



آنچه باید از خوردنی‌ها و نخوردنی‌های شب عید بدانید و بکار گیرید

عید آمد و عید آمد، شکلات و شیرینی آمد.

عید آمد و عید آمد، شکلات و شیرینی آمد.

جام جم آنلاین: صدای ناصر عبداللهی هنوز تو گوش‌ها هست وقتی می‌خوند: «#171؛ بهار اومد با یه بغل جوونه... عیدو آورد از تو کوچه تو خونه». معمولا اولین نشانه آمدن عید تو خونه آمدن آجیل و شیرینی سر میزهاست، که متأسفانه عدم رعایت رژیم غذایی صحیح باعث می‌شود از همان دری که عید می‌آید سلامت هم بیرون برود.

بعد از تعطیلات نوروز مطب تعدادی از پزشکان شلوغ می‌شود. متخصصان داخلی و گوارش از جمله این پزشکان هستند. علتش این است که افراد معمولا در این ایام به دلیل رفت و آمد زیاد یا مسافرت، اهمیت زیادی به غذای مصرفی خود نمی‌دهند و در نتیجه بعد از اتمام تعطیلات ممکن است با عوارض ناشی از تغذیه غلط روبه‌رو شوند که از جمله آنها می‌توان به چاقی، افزایش قند خون، چربی خون، فشار خون، و... اشاره کرد.

یاور همیشه مفید

گران شدن میوه در شب عید موجب شده این خوراکی مفید و سنتی در مراسم مهمانی کمرنگ دیده شود. رسم ایرانی‌ها در انتخاب میوه‌های درشت برای مهمانی نیز به این مشکل بیشتر دامن زده است. از طرف دیگر سخت بودن پوست کندن نیز خوردن انواع میوه در مهمانی‌های نوروزی کاهش می‌یابد و به جای آن تنقلات بیشتر مصرف می‌شود. این امر بخصوص در کودکان بیشتر مشاهده می‌شود. میوه‌ها با دارا بودن میزان بالای ویتامین، املاح و آب، می‌توانند به حفظ سلامت انسان کمک کنند. میوه‌ها چنانچه با پوست مصرف شوند، حاوی مقدار زیادی فیبر غذایی هستند که از بروز یبوست پیشگیری می‌کنند و موجب کاهش کلسترول و سایر چربی‌های نامطلوب خون و نیز باعث تنظیم تعادل فشار خون می‌گردند و به حفظ سلامت قلب و عروق کمک می‌کنند. فیبر موجود در میوه‌ها از ابتلا به سرطان پیشگیری می‌کند. در بیماران دیابتی، مصرف فیبر غذایی موجب کنترل قندخون می‌شود. هرچند افراد دیابتی بهتر است از میوه‌هایی مثل موز، سیب، گیلان، خرما، انجیر، هلو و آلو که قند خون را کندتر بالا می‌برند، استفاده کنند. البته انرژی میوه‌های مختلف هم متفاوت است در حالی که مصرف یک عدد موز حدود 100 کالری، یک خیار 7 کالری دارد، یک سیب متوسط حدود 55 کالری و یک پرتقال هم 35 کالری انرژی دارد.

سفر به سلامت

سفر جزء جدا نشدنی نوروز است. همه با شادی به سفر می‌روند و دلشان نمی‌خواهد بیمار برگردند، اما اگر به وضعیت تغذیه خود توجه نکنند یا بیمار می‌شوند یا چاق از سفر بازمی‌گردند. به طور طبیعی در طول مسافرت اشتها انسان زیاد می‌شود و میل به مصرف تنقلات و شیرینی‌جات حتی چند وعده غذای اضافی افزایش می‌یابد و ممکن است به جای 3 وعده، 5 وعده غذا با حجم بیشتر مصرف شود، به علاوه استفاده از نوشابه‌های گازدار و عدم کنترل رژیم غذایی روزمره و مصرف چربی‌ها و غذاهای آماده، در طول سفر بیشتر شده (مخصوصا در ایام تعطیل نوروزی) که اغلب منجر به افزایش فشار خون، چربی خون، بالا رفتن کلسترول مضر (LDL) و در نهایت چاقی می‌شود. با این توصیف مسافران باید در طول مسافرت مخصوصا در تعطیلات نوروز مراقب باشند اضافه وزن پیدا نکنند و چاق نشوند چون در این صورت فواید سفر و تعطیلات نوروز با عوارض چاقی معاوضه می‌شود.

