص در کشور ما مثل سال های قبل آیین دید و بازدید های عید برای حفظ سلامتی وجود ندارد اما به هر حال با توجه به تعطیلی ها در ایام عید، معمولا برنامه غذایی روزانه تغییر می کند

و این تغییرات ممکن است سلامت افراد را به خطر بیندازد. یکی از مشکلات اساسی که اکثر مردم در ایام **نیروز** 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. البته باید توجه داشت که افراد چاق احتمال ابتلای آنها به کرونا بیشتر و پیشرفت بیماری بیشتر است . بنابراین با رعایت نکاتی در **تغذیه** خود در این ایام می توانید از بروز اضافه وزن و چاقی پیشگیری کنید.

نکات مهم هنگام خرید انواع مغزها

(مغزها) از جهت ارزش غذایی در هرم غذایی در گروه **حیویات** قرار گرفته است که مواد مغذی مهم موجود در این گروه پروتئین، آهن، روی و بعضی از انواع **ویتامین** های گروه B و کلسیم، مس و فسفر می باشد.

نباید آفت زدگی (آفت زنده) و یا بقایای آفت مرده داشته باشد با توجه به درصد بالای **روغن** در این موارد، نباید طعم تند پیدا کرده باشد(در غیر اینصورت نشانه فساد روغن است).

نباید در معرض رطوبت قرار گیرند. رطوبت می تواند به ایجاد سم افلاتوکسین کمک کند.

نباید دارای رنگ غیرطبیعی باشد (برخی افراد سودجو به هنگام بودادن برخی از مغزها از رنگهای غیرمجاز صنعتی و یا شیمیایی استفاده می کنند که مصرف این رنگها **سرطان** زا است.)

نباید این اقلام در خارج از فروشگاه در معرض گردوغبار قرار بگیرند و با توجه به شرایط کرونا باید تمامی این مغز ها دارای پوشش باشند و از تماس دست خریدار با آنها باید خودداری کرد .

انواع آجیل باید در شرایط خشک و خنک قرار داشته باشند . بعضا" دیده می شود مغزها در ویترین مغازه ها در معرض تابش نور مستقیم خورشید می باشند که این امر می تواند باعث فساد مغزها گردد.

وجود **نمک** زیاد در برخی از انواع آجیل می تواند باعث افزایش فشارخون شما شود پس بهتر است از آجیل کم نمک یا بدون نمک استفاده کنید . مصرف نمک زیاد باعث تضعیف **سیستم ایمنی** و افزایش ریسک ابتلا به کرونا می شود.

خرید شیرینی

سعی کنید از شیرینی های کوچک، کم شیرین و بدون رنگهای مصنوعی و شیمیایی خریداری نمایند. بعضی از فروشندگان ادعا می کنند که این رنگها خوراکی است اگرچه ممکن است این رنگها خوراکی باشند ولی مصرف آنها در قنادی ها غیرمجاز است. رنگهای خوراکی فقط در کارخانجات تولید مواد غذایی و با نظارت مسئولین فنی و مطابق با پروانه ساخت هر محصول غذایی باید استفاده شوند تا برای انسان مضر نباشد.

از مراکز شیرینی تهیه نمائید که مطمئن باشید مواد اولیه سالم و بهداشتی استفاده می کنند . آرد گندم & آرد برنج- روغن- زعفران- هل- گلاب جزء مواد اولیه شیرینی های عید است که اگر هرکدام از اینها غیربهداشتی و ناسالم باشد به سلامت ما لطمه می زند.

خرید انواع شکلات- تافی & آبنبات & سوهان و سایر شیرینی های پرچرب و شیرین را محدود کنید. **مواد غذایی** شیرین و پر چرب زمینه ساز اضافه وزن و چاقی و به تبع آن افزایش احتمال ابتلا به کرونا ، دیابت ، پر فشاری خون، **چربی خون** بالا ، کبد چرب و... می شوند و خود این بیماری ها خطر ابتلا و مرگ ناشی از کووید 19 را افزایش می دهد.. بنابراین در این دوران باید بیشتر مراقب سلامتی خود باشیم به مواد غذایی و تنقلاتی که خریداری و مصرف می کنیم توجه بیشتری داشته باشیم . در واقع به جای مصرف تنقلات و مواد غذایی با نمک و چربی و **قند** بالا از مواد غذایی با نمک و قند و چربی کمتر استفاده کنیم تا این دوران همه گیری را با سلامتی پشت سر بگذاریم.

خرید میوه

اندازه میوه نقشی در میزان مواد مغذی آن ندارد بلکه حمل و نقل و نگهداری و شیوه مصرف میوه می تواند باعث کاهش انواع ویتامین ها خصوصا" ویتامین C شود. برای مثال از پوست کردن و خردکردن میوه برای مدت زمان طولانی خودداری کنید چرا که این امر علاوه بر کاهش برخی ویتامین خصوصا" ویتامین C باعث جذب آلودگی های محیطی خواهد شد.

میوه های خشک هم اگر در شرایط بهداشتی تهیه شده باشد منابع خوب ویتامین، انرژی و **فیبر** هستند ولی توجه داشته باشید که میوه های خشک ویتامین کم تر و انرژی بیشتری نسبت به میوه های تازه دارند. البته حتما باید در مراکز فروش به دلیل شیوع کرونا روی آنها پوشیده شده باشد .

منبع: دفتر بهبود تغذیه جامعه **وزارت بهداشت** درمان آموزش پزشکی