

## تغذیه سالم را در نوروز رعایت کنید

متخصص تغذیه به هموطنان در ایام نوروز توصیه کرد، با پیروی از یک تغذیه مناسب و پرهیز از پرخوری، از ابتلا به بیماری های مختلف از جمله گوارشی پیشگیری کنید.



سلامت نیوز: متخصص تغذیه به هموطنان در ایام نوروز توصیه کرد، با پیروی از یک تغذیه مناسب و پرهیز از پرخوری، از ابتلا به بیماری های مختلف از جمله گوارشی پیشگیری کنید.

لیلا آزادبخت در گفت و گو با ایرنا افزود: بدون داشتن بدنی سالم نمی توان ایام خوشی در نوروز داشت و تغذیه مناسب و کافی کمک می کند که انرژی کافی برای انجام کارهای مختلف وجود داشته باشد.

وی با بیان اینکه بسیاری از افراد در ایام نوروز به دلیل رفت و آمد زیاد یا رفتن به مسافرت، اهمیت زیادی به تغذیه سالم نمی دهند، اظهار داشت: این افراد بعد از پایان تعطیلات ممکن است با عوارض ناشی از تغذیه غلط روبرو شوند که از جمله آن می توان به افزایش قند خون، چربی خون، فشار خون، خرابی دندان ها و مشکلات گوارشی اشاره کرد.

آزادبخت به هموطنان توصیه کرد، در ایام نوروز سعی کنند روزانه حداقل سه وعده غذای اصلی (صبحانه، ناهار و شام) مصرف شود به ویژه صبحانه که انرژی لازم برای شروع فعالیت های روزانه را تأمین می کند.

این استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: شیرینی جات به علت کالری بالا، باعث احساس سیری می شود و اشتهای کافی برای خوردن غذای اصلی را از بین می برد.

آزادبخت تصریح کرد، از مصرف زیاد شیرینی، شکلات و کاکائو خودداری شود و آجیل شور به علت آنکه باعث تشنگی و افزایش فشار خون به ویژه در نوجوانان و میانسالان می شود، کمتر استفاده شود.

وی افزود: هموطنان سعی کنند روزانه حداقل هشت لیوان آب بنوشید، تا دستگاه گوارش به درستی کار کند و سلامتی پوست تأمین شود.