برای جلوگیری از چاقی و اضافه وزن و بیماری‌های ناشی از آن، مسافران مصرف آجیل، تخمه، شیرینی و شکلات را به حداقل برسانند و در طول سفر از مصرف بی‌رویه نوشابه، چیپس، پفک، سوسیس، کالباس، پیتزا و به طور کلی غذاهای آماده بپرهیزند.

خوردن یا نخوردن؛ مساله این است

از موضوع رژیم غذایی که بگذریم خوردن غذا در بین راه نیز نکته مهم دیگری است که باید به آن توجه داشت. رعایت نکردن نکات بهداشتی در بسیاری از رستوران‌های بین جاده‌ای یکی از مشکلات عمده‌ای است که مسافران با آن دست به گریبان هستند. کارشناسان و مسؤولان در این زمینه توصیه می‌کنند خانواده‌ها در انتخاب یک رستوران سالم به کیفیت، ظاهر، مزه و بوی غذا توجه بیشتری داشته باشند و حتی المقدور از سفارش دادن غذا در این مکان‌ها پرهیز کرده و در طول مسیر سفر از غذاهای سرد، سبک و خانگی استفاده کنند.

در طول سفر نوع غذایی که مصرف می‌شود از اهمیت بسیاری برخوردار است. متخصصان صنایع غذایی تأکید دارند با توجه به این که رطوبت زیاد، رشد و تکثیر میکروب‌ها را زیاد می‌کند باید سعی شود در طول راه از غذاهای نیمه خشک با رطوبت کم استفاده شود. در غیر این صورت افراد دچار بیماری‌های ناشی از غذای مسموم مثل اسهال، حالت تهوع و استفراغ، درد در ناحیه شکم و تب می‌شوند.

توجه داشته باشید نگهداری صحیح غذای پخته باقی‌مانده از هر وعده در طول سفر کار آسانی نیست. به هر حال، اگر مجبور به چنین کاری شدید، غذا را در ظروف دربسته و در جای خنک نگهداری کنید. همچنین، حتماً قبل از مصرف غذای باقی‌مانده از قبل، آن را به مدت 20 دقیقه روی حرارت قرار دهید. ضمناً بهتر است در طول سفر از مواد غذایی خام یا نیم‌پز استفاده نکنید زیرا ممکن است آلوده به عوامل عفونی باشد.

کوچه بن‌بست

میان این همه خوردنی‌های سفره‌های نوروزی که به هم پیوستن، شیرینی و شکلات کوچه‌های بن‌بستی هستند که هیچ‌وقت به سلامت منتهی نمی‌شوند.

نکته: سفر جزء جدا نشدنی نوروز است. همه با شادی به سفر می‌روند و دلشان نمی‌خواهد بیمار برگردند اما اگر به وضعیت تغذیه خود توجه نکنند یا بیمار می‌شوند یا چاق از سفر بازمی‌گردند

شیرینی‌ها به لحاظ دارا بودن انرژی زیاد بویژه موادی نظیر خامه‌ها که حاوی انرژی متراکمی هستند در چاقی و افزایش وزن افراد تأثیر بیشتری دارند.

افراط در مصرف قند و شکر و تمام مواد غذایی تهیه شده از آنها و نیز زیاده‌روی در مصرف مواد نشاسته‌ای، می‌تواند علاوه بر چاقی موجب افزایش تری‌گلیسیرید خون نیز شود. تری‌گلیسیرید یکی از انواع چربی‌های نامطلوب خون است و افزایش دراز مدت آن در خون موجب بالا رفتن سایر چربی‌های نامطلوب و بروز اختلالات قلبی - عروقی می‌شود. مصرف مواد شیرین به سلامت دندان‌ها نیز لطمه می‌زند و باعث پوسیدگی مینای دندان و فساد دندان‌ها می‌شود.

