

چه کنیم در نوروز چاق نشویم

سرپرست دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: لازم نیست در تمام جاهایی که در طول روز باید به دید و بازدید بروید، شیرینی بخورید. می‌توانید در یک جا شیرینی و در جای دیگر مثلا یک عدد میوه و در جای دیگر کمی آجیل میل کنید.



سلامت نیوز: سرپرست دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: لازم نیست در تمام جاهایی که در طول روز باید به دید و بازدید بروید، شیرینی بخورید. می‌توانید در یک جا شیرینی و در جای دیگر مثلا یک عدد میوه و در جای دیگر کمی آجیل میل کنید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از پایگاه اطلاع رسانی وزارت بهداشت، در ایام نوروز به دلیل دید و بازدیدها و تغییر برنامه نهار و شام لازم است برای حفظ سلامت بدن، پیشگیری از اضافه وزن و چاقی دقت بیشتری در نحوه تغذیه خود داشته باشیم.

سرپرست دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در مورد نحوه مصرف شیرینی و تنقلات در دید و بازدیدهای نوروزی گفت: لازم نیست در تمام جاهایی که در طول روز باید به دید و بازدید بروید شیرینی بخورید می‌توانید در یک جا شیرینی و در جای دیگر مثلا یک عدد میوه و در جای دیگر کمی آجیل میل کنید که هم به میزبان احترام گذاشته باشید و هم از پرخوری و مصرف زیاد شیرینی، شکلات و آجیل خودداری کرده باشید.

زهره عبداللهی افزود: بهتر است از انواع شیرینی هایی که اندازه کوچک دارند، ساده و بدون خامه، ژله و شکلات و مربا هستند میل کنید که با دریافت قند و چربی اضافی دچار اضافه وزن و چاقی نشوید.

وی اضافه کرد: آجیل نوروزی بهتر است از نوع کم نمک و یا حتی بدون نمک باشد به خصوص برای افرادی که دچار فشار خون بالا هستند مصرف آجیل های شور و پر نمک به هیچ عنوان توصیه نمی شود البته حین خریداری دقت کنید که آجیل کهنه، کپک زده و یا رنگ کرده نباشد.

سرپرست دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تصریح کرد: اگر با قهوه از میهمانان خود پذیرایی می کنید بهتر است از انواعی که بدون شکر هستند استفاده کنید چای هم بهتر است در استکان و یا فنجان های کوچک و کم رنگ سرو شود.

این متخصص تغذیه ادامه داد: استفاده از 2 تا 3 عدد کشمش و یا توت خشک و یا یک عدد خرماي کوچک قطعا بهتر از قند و شکر است ولی درکل با توجه به اینکه در ایام نوروز معمولا شیرینی و شکلات مصرف می کنید بهتر است چای و قهوه را تلخ میل کنید که قند کمتری دریافت کرده باشید.

عبداللهی تأکید کرد: کودکان در ایام نوروز به دلیل مصرف زیاد شیرینی و شکلات از مصرف وعده های اصلی غذایی سرباز می زنند و این موضوع می تواند بدن آنها را از انواع ریز مغذی ها و پروتئین که در دوره سریع رشد نیازاست، محروم کند بنابراین دقت بیشتری به تغذیه آنها در این ایام لازم است.

وی بیان کرد: در دید و بازدیدها مصرف میوه را در اولویت قرار دهید. میوه هایی مثل سیب که حاوی فیبر فراوانی است و همینطور مرکبات از پرخاشی ترین میوه هاست. خیار سبز را چون کالری ندارد می توانید بدون نگرانی از دریافت کالری اضافی میل کنید.