

سال نو به سلامت

تعطیلات نوروز در پیش است و بازار مهمانی و سفر از چند روز دیگر حسابی داغ می‌شود.



همشهری دو - تارا رستم زاد؛ تعطیلات نوروز در پیش است و بازار مهمانی و سفر از چند روز دیگر حسابی داغ می‌شود.

این تغییر و تحول در عادت‌های روزمره اگرچه باعث تغییر حال و هوایتان می‌شود اما ممکن است روی روال ثابت زندگیتان هم تأثیر بگذارد و خواب و خوراکتان را تغییر دهد؛ تغییری که ممکن است در پی آن سلامتی‌تان به خطر بیفتد و سرو کله بیماری‌های مختلف پیدا شود. اگر می‌خواهید نوروزی سالم‌تر داشته باشید و در تعطیلات پیش‌رو گرفتار دکتر و دوا نشوید، این راهنمای سلامت را بخوانید.

خوب بخورید اما متناسب

هر قدر هم که اهل نظم و مقررات باشید باز در نوروز برنامه خواب و خوراکتان تغییر اساسی می‌کند. بیشتر از آنچه قبلاً می‌خورده‌اید می‌خورید و نامنظم‌تر فعالیت می‌کنید و می‌خواهید. اما نخستین اصل برای سالم ماندن این است که نگذارید تعطیلات یا سفرهای نوروزی برنامه خواب و خوراک شما را به هم بزند. زیاد خوابیدن گاهی باعث حذف وعده صبحانه می‌شود. از سوی دیگر گاهی به خاطر مهمانی‌های پی‌درپی، وعده‌های غذایی بیشتری می‌خورید یا شامتان را دیرتر صرف می‌کنید. این کار باعث به هم خوردن میزان کالری دریافتی و متابولیسم بدن‌تان می‌شود که نخستین نتیجه آن بالا رفتن وزن و از فرم درآمدن بدن‌تان است. در نوروز شما بسیاری از غذاها یا خوراکی‌هایی را که همیشه نمی‌خورید، مصرف می‌کنید؛ مثل شیرینی، شکلات، آجیل، گز و... حتی ممکن است چند وعده پشت هم مجبور به خوردن غذاهای چرب یا برنج شوید؛ بنابراین تنظیم میزان کالری ورودی به بدن‌تان اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

توصیه می‌کنیم در مهمانی‌ها، به جای خوردن غذاهای پرکالری بیشتر با ماست و سالاد خودتان را مشغول کنید تا حجم غذایتان از آنچه در حالت عادی می‌خورید بیشتر نشود. همچنین به جای آجیل و شیرینی و شکلات، بیشتر با میوه‌های کم‌کالری مثل خیار و سیب، خودتان را سرگرم کنید. اگر در یک مهمانی آجیل می‌خورید، در مهمانی بعدی دیگر آجیل میل نکنید و میوه بخورید. اگر در یک مهمانی شیرینی می‌خورید، در مهمانی بعدی چای بخورید؛ به این ترتیب در خوردن مواد پرکالری زیاده روی نمی‌کنید. در واقع از یکی به نفع دیگری چشم‌پوشی کنید.

همه اجزای آجیل دارای ارزش غذایی بالایی است؛ یعنی نه تنها سرشار از ویتامین و مواد معدنی است بلکه کالری بالایی هم دارد. بنابراین به صرف مفید بودن آجیل‌ها، در خوردن آنها زیاده روی نکنید. به طور کلی برای جلوگیری از چاق شدن، خوردن یک مشت آجیل در روز کفایت می‌کند. یک کاسه کوچک آجیل، 600 کالری دارد؛ یعنی درست به اندازه یک وعده غذایی کامل و حجیم همراه با نوشابه و مخلفات! پس همین‌طور که در مهمانی مشغول گپ زدن هستید مراقب آنچه می‌خورید هم باشید و یک مشت آجیلی را که مجاز به خوردن آن هستید، بین مهمانی‌های مختلف تقسیم کنید. از سوی دیگر حتماً می‌دانید که آجیل دیر هضم است و زیاد خوردن آن یا روی هم خوردن حجم زیادی از آجیل و شیرینی‌جات و میوه‌ها باعث دل‌درد و سوءهاضمه می‌شود؛ بنابراین برای حفظ سلامتی‌تان مراقب آنچه می‌خورید باشید.