مصرف بی‌رویه شیرینی در اطفال با توجه به کاهش اشتها و سیری کاذبی که همراه دارد، موجب کمبود سایر مواد مغذی مورد نیاز جهت رشد این گروه می‌شود؛ همچنین استفاده از برخی ترکیبات نظیر رنگ‌ها، کاکائو و سایر مواد در تهیه و تزئین شیرینی‌ها بر عوارض آن می‌افزاید. بد نیست بدانید یک شیرینی خشک حدود 100 کالری، یک شیرینی دانمارکی 210 کالری، یک برش متوسط کیک شکلاتی 400 کالری و یک شکلات کوچک 30 کالری انرژی دارد.

دارو بخورید، دارو نخورید

خوردن دارو در تعطیلات نوروز هم آداب خاص خود را دارد. برخی بیماران به علت مسافرت یا مهمانی داروهای خود را بموقع مصرف نمی‌کنند و دچار مشکلاتی می‌شوند. برخی بیماران بخصوص بیماران دیابتی نیز به علت تغییر رژیم غذایی نیاز به تغییر میزان یا ساعت دارو دارند که به آن توجه نمی‌کنند. برخی هم فکر می‌کنند در تعطیلات می‌توان مصرف دارو را نیز تعطیل کرد؛ این در حالی است که بسیاری از داروها مانند داروهای ضد تشنج، داروهای بیماری‌های قلبی، داروهای ضد افسردگی و اختلالات روانی، داروهای ضد دیابت و چربی خون و برخی داروهای مسکن و همچنین آنتی‌بیوتیک‌ها باید مرتب مصرف شوند و قطع ناگهانی این داروها، بیمار را دچار مشکل خواهد کرد.

از طرفی برخی نیز به غلط سراغ مصرف دارو می‌روند. پرخوری و بدخوری در ایام نوروز عواقبی هم دارد. در کوتاه‌مدت ترش کردن، نفخ معده، سوزش و درد شایع‌ترین مشکلات است، برخی افراد در مواقع بروز این مشکلات، خودسرانه دارو می‌خورند و این دارو ممکن است مشکلات دیگری را برای آنها ایجاد کند. مصرف دارو حتماً باید زیر نظر پزشک معالج و با نظر او باشد. اگر علاقه‌ای به مراجعه به پزشک ندارید و از طرفی با پیشگیری و کنترل خورد و خوراک هم میانه‌ای ندارید، بهتر است برای حل مشکل خود به سراغ عرقیات خانگی بروید که در اکثر مواقع مفید است و درد شما را آرام می‌کند.

فیتيله، سلامت تعطيله

چاق شدي! این تقریباً بدترین جمله‌ای است که بعد از تعطیلات نوروز افراد به هم می‌گویند، هر چند خانم‌ها بعد این جمله را تلطیف می‌کنند و می‌گویند: «#«یه کمی تپلی هم بهت، اما خب این جمله تلخ کار خودش را می‌کند. تعطیلات نوروز تغییراتی را در تغذیه به دنبال دارد؛ به این ترتیب که معمولاً صرف وعده‌های اصلی غذا با تأخیر انجام شده یا به علت استفاده از تنقلات به وعده‌های

غذایی بی‌توجهی می‌شود.

متخصصان تغذیه همواره بر کنترل میزان انرژی دریافتی و توجه به وعده‌های اصلی غذایی بویژه صبحانه تأکید دارند، اما این مساله در نوروز فراموش می‌شود. حذف وعده‌های اصلی غذایی یکی از مشکلاتی است که در نوروز رخ می‌دهد. از آنجا که در ایام نوروز انواع شیرینی‌ها، شکلات و آجیل‌ها در دسترس هستند، حذف یک وعده غذایی ریزه‌خواری را به دنبال دارد و این ریزه‌خواری احتمال اضافه وزن و چاقی را بیشتر می‌کند. استفاده از کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها در وعده صبحانه علاوه بر رفع گرسنگی، کالری تنظیم‌شده‌ای را به بدن می‌رساند. بهترین کار این است که وعده‌های اصلی غذا و میان‌وعده‌های غذایی هر کدام در جای خود مصرف شوند.

علی‌آخوان بهبهانی / جام جم