

## توصیه های طلایی تغذیه ای برای شب یلدا / مصرف میوه بعد از شام مضر است؟

شب یلدا یکی از قدیمی ترین رسومات ما ایرانی ها محسوب می شود که این شب را با چیدن سفره ای مملو از خوراکی های متنوع و رنگارنگ سپری می کنیم.



شب یلدا یکی از قدیمی ترین رسومات ما ایرانی ها محسوب می شود که این شب را با چیدن سفره ای مملو از خوراکی های متنوع و رنگارنگ سپری می کنیم. هندوانه، انار و آجیل پای ثابت هر سفره ایرانی در شب یلداست. اما نکته ای که در این شب حائز اهمیت است ولی کمتر به آن توجه می شود، مصرف متعادل مواد غذایی است. افراد باید در مصرف خوردنی ها احتیاط کنند تا دچار عوارض ناشی از پرخوری در این شب نشوند. در ادامه توصیه های یک متخصص تغذیه در این رابطه را می خوانید.

دکتر احمدرضا درستی متخصص تغذیه و استناد دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت و گو جام جم آنلاین بیان کرد: برخی از افراد میزان غذایی دریافتی و وزنشان بسیار بیشتر از اندازه ای و هاست که بدن بتواند آن را پذیرا باشد. مصرف زیاد مواد غذایی انرژی فراوانی را به بدن می رساند که مازاد این انرژی به صورت چربی در بدن ذخیره شده و خطر ابتلا به چاقی و اضافه وزن را همراه خواهد داشت.

وی در ادامه افزود: آجیل ها که به بمب انرژی معروف هستند علاوه بر دارا بودن نمک فراوان، دارای خاصیت آلوده شوندگی شدید هستند به عبارتی به راحتی می توانند به سم و آفاتوکسین و آلوده شود. برای مثال، پسته را از زمانی که از درخت برداشت کرده تا رسیدن به کارخانه ای که در آن مراحل مختلف انجام می شود، بسیاری از اوقات در برخی از درجات ممکن است به قارچ آفاتوکسین آلوده می شوند. بدن به تعداد کمی از مغزها نیاز دارد اما باید توجه داشت مصرف بیش از اندازه هر کدام باعث بروز زمینه چاقی و دیابت می شود.

این متخصص خاطرنشان کرد: خطر مصرف آجیل های آلوده اینگونه نیست که یک وعده آن را بخورید و زیان آن را بلافاصله مشاهده کنید. خیر. این سموم در بدن تجمع می شوند و در دراز مدت موجب سرطان و بیماری های جدی دیگر میگردند و حتی ممکن است بعد از مدتی بدون بروز عارضه ای فرد جان خود را از دست بدهد. بنابراین حتی برای یک شب نیز از سلامت آجیل مصرفی اطمینان حاصل کنید و از مصرف زیاد آجیل نیز پرهیز کنید.

درستی در خصوص مصرف شیرینی ها هشدار داد: شکر ماده ای است که در فرایند آن، موادی شیمیایی را به آن اضافه می کنند که باعث سفیدی رنگ آن شود. روغن های اشباع شده و ترانس به دلیل ارزان قیمت بودن آن ها در تولید شیرینی استفاده می شود.

به گفته وی، شیرینی ها نیز دارای نمک نیز هستند. شیرینی و جات هر سه سم معروف و سفید رنگ عبارتند از روغن جامد سفید، شکر و نمک را در خود جای داده اند و مسلما خوردن فراوان آن ها می تواند برای سلامتی تهدید جدی باشد. به افراد توصیه می شود شیرینی ها تازه و فاقد مواد رنگی تزئینی استفاده کنند.

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران اظهار داشت: خانواده ها دقت داشته باشند مصرف متعادل میوه روزانه 3 الی 4 واحد است، حال تفاوتی بین میوه خشک، تازه و آب میوه وجود ندارد. برخی افراد می پندارند اگر آب میوه زیاد بخورند ایرادی ندارد و تنها مصرف فراوان خود میوه مضر است و یا مصرف دانه های انار مضر بوده اما آب انار اینگونه نیست. این چنین دیدگاه ها به کلی اشتباه هستند.

وی افزود: متأسفانه برخی از افراد دیگر بر این باورند که میوه های خشک سالم ترند و مصرف زیاد آنها مشکلی برای سلامتی بوجود نمی آورد؛ اما واقعیت این است که هنگام خشک شدن میوه به علت از بین رفتن آب آن در وزن مساوی با میوه های معمولی 5 برابر کالری بیشتری نیز وارد بدن می شود. علاوه برآن به دلیل از بین رفتن آب میوه ها به طور طبیعی سایششان کوچک تر شده و به همین دلیل بیشتر مورد مصرف قرار می گیرد. در حالی که چنین کاری برای بیماران دیابتی و افراد سن بالا نیز مشکل ساز خواهد شد.

به گفته این متخصص تغذیه، افراد حتما دانه های انار را بخورند چرا که دانه انار بدلیل دارا بودن اسیدهای چرب در بهبود و تنظیم عملکرد سیستم متابولیسم بدن مفید است علاوه بر آن رنگ قرمز انار به علت وجود پلی فنل هاست که از آسیب

سلولی جلوگیری می کنند، خواص آنتی اکسیدانی قوی و همچنین خواص ضد التهابی انار برای همه ثابت شده است.

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران تشریح کرد: دستگاه گوارش انسان برای آن که بتواند مواد غذایی را هضم کند نیاز به زمان دارد، بنابراین یک غذای گوشتی برای هضم به 5 الی 6 ساعت زمان نیازمند است. همچنین بهتر است افراد در ساعات 16 الی 17 عصرانه خود را میل کنند و در ساعت 20 شام سبکی بخورند و بگونه ای نباشد که در هنگام خواب دستگاه گوارش تحت فشار مواد غذایی قرار گیرد. یک شام سبک را با حد فاصل 4 الی 5 ساعت از عصرانه خورده شود.

درستی در پاسخ به این پرسش که آیا مصرف میوه بعد از شام مضر است به جام جم آنلاین گفت: ما متخصصان تغذیه این مطلب را قبول نداریم و به هیچ عنوان صحت علمی پشت این دیدگاه وجود ندارد. مصرف میوه قبل یا بعد از غذا به جذب آهن، روی و کلسیم و... کمک می کند. اما مصرف چای بعد غذا توصیه نمی شود چرا که جذب آهن را مختل می کند بخصوص زنان و خانم های باردار به هیچ عنوان بعد از خوردن غذا چای ننوشند و حداقل 1 ساعت بین مصرف غذا و نوشیدن چای زمان بگذارند

وی در پایان توصیه کرد: با توجه به اینکه زمستان فصل رشد هندوانه نیست و هندوانه&zwjzها در انبار نگه داری شده اند لذا به افراد توصیه می&zwjzشود با دقت بیشتری هندوانه را مورد استفاده قرار دهند.

بیتا نوروزی-جام جم آنلاین