بد نیست بدانید که کم‌کالری‌ترین بخش آجیل بادام است و پرکالری‌ترین آن، فندق. تخمه هم کالری بسیار بالایی دارد اما نکته مثبت تمام مغزها این است که همگی چربی مفیدی دارند که برای قلب و عروق مضر نیستند و سرشار از امگا 3 و امگا 6 هستند. مغزها همچنین حاوی مقادیر مناسبی پروتئین هستند و منبع خوبی از منیزیم، آهن، زینک و ویتامین‌های گروه B به حساب می‌آیند.

پوست‌تان را دریابید

زیاده روی در خوراکی‌های شیرین و چرب یا موادی که طبع گرم دارند و از قضا در مهمانی‌های نوروزی هم زیاد سرو می‌شوند، باعث خراب شدن پوست و ایجاد لک و جوش می‌شود. بدخواهی، کم‌خوابی و بیدار بودن تا دیر وقت هم نخستین تأثیر خود را روی پوست نشان می‌دهد و باعث می‌شود چهره‌ای کدرتر و خسته‌تر داشته باشید و حتی پوست‌تان خشک و مستعد چروک شود.

از سوي ديگر در تعطيلات نوروز تحرك جسمي به حد زيادي كاهش مي يابد. خودتان را مجبور كنيد كه هر روز زماني براي ورزش يا پياده روي درنظر بگيريد. حتي شده چنددقيقه اي در خانه ورزش كنيد تا هم تناسب اندامتان حفظ شود، هم پوستتان خوب بماند و هم بدنتان دچار رخوت و خشكي عضله و مفاصل نشود. كمبود تحرك مي تواند باعث بالا رفتن چربي يا فشارخون شده و عوارض قلبي - عروقي در پي داشته باشد.

بايد و نبايدهايي براي مسافران

هيچ فرصتي در سال به اندازه نوروز براي سفر مناسب نيست اما سفر براي برخي افراد چندان توصيه نمي شود. زنان بارداري كه در ۳ ماهه اول يا سوم بارداري هستند بهتر است قيد سفر را بزنند چون اين 2 دوره، بحراني ترين دوره هاي بارداري هستند و نياز است كه به پزشك دسترسي سريع داشته باشند.

اگر فرزند كوچك يا نوزاد داريد هم تا حد ممكن از تغيير آب و هوايي جدي يا سفرهاي طولاني پرهيز كنيد. براي كساني كه به تازگي جراحي هاي سنگين انجام داده اند يا تحت درمان بيماري هاي عفوني بوده اند هم سفر در نوروز توصيه نمي شود.

اما اگر جزو هيچ كدام از اين دسته ها نيستيد و قرار است راهي سفر نوروزي شويد، يادتان باشد كه: در سفرها مراقب غذايي كه مي خوريد باشيد و از رستوران هاي غيرمعتبر غذا تهيه نكنيد. بهترين كار اين است كه در سفر، غذايي خانگي بخوريد و از ميوه هايي كه همراه خود برده ايد استفاده كنيد. مرتب دستانتان را بشوييد يا ضدعفوني كنيد چون ممكن است ميكروب هايي كه بدن بوميان منطقه به آنها عادت کرده شما را به شدت بيمار كنند. براي جلوگیری از ابتلا به بيماري هاي عفوني يا آب به آب شدن، از آب آشاميدني استاندارد و مطمئن (ترجیحا آب معدني) استفاده كنيد. به هيچ وجه به سبزيجات و سالاد تهيه شده بدون مهر استاندارد اعتماد نكنيد چون ممكن است باعث ابتلا به بيماري هاي عفوني شوند. از لبنیات محلي غيرمطمئن استفاده نكنيد و ترجیحا فقط لبنیات پاستوریزه بخوريد. اگر در سفر كباب درست مي كنيد دقت كنيد كه گوشت، تازه باشد و به خوبي بپزد. گوشت نیم پز یکی از مهم ترین عوامل بيماري است. اگر به بيماري زمينه اي مثل ديابت، بيماري هاي قلبي-عروقي و فشار خون بالا مبتلا هستيد حتما داروهایتان را در سفر همراه خود ببريد.