

## آجیل های خام مصرف کنید



متخصص تغذیه گفت: برخی از آجیل ها با رنگ های صنعتی تهیه می شود که در صورت مصرف به مخاط دستگاه گوارش می چسبد و موجب بروز التهاب و یا سرطان می شود بنابراین در ایام نوروز مصرف آجیل های خام به مردم توصیه می شود.

جام جم آنلاین: متخصص تغذیه گفت: برخی از آجیل ها با رنگ های صنعتی تهیه می شود که در صورت مصرف به مخاط دستگاه گوارش می چسبد و موجب بروز التهاب و یا سرطان می شود بنابراین در ایام نوروز مصرف آجیل های خام به مردم توصیه می شود. هومن پارسایی در گفت و گو با ایرنا افزود: به هموطنان توصیه می شود که برای آسیب وارد نشدن به دستگاه گوارش و حفظ سلامتی شان، آجیل خام تهیه و مصرف کنند.

وی اظهار داشت: افراد برای پرهیز از چاقی و ایجاد تعادل بین انرژی دریافتی و جذب آن در بدن، ناگزیر به کاهش مواد دریافتی و یا افزایش فعالیت بدنی خود هستند، از این رو باید یک برنامه ورزشی منظم برای سوخت و ساز انرژی در روز برای خود لحاظ کنند.

پارسایی خطاب به شهروندان گفت: ضروری نیست در ایام نوروز وزن کم کنید، فقط تغذیه خود را به تعادل برسانید تا دچار اضافه وزن نشوید.

این متخصص تغذیه برای جلوگیری از ابتلا به بیماری، از مسافران خواست از تهیه غذا از رستوران های بین راهی خودداری کنند.

وی گفت: خانواده ها در سفر، مواد غذایی خشک با خود همراه داشته باشند و خود نسبت به تهیه غذا اقدام کرده و از رفتن به رستوران های بین راهی خودداری کنند. یکی دیگر از مسائلی که در نوروز مطرح می شود افزایش مصرف ظروف یک بار مصرف است که افراد در مسافرت استفاده می کنند یا در رستوران ها استفاده می شود.

پارسایی با بیان اینکه انواع مختلفی از ظروف یک بار مصرف در بازار موجود است، اظهار داشت: یک نوع از این ظروف نوع پلیمری است، پلیمر خود از مونومر هایی تشکیل شده که این مونومرها سمی و سرطان زا بوده و وقتی غذایی گرم داخل این ظروف پلیمری قرار می گیرد گرما و حرارت غذا، آزادی مونومرها را تسهیل می کند که در این صورت خاصیت سرطان زایی آن بروز می یابد. نوع دیگری از این ظروف، ظروف فومی هستند که این نوع نیز دارای گاز هگزان بوده و سبب سردردهای شدید در انسان می شود و یا سردرد افراد را تشدید می کند.

این متخصص تغذیه به شهروندان توصیه کرد: تا حد ممکن در این ظروف غذاهای سرد سرو کنند.