

## بایدها و نبایدهای تغذیه‌ای در ایام نوروز

یک متخصص تغذیه به تشریح رژیم غذایی سالم در ایام تعطیلات عید نوروز پرداخت.



ایسنا/آذربایجان شرقی یک متخصص تغذیه به تشریح رژیم غذایی سالم در ایام تعطیلات عید نوروز پرداخت.

دکتر علی طریقت در گفت و گو با ایسنا اظهار کرد: حفظ وزن مطلوب و پیشگیری از چاقی و اضافه وزن در ایام عید نوروز، برای کسانی که صرفاً با رعایت رژیم غذایی قادر به کاهش و یا حفظ وزن می باشند، چالشی بزرگ است چراکه در دید و بازدیدهای عید و مسافرت های این ایام، تعارفات زیاد و پذیرایی با شیرینی، آجیل و غذاهای متنوع عرف رایج و آداب و رسوم ما ایرانی ها است.

وی ادامه داد: با رعایت چندین نکته می توان در مراسمات خاص این ایام براساس سنت رایج شرکت کرد و رژیم غذایی خود را نیز مدیریت کرد.

وی خاطرنشان کرد: در هر دید و بازدید فقط یکی از اقلام شیرینی ها و ترجیحاً نوع خشک و کوچک آن را در هنگام تعارف و اصرار میزبان انتخاب کنید و به جای آجیل و شیرینی، بیشتر از میوه ها و به ویژه خیار استفاده کنید.

طریقت افزود: از آجیل غیرشور و در مقدار کمتری استفاده کنید و در صورت صرف غذا در رستوران ها و غذاخوری ها تعداد غذای کمی (مثلاً برای دو نفر یک پرس) سفارش دهید.

وی بیان کرد: از اقلام غذایی کم چرب و کم نمک غنی از مواد مغذی مانند لبنیات کم چرب، سبزی ها، میوه ها و غلات کامل (مثل نان های سیوس دار) و حبوبات استفاده کنید، همچنین تحرک و فعالیت های ورزشی را در هر فرصت مناسب جدی بگیرید.

وی در رابطه با اینکه در اذهان عمومی ایجاد شده است که شیرینی هایی مثل کشمش یا میوه جات چاق کننده نیستند، متذکر شد: این مطلب اساساً درست است به شرطی که افراط نشود البته لازم به ذکر است که میوه ها (از جمله کشمش) ارزش کالریکی پایین تر و مواد مغذی (ویتامین ها) و فیبر بیشتری نسبت به غذاهای پرچرب مثل چپیس، ته دیگ، کره، غذاهای سرخ شده و شیرینی ها به ویژه شیرینی های تر دارند.

این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تبریز ادامه داد: قدرت شیرینی لزوماً همراه با کالری بالا نیست چراکه قند میوه ها، فروکتوز، شیرین ترین قند طبیعی است اما ارزش کالریکی آن برابر گلوکز، و گالاکتوز است که شیرینی کمتری دارند.

وی گفت: اگر از اصول تغذیه ی صحیح در تمام ایام به ویژه ایام عید استفاده کنیم حتی با وجود اضافه وزن و چاقی، سالم تر و شاداب تر خواهیم بود.

وی توصیه کرد: از اقلام غذایی زیاد و متنوعی استفاده کنید البته تنوع غذایی به معنی وجود و مصرف چند نوع غذا در سر سفره نیست بلکه به معنای استفاده از مواد غذایی مختلف در وعده ها و میان وعده ها است یعنی از انواع حبوبات، سبزی ها و ... در الگوی غذایی خود انتخاب و استفاده شود.

طریقت اضافه کرد: سعی کنید تعادل غذایی را رعایت کنید یعنی از هر گروه غذایی به مقدار متعادل، روزانه سه الی پنج واحد سبزی، دو الی چهار واحد میوه، سه واحد لبنیات کم چرب، شش الی ۱۱ واحد غلات که نصف آن از غلات کامل باشد، چهار الی شش واحد گوشت و مواد پروتئینی، و مقدار کمی چربی ترجیحاً از روغن های سالم تر مثل روغن زیتون، کانولا و کنجد استفاده شود.

وی گفت: مصرف مواد غذایی پرچرب، پرنمک و غنی از قند و شکر را کاهش داده و به جای آنها از موادی که ارزش غذایی بالاتری دارند مثل انواع میوه و سبزی، لبنیات کم چرب غیرشور، حبوبات، غلات کامل، تخم مرغ، گوشت های کم چرب و ماهی در مقادیر متعادل مصرف شود.

وی همچنین در خصوص رژیم غذایی مناسب فصل بهار نیز یادآور شد: با افزایش تدریجی دما و افزایش تحرک جسمی، نیازهای غذایی نیز افزایش می یابد و اگر این افزایش به خوبی مدیریت نشود، می تواند منجر به عوارضی چون افزایش وزن، بالارفتن قند، فشار و چربی های خون شود.

این متخصص تغذیه افزود: اگرچه با افزایش فعالیت های جسمی می توان سخت گیری در خصوص چربی ها را کاهش داد اما همچنان باید مواظب غذاهای سرخ شده و پرچرب و همچنین غذاهای غنی از قند و شکر بود.

وی در پایان تاکید کرد: با در دسترس قرار گرفتن سبزی ها و میوه ها در فصل بهار و تابستان به ویژه در ایام گرم و استفاده از غذاهایی چون ماست خیار، آب دوغ خیار، نان و پنیر و سبزی و سالاد میوه، گزینه های غذایی مناسبی برای افرادی هستند که دغدغه ی زیادی وزن، مرض قند، پرفشاری خون و یا چربی خون دارند.