

تعطیلات نوروز بدون چاقی



تعطیلات نوروزی زمان مناسبی برای ملاقات اقوام و خویشان و مسافرت است، اما پس از این ایام به دلیل رفت و آمد و تغذیه غیرمتعادل و بی‌تحریکی، ممکن است با عوارض ناشی از تغذیه نادرست روبه‌رو شویم و اما چه نکاتی را باید رعایت کنیم تا در نوروز و بعد از تعطیلات، سلامت‌مان به خطر نیفتد.

تعطیلات نوروزی زمان مناسبی برای ملاقات اقوام و خویشان و مسافرت است، اما پس از این ایام به دلیل رفت و آمد و تغذیه غیرمتعادل و بی‌تحریکی، ممکن است با عوارض ناشی از تغذیه نادرست روبه‌رو شویم و اما چه نکاتی را باید رعایت کنیم تا در نوروز و بعد از تعطیلات، سلامت‌مان به خطر نیفتد.

دکتر آسیه الفت‌بخش، متخصص جراحی عمومی و استادیار دانشگاه علوم پزشکی تهران به جام‌جم می‌گوید: در سال جدید، بهتر است برای جلوگیری از بیماری قلبی و عروقی و بیماری‌های سرطانی زندگی سالمی را در پیش بگیریم و تنها راه آن تغذیه سالم است. در اولین گام لازم است، چربی خون را در حد متعادل نگه داریم. محدود کردن چربی‌ها، بخصوص چربی‌های اشباع و فست‌فودها و استفاده از غذاهای خانگی کمک می‌کند، اضافه وزن پیدا نکنیم. همچنین بین پروتئین‌ها، گوشت‌های سفید مانند مرغ و ماهی را نسبت به گوشت قرمز توصیه می‌کنیم. مصرف گوشت قرمز با ابتلا به سرطان از جمله سرطان روده مرتبط است.

تغذیه بیماران سرطانی در نوروز

یکی از مواد غذایی که در نوروز روی میز هر خانه‌ای می‌بینید، آجیل و شیرینی است. مواد مغذی موجود در آجیل برای بدن مفید است و بدن هر فرد تا حدودی به بعضی از این دانه‌ها نیاز دارد، اما این متخصص می‌گوید: در مصرف آجیل نباید زیاده‌روی کرد و باید از مصرف شیرینی و شکلات پرهیز شود چراکه این مواد وقتی وارد بدن می‌شوند، به سلول‌های چربی تبدیل شده و بعد از مدتی نمی‌توان حجم این سلول‌ها را کاهش داد. در نتیجه نه‌تنها به بیماری‌های قلبی و عروقی منجر می‌شود، بلکه در افراد چاق احتمال ابتلا به سرطان هم افزایش می‌یابد.

از جمله افرادی که باید در نوروز به تغذیه و وزنشان توجه ویژه داشته باشند، بیماران سرطانی هستند. هر چه فرد چاق‌تر باشد، میزان استروژن و پروژسترون بالاتر است و در نتیجه احتمال شدت گرفتن بیماری بیشتر است. توصیه می‌کنیم این بیماران وزنشان را در محدوده طبیعی نگه دارند و مواد غذایی دارای ترکیبات استروژنی از جمله سویا، کنجد، رازیانه و گوشت قرمز که میزان استروژن را در بدن افزایش می‌دهند، به ویژه در زنان محدود کنند.

امسال فست‌فودها را طرد کنیم

یکی از مشکلاتی که در این سال‌ها با آن دست و پنجه نرم می‌کنیم، افزایش بیماری‌های قلبی بویژه در نسل جوان و مصرف فست‌فود است. دکتر محمد حسین نجفی، متخصص قلب و عروق در گفت‌وگو با جام‌جم در این باره می‌گوید: اگر می‌خواهیم در آینده یک سونامی از بیماری‌های قلبی نداشته باشیم، لازم است مصرف فست‌فودها را به دلیل روغن‌های اشباع و سدیم که برای هر سنی مضر است از زندگی‌مان حذف کنیم و مصرف سبزی و میوه تازه که نقش حفاظتی را در بدن ایفا می‌کنند، افزایش دهیم.

مصرف آجیل به نوروز محدود نشود

دکتر نجفی درخصوص تغذیه بیماران قلبی در نوروز می‌گوید: پسته، گردو، بادام و فندق، به دلیل امگا 3 و امگا 6 برای عروق قلبی نقش محافظتی دارند، همچنین سبب بهبود وضع چربی بدن شده و چربی خوب را افزایش و چربی‌های بد را کاهش می‌دهد. این متخصص توصیه می‌کند: مصرف این مواد نباید مخصوص نوروز باشد و به صورت کلی روزانه مصرف 10 تا 20 گرم از این مواد مفید است. نکته حائز اهمیت این است که آجیل خام مصرف شود چراکه آجیل شور سبب افزایش فشار خون و تشدید نارسایی قلب می‌شود.

وی می‌افزاید: لازم است افراد از غذاهای دریایی و به طور خاص از ماهی‌های چرب مثل کپور، قزل‌آلا و سالمون هفته‌ای یک یا

دو بار استفاده کنند. همچنین مصرف ماهی به صورت کبابی و سرخ نشده مفید است.

این متخصص قلب معتقد است: نوروز موعد مناسبی برای شروع فعالیت‌های ورزشی است و می‌توان این فعالیت‌ها را با پیاده‌روی آغاز کرد. هوای شهرهای آلوده معمولا در ایام تعطیلات لطیف تر است. توصیه می‌کنیم در این ایام در اغلب روزهای هفته حدود 45 دقیقه پیاده روی کنند.

حافظ سلامت کلیه‌هایتان باشید

کنترل پرفشاری خون و دیابت، مصرف کم‌نمک، کنترل وزن، پیشگیری و درمان به موقع عفونت‌های ادراری و تغذیه سالم و انجام آزمایش‌های دوره‌ای پزشکی منظم به داشتن کلیه‌های سالم و سلامت عمومی بدن کمک می‌کند.

دکتر اسماعیل زمزمی، فوق‌تخصص بیماری‌های کلیه در گفت‌وگو با جام‌جم با تاکید بر حفظ سلامت کلیه‌ها در نوروز می‌گوید: افراد طی سفرهای نوروزی نباید به مدت طولانی ادرارشان را نگه دارند، زیرا برای کلیه مضر است. همچنین در طول سفر غذای سالم مصرف کنند زیرا مواد غذایی مسموم باعث اسهال و استفراغ شده و کم‌آبی بدن روی کلیه تاثیر می‌گذارد.

وی می‌افزاید: عفونت ادراری در سنین پایین بخصوص سن کمتر از دو سال اثرات غیرقابل جبران بر کلیه‌ها گذاشته و به نارسایی کلیه منجر می‌شود. به همین دلیل در کودکان کمتر از ۷ سال با اولین عفونت ادراری نیاز به بررسی کامل بیماری‌های کلیه و مجاری ادرار دارند.

این متخصص تاکید می‌کند: اگر کلیه نارسا شود به مرور زمان ضعیف‌تر خواهد شد، فرد با رعایت مواردی مثل جلوگیری از چاقی، کنترل فشار خون و قند خون می‌تواند سرعت بدتر شدن عملکرد کلیه را کمتر کند. چاقی روی کارکرد کلیه‌ها تاثیر گذاشته و منشاء بسیاری از بیماری‌ها از جمله دیابت و فشار خون است.

هانیه ورشوچی