

## نکات تغذیه ای برای حفظ سلامتی در دید و بازدید های عید نوروز

عید در راه است و به تبع آن ، دید و بازدیدها و مهمانها و شادیهها، شیرینی و آجیل هم جز، لاینفک این بازدیدها می باشد ، به این مناسبت در این مطلب به نکات تغذیه ای که با رعایت آنها در ایام عید می تواند به شما در حفظ سلامتتان کمک کند



عید در راه است و به تبع آن ، دید و بازدیدها و مهمانها و شادیهها، شیرینی و آجیل هم جز، لاینفک این بازدیدها می باشد ، به این مناسبت در این مطلب به نکات تغذیه ای که با رعایت آنها در ایام عید می تواند به شما در حفظ سلامتتان کمک کند

- 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

- برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در مصرف شیرینی وشکلات زیاده روی نکنید.

- به منظور پیشگیری از اضافه وزن وچاقی ، دردید وبازدیدها 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 وباز دید های نوروزی بهتر است از میوه استفاده کنید. میوه ها علاوه بر ویتامین ها و املاح معدنی که برای حفظ سلامت بدن لازمند ، حاوی ترکیباتی بنام انتی اکسیدان هستند که نقش آنها در پیشگیری از بیماری های غیرواگیر از جمله دیابت ، بیماری های قلبی عروقی و سرطان ها شناخته شده است .

- اگر در طول روز چند دید و بازدید در پیش دارید ، هر بار از یکی از انواع شیرینی ، شکلات ، آجیل و یا میوه استفاده کنید که با اضافه دریافت انرژی دچار اضافه وزن و چاقی نشوید.

- مصرف زیاد میوه هم موجب اضافه وزن و چاقی می شود. روزانه ۲ تا ۴ واحد از گروه میوه ها می توان استفاده کرد. هر واحد میوه معادل یک عدد میوه با اندازه متوسط است.

- برای صرف چای ، بجای قند و شکلات ، از کشمش ، توت خشک ویا خرما در حد کم استفاده کنید

- درمصرف آجیل زیاده روی نکنید . انواع مغزها وتخمه ها حاوی مقادیر زیادی چربی هستند . بطوری که هر ۱۰۰ گرم آنها حاوی ۵۰۰ تا ۶۰۰ کالری است .

- از انواع آجیل های بدون نمک ویا کم نمک استفاده کنید. آجیل های شور با داشتن مقادیر زیاد نمک ، زمینه را برای فشار خون بالا فراهم می کنند

- در میهمانی های نوروزی ، در وعده ناهار وشام ، 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

- 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 وبدون گاز استفاده کنید.

- برای سلامتی و نشاط بیشتر در ایام نوروز نیز مانند سایر روزهای سال به جای مصرف غذاهای چرب و سرخ شده، از غذاهای بخار پز، آب پز و تنوری استفاده نمایید.

- مصرف مواد قندی و شیرین مثل شربت ها، شکلات، آب نبات، پولکی، گز، سوهان و ... را محدود کنید.

- همه روزه در کنار تغذیه متعادل، تحرک بدنی و ورزش داشته باشید (حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی تند در روز )

- برای برخورداری از آرامش و سلامتی در طول سفرهای نوروزی و ایام دید و بازدید، تعادل در مصرف مواد غذایی را فراموش نکنید.

- در مهمانی ها به جای کیک، کرم کارامل، شیرینی ها ، ژله ها و بستنی که کالری زیادی دارند از میوه های تازه به عنوان دسر استفاده کنید.

- روزانه ۵ بار در روز (۴۰۰ گرم) سبزی و میوه مصرف کنید.

- برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در ایام نوروز به مقدار کالری دریافتی از آنچه در طول روز می خورید دقت کنید.

- برای کاهش مقدار نمک مصرفی در ایام نوروز از غذاهای کم نمک، آجیل و تنقلات کم نمک مصرف شود.

- حتی الامکان فست فودها (سوسیس ، کالباس ، پیتزا و انواع ساندویچ ها) و سیب زمینی سرخ کرده و پرنمک را محدود کنید.

- مصرف نوشابه های گازدار، آب میوه های صنعتی و شیرین، شربت ها و سایر نوشیدنی هایی که به آنها شکر اضافه شده است را محدود کنید.

درسفر های نوروزی به نکات تغذیه ای زیر توجه داشته باشید:

- تا حد امکان غذا را شخصا آماده کرده و از مصرف مواد غذایی در رستوران و غذاخوری های نامطمئن و یا خرید مواد غذایی از دستفروشان خودداری کنید.

