



افزایش وزن و چاقی در عید/ مراقب سلامت خوراکی ها باشید

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: ایام عید به دلیل کاهش فعالیت و مصرف آجیل و شیرینی می تواند تهدیدی برای افزایش وزن و چاقی باشد.

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: ایام عید به دلیل کاهش فعالیت و مصرف آجیل و شیرینی می تواند تهدیدی برای افزایش وزن و چاقی باشد.

دکتر زهرا عبدالهی در گفتگو با خبرنگار مهر، با اشاره به نزدیک شدن به ایام نوروز و مصرف تنقلات این ایام در دید و بازدیدها، افزود: باید افراد این موضوع را مد نظر قرار دهند که فلسفه عید بهانه‌ای برای دیدار دوستان و اقوام است نه خوردن بیش از نیاز که باعث افزایش وزن می شود.

وی ادامه داد: در این ایام که مصرف شیرینی و آجیل مرسوم است باید مواظب اضافه وزن و چاقی بود. به همین دلیل بهتر است در وعده های غذایی مصرف مواد نشاسته ای مثل نان، برنج، ماکارونی، غذاهای چرب و سرخ شده و پر روغن کمتر و سالاد و سبزی بیشتر مصرف شود.

عبدالهی افزود: با توجه به اینکه دوره‌های این ایام با مصرف شیرینی، آجیل و انواع میوه همراه است، باید هنگام خرید این تنقلات به نکاتی توجه کرد. هنگام خرید آجیل باید دقت کرد که مغز دانه ها نباید آفت زدگی داشته باشد. با توجه به درصد بالای روغن در این مواد، نباید طعم تند پیدا کرده باشد در غیر این صورت این امر نشانه فساد روغن است. آجیل ها نباید دارای رنگ غیرطبیعی باشد، چرا که برخی از افراد سودجو به هنگام بودادن برخی از مغزها از رنگ های غیرمجاز صنعتی و یا شیمیایی استفاده می کنند که مصرف این رنگ ها سرطان زا است. همچنین نباید این اقلام در خارج از فروشگاه در معرض گردوغبار قرار بگیرند. در واقع این اقلام باید در شرایط خشک و خنک قرار داشته باشند. بعضا دیده می‌شود مغزها در ویترین مغازه ها در معرض تابش نور مستقیم خورشید می‌باشند؛ این امر می‌تواند باعث فساد مغزها گردد.

وی در مورد خرید شیرینی، گفت: سعی کنید از شیرینی های کوچک، کم شیرین و بدون رنگ های مصنوعی و شیمیایی خریداری نمایند. بعضی از فروشندگان ادعا می‌کنند که این رنگها خوراکی است اگرچه ممکن است این رنگ ها خوراکی باشند ولی مصرف آنها در قنادی ها غیرمجاز است رنگ های خوراکی فقط در کارخانجات تولید مواد غذایی و با نظارت مسئولین فنی و مطابق با پروانه ساخت هر محصول غذایی باید استفاده شوند تا برای انسان مضر نباشد. از مراکز شیرینی تهیه نمائید که مطمئن باشید مواد اولیه سالم و بهداشتی استفاده می‌کنند. خرید انواع شکلات، تافی، آبنبات، سوهان و سایر شیرینی های پرچرب و شیرین را محدود کنید.

عبدالهی در ادامه در مورد خرید میوه نیز افزود: اندازه میوه نقشی در میزان مواد مغذی آن ندارد بلکه حمل و نقل، نگهداری و شیوه مصرف میوه می‌تواند باعث کاهش انواع ویتامین‌ها؛ خصوصاً ویتامین C شود. برای مثال از پوست کندن و خرد کردن میوه برای مدت زمان طولانی خودداری کنید چرا که این امر علاوه بر کاهش برخی ویتامین خصوصاً ویتامین C باعث جذب آلودگی های محیطی خواهد شد. همچنین میوه های خشک هم اگر در شرایط بهداشتی تهیه شده باشد منابع خوب ویتامین، انرژی و فیبر هستند ولی توجه داشته باشید که میوه های خشک ویتامین کم تر و انرژی بیشتری نسبت به میوه های تازه دارند.

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان اینکه مغز دانه ها حاوی مواد مغذی همچون روی، ویتامین E، ویتامین های گروه B، آهن، منیزیم است و به اندازه کافی برای سلامت ما مفید است، تاکید کرد: وجود نمک زیاد در آجیل می‌تواند باعث افزایش فشارخون شما شود پس بهتر است از آجیل کمک نمک یا مغز دانه های بی نمک استفاده کنید. سعی کنید از شیرینی های کوچک و کم شیرین استفاده کنید. مجبور نیستید طی هر دیدار از تمام مواد غذایی موجود در منزل میزبان استفاده کنید. در صورت امکان فاصله های بین چند دیدار را پیاده روی کنید. از تعارف کردن زیاد و اصرار برای خوردن به میهمان خودداری و هرگز همپای هر میهمان شما هم شیرینی و آجیل مصرف نکنید. به تغذیه سالمندان و کودکان توجه بیشتری کنید تا از پرخوری آنها جلوگیری شود.

عبدالهی اظهار داشت: در صورت نبود زمان کافی برای پخت و پز غذا در ایام عید به جهت دید و بازدیدهای زیاد و مصرف

آجیل و شیرینی و میوه در طی روز سعی کنید وعده ناهار و شام بسیار سبک مانند استفاده از نان و پنیر و سبزی، نان و پنیر و خیار و گوجه فرنگی، فرنی، سوپ های ساده و... استفاده کنید و از مصرف غذاهای آماده و پرچرب و فست فودها خودداری نمایید. بلافاصله پس از صرف شام نخوابید و یا قبل از خواب آجیل زیاد مصرف نکنید.

وی توصیه کرد: در این ایام میزان مصرف آب بسیار کاهش پیدا می کند . در این ایام به دلیل اینکه افراد بیشتر زمان خود صرف دید و بازدید اقوام و دوستان می&ZWNJکنند، به طور معمول کمتر آب مصرف می&ZWNJنمایند. کمبود مصرف آب می&ZWNJتواند اختلالات مهمی در سلامت ما ایجاد کند از جمله آن که موجب بروز یبوست و ناراحتی&ZWNJهای گوارشی ناشی از آن شود. بنابراین به میزان مصرف آب در این توجه کنید.

عبداللهی در پایان خاطر نشان کرد: افراد دیابتی باید از مصرف شیرینی جات خودداری کنند و افراد دچار چربی خون بالا باید از مصرف زیاد شیرینی جات و آجیل پرهیز کنند.