

یابدها و نیابدهای تغذیه‌ای در شب یلدا

شب اول زمستان و طولانی‌ترین شب سال در راه است، شبی که ایرانیان باستان آن را شب زایش خورشید یا شب یلدا نامگذاری کرده‌اند.



همشهری آنلاین: شب اول زمستان و طولانی‌ترین شب سال در راه است، شبی که ایرانیان باستان آن را شب زایش خورشید یا شب یلدا نامگذاری کرده‌اند.

علت این نامگذاری، آغاز طولانی‌تر شدن روزها در فردای شب یلدا با دمیدن خورشید بوده است. ایرانیان باستان بر این اساس در شب اول زمستان، جشن بزرگی برپا می‌کرده‌اند.

ایرانیان از روزگاران دور تا به امروز این شب را با آداب و رسومی خاص از جمله بیدار ماندن تا پاسی از شب در کنار خانواده و اقوام، خوردن انواع میوه از جمله هندوانه و انار، شیرینی، تنقلات و انواع آجیل سپری کرده و می‌کنند. این خوردنی‌ها، در نزد ایرانیان باستان نمادی از برکت، تندرستی و شادکامی بوده است.

استخاره از دیوان شعر حافظ شیرازی و نقل انواع داستان‌های کهن نیز از دیگر رسوم این شب باستانی است که بخصوص در باور ایرانیان قدیم، از ارزشی والا برخوردار بوده است. انگار که گذران شب یلدا بدون گرفتن فال حافظ و نقل انواع داستان‌ها، معنایی نداشته است.

اما امروزه این آداب و رسوم ارزشمند تا اندازه‌ای از شیوه سنتی خود دوره شده است. به عنوان مثال سپری کردن این شب در آغوش گرم خانواده و نقل انواع داستانها از جمله شاهنامه‌خوانی در کنار ضیافت مختصری از خوردنی‌های ویژه این شب، جای خود را به تماشای برنامه‌های تلویزیون همراه با پرخوری داده است.

یک کارشناس ارشد تغذیه معتقد است که اصول تغذیه در شب باستانی یلدا باید به سمت گذشته تغییر یابد؛ در غیر این صورت سلامت افراد در معرض تهدید جدی خواهد بود.

علی اشرف رشیدی در آستانه شب یلدا به ایرنا گفت: در گذشته، افراد شب یلدای خود را با مصرف به اندازه انواع میوه بخصوص هندوانه و انار که از جمله میوه‌های این شب هستند، سپری می‌کردند و تا حد امکان مصرف انواع آجیل و شیرینی‌ها را به حداقل می‌رساندند.

وی ادامه داد: اما امروزه افراد کمتر از میوه و بیشتر از انواع تنقلات، آجیل‌ها و شیرینی‌ها استفاده می‌کنند و با این کار سلامت جسمانی خود را به مخاطره می‌اندازند.

رشیدی با بیان این که تنقلات حاوی انرژی و چربی بالایی است، گفت: چربی موجود در این مواد، هر چند مضر نیست؛ اما از لحاظ خاصیت چاق‌کنندگی همچون انواع روغن‌ها عمل می‌کند. از این رو افراد باید در مصرف اینگونه مواد، نهایت دقت را بکنند و میزان استفاده از آنها را نه ممنوع، بلکه کاهش دهند.

وی با تاکید بر پرهیز از پرخوری انواع آجیل، بخصوص آجیل‌های شور، خاطرنشان کرد خوردن این نوع آجیل‌ها در افراد سالم باید محدود شود و برای مبتلایان به بیماری فشار خون هم که اصولا ممنوع است.

این کارشناس ارشد تغذیه کرمانشاهی افزود: همچنین در خرید انواع آجیل باید به تازه بودن آن توجه ویژه‌ای داشت، چرا که اگر از تاریخ تولید آجیل بیش از یک سال گذشته باشد، ممکن است این ماده به سم 'آفلاتوکسین' آلوده شده باشد که برای سلامتی بسیار خطرناک است.

وی در ادامه با بیان این که بسیاری از خانواده‌ها عادت دارند از ابتدای شب یلدا تا انتهای آن با پرخوری، به یک باره حجم زیادی از کالری را وارد بدن خود کنند گفت: افراد باید از پرخوری بی‌رویه در شب یلدا خودداری کنند، تا به عوارض گوارشی مبتلا نشوند.

رشیدی تاکید کرد اگر افراد می‌خواهند این شب را در کنار یکدیگر توام با خوردن بگذرانند، حتما باید شام را سبک صرف کنند و از میزان برنج و نان در این وعده غذایی بکاهند.

وی ادامه داد: در شب یلدا، باید سعی شود به جای استفاده از تنقلات و شیرینی از میوه‌ها استفاده شود تا به یک باره حجم کالری در بدن افزایش نیابد.

این کارشناس ارشد تغذیه با اشاره به مضر بودن استفاده تنقلات شور و ترش و شیرینی برای سلامتی بخصوص قبل از خواب، گفت: استفاده از این مواد غذایی به علت روغن موجود در آنها، عمل هضم را سنگین تر و سخت‌تر می‌کند، لذا توصیه می‌شود به جای استفاده از این مواد از میوه برای گذران اوقات شب یلدا استفاده شود.

وی با تاکید بر رعایت فاصله خورد و خوراک تا خواب، اظهار داشت: بین خوردن تا خواب باید حداقل سه ساعت فاصله باشد تا معده استراحت کند.

وی در پایان به افراد توصیه کرد به هیچ عنوان از آجیل‌های رنگی، شور و ترش استفاده نکنند و بیشتر از آجیل‌های ساده استفاده کنند تا به دستگاه گوارشی آنها آسیبی نرسد.