- غذایی که برای بین راه تهیه می کنید ، نباید آجکی باشد. غذاهای آجکی مثل انواع خورش ها ، سریعتر فاسد می شوند چون میکربها و باکتریها در فضای مایع ، محیط مناسبتری برای رشد و تکثیر دارند

- غذاهای خشک همراه با سبزی جات تازه که خوب شسته شده اند غذاهای مناسبی برای سفر ند

- در طول سفر از مصرف پنیر ، سرشیر ، خامه که پاستوریزه شده نیست استفاده نکنید. مصرف محصولات لبنی پاستوریزه نشده خطر ابتلا به بیماری تب مالت را به همراه دارد

- مصرف سس مایونز و سایر سس های چرب از نظر تغذیه ای بطور کلی توصیه نمی شوند . مخصوصا در طول سفر از مصرف سس مایونز و یا سس های خامه ایی جدا خودداری کنید می توانید با مخلوط ماست ،آبلیمو، کمی نمک و فلفل ودر صورت امکان کمی روغن زیتون یک سس سالم برای سالاد تهیه کنید.

- غذاهایی را در رستوران سفارش دهید که سس ، ادویه و چاشنی زیاد نداشته باشند. گاهی ممکن است در رستورانها به غذاهای کهنه وممانده مقدار زیادی سس و چاشنی اضافه کنند که تغییر رنگ و طعم نامطبوع ناشی از فساد غذا مشخص نشود.

- در رستوران ، حتما همراه با غذایی که میل می کنید ، از ماست (کم چرب وپاستوریزه ) ، لیمو ترش ویا آبلیمو استفاده کنید. با مصرف این ها ، دستگاه گوارش اسیدی می شود ودر نتیجه، از رشد و تکثیر میکربها در دستگاه گوارش و در نتیجه مسمومیت غذایی جلوگیری می شود.

- مصرف انواع دسرهای خامه ای درطول سفر توصیه نمی شود چون ممکن است با شیر وخامه پاستوریزه نشده تهیه شده باشد ویا اینکه به علت کهنگی ، فاسد شده باشد.

- اگر مایل به مصرف بستنی هستید ، حتما از نوع پاستوریزه شده وکم چرب آن استفاده کنید.

- از خرید و مصرف نوشیدنی های محلی مثل آب زرشک ، آب آلبالو و... و هم چنین لواشک ، تمبرهندی ،آلوچه ،در صورتی که بسته بندی نشده وکد بهداشتی وپ روانه ساخت از وزارت بهداشت ندارند ، خودداری کنید. انواع آلودگی های انگلی با خوردن این نوع موادغذایی غیربهداشتی ممکن است به بدن منتقل می شود.

- برای جلوگیری از کم آبی و بیبوست مقادیر مناسبی آب (ترجیحا آب معدنی) همراه داشته . به همراه داشتن میوه ها و سبزیهایی مانند هویج، گوجه فرنگی ، خیار، کاهو در طول مسافرت به تامین آب، املاح و ویتامینهای مورد نیاز بدن کمک می کند. قبل از سفر در خانه آنها را خوب بشویید و در ظرفهای مناسب در بسته با خودتان ببرید.

- از مصرف سالاد به ویژه سالادهایی که در آنها کاهو به کار رفته است و غذاهای دریایی در غذاخوری های بین راهی خودداری کنید.

- در صورتی که سالاد را شخصا درست میکنید حتما آن را قبلا ضدعفونی، انگل زدایی و کاملا پاکیزه نمایید. بهتر است سبزیجات به صورت پخته مصرف شوند.

- گوشت، مرغ، ماهی و تخم مرغ را فقط از مراکز مجازی که زیر نظر سازمان دامپزشکی کشور هستند تهیه فرمایید.

- آب را فقط از منابع مطمئن تهیه کرده و یا از آبهای بطری شده استفاده کنید.

- یخ را از مراکز مطمئن تهیه نموده و از مصرف یخ هایی که در شرایط غیر بهداشتی و روی زمین نگهداری یا خرد می شوند خودداری کنید.

- از مصرف آبهای سطحی، چشمه ها و دریاچه ها خودداری کنید.

- در هنگام خرید مواد غذایی به تاریخ استفاده و نحوه نگهداری آن که بر روی برچسب بسته بندی غذا نوشته شده دقت کنید.

- برای حمل گوشت، مرغ و ماهی حتما از یخدان استفاده و دقت کنید مواد غذایی خام با پخته تماس نداشته باشد.

- از نگهداری و مصرف مواد غذایی اضافه آماده خودداری کنید.

- برای طبخ و مصرف غذا از ظروف تمیز استفاده کنید.

- در هنگام سفر غذا باید آخرین وسیله‌ای باشد که می‌خواهید همراه ببرید و تا لحظه قبل از حرکت باید در یخچال نگهداری شود.
- توصیه می‌شود بجای استفاده از نوشابه‌های گازدار از نوشیدنی‌های طبیعی پاستوریزه و کم نمک چون دوغ مصرف کنید..
- در افرادی که در طول زندگی خود غذاهای شور و پر نمک مصرف کرده اند شانس افزایش خون بیشتر است.

لینک مطلب در سایت : <http://mrqums.ac.ir/?MID=21&Type=News&id=252>