



نکات تغذیه ای شب یلدا برای مردم و بیماران دیابتی

با توجه به اینکه تنقلات و خوراکی های شب یلدا حاوی مقادیر زیادی کالری است بنابراین لازم است مردم به ویژه بیماران دیابتی نکات تغذیه ای را رعایت کنند.

سلامت نیوز : با توجه به اینکه تنقلات و خوراکی های شب یلدا حاوی مقادیر زیادی کالری است بنابراین لازم است مردم به ویژه بیماران دیابتی نکات تغذیه ای را رعایت کنند.

بطور مثال گروه شیرینی و شکلات با انرژی و چربی بالا، سلامت بدن را به خطر می اندازد و بهتر است که در ترکیب تنقلاب شب یلدا کمتر از آنها استفاده شود.

مدیرگروه تغذیه دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران درباره خوراکی های شب یلدا به ایرنا می گوید: انار و هندوانه از جمله میوه هایی است که بیش از میوه های دیگر در این شب مورد استفاده قرار می گیرد؛ مصرف میوه در هر زمان، بخشی از نیازهای بدن به مواد معدنی و ویتامین های مختلف را تامین می کند.

دکتر سیدضیاء الدین مظهري افزود: نکته قابل توجه در تهیه میوه ها این است که حتما باید تازه باشد؛ حتی میوه های کوچک و ارزان نیز سرشار از ویتامین و ترکیبات موثر برای سلامت بدن است.

وی ادامه می دهد: مردم در گذشته به بهانه شب یلدا از میوه های بیشتری استفاده می کردند تا منابع معدنی، ویتامین و آنتی اکسیدان را تامین کنند چراکه در روزهای برفی و بارانی تهیه میوه سخت بود.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: امروزه رژیم غذایی بیماران دیابتی گسترده شده و آنان می توانند از مواد غذایی مختلفی استفاده کنند بنابراین آنان می توانند از انار و هندوانه در چهارچوب رژیم غذایی خود استفاده کنند.

مظهري افزود: بیماران دیابتی می توانند در چهارچوب رعایت مصرف واحد میوه، نصف انار یا به اندازه نصف لیوان هندوانه را مصرف کرده و آن را یک واحد میوه حساب کنند.

وی تصریح کرد به هر حال 40 تا 50 درصد کل انرژی بیماران دیابتی باید از منبع کربوهیدرات و موادقندی تامین شود.

مظهري که ریاست انجمن غذا و تغذیه حامی سلامت ایران را نیز برعهده دارد اضافه می کند: انار و هندوانه دارای ترکیبات و رنگدانه هایی موسوم به لیکوپن هستند که این رنگدانه های مفید رادیکال های آزاد (نوعی مولکول های مضر برای سلامتی) را خنثی می کند.

به گفته وی، انار و هندوانه سرشار از ویتامین C ، مواد معدنی مانند پتاسیم و منیزیم و دیگر ترکیبات مفید است.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: نباید در مصرف میوه ها زیاده روی کرد و مصرف میوه در روز نباید بیشتر از یکصد گرم شود چراکه در آن صورت ، میزان انرژی دریافتی زیاد می شود؛ به ویژه باید در مصرف میوه هایی مانند خرما، کیوی، انبه و موز احتیاط کرد.

مظهري افزود: فیبرهای موجود در انار موجب رفع یبوست و خشکی مزاج می شود؛ فیبرهای غیرقابل حل در انار موسوم به پکتین نیز نقش موثری در کاهش سرعت جذب چربی و قند خون دارد.

وی خاطرنشان کرد فیبرهایی که از میوه ها دریافت می کنیم دستگاه گوارش را از سرطانی شدن دور می کند؛ سرطان کرون (انتهای

روده بزرگ) بر اثر به هم پیوستن و تراکم مواد مصرفی ایجاد می شود که فیبرهای میوه ها می تواند از آن پیشگیری کند.

مدیرگروه تغذیه دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران در ادامه به ارزش تغذیه ای آجیل و مغزها در شب یلدا اشاره کرد و گفت: دانه ها و مغزها نیز قند دارند؛ قند این مغزها، موجب افزایش سریع قند نمی شود بلکه به تدریج قند را افزایش می دهد.

مظهری افزود: آجیل ها یکی از منابع عالی انرژی، پروتئین ، اسیدهای چرب اشباع نشده، مواد معدنی، منزیم ، روی و پتاسیم به شمار می رود.

وی اظهار داشت: آجیل ها همچنین دارای فیبر نیز هست که می تواند در تامین نیازهای بدن به ریزمغذی ، انرژی و پروتئین، نقش موثری داشته باشد.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی به مردم توصیه کرد به جای تنقلاتی مثل چیپس ، پفک و لواشک از آجیل استفاده کنند.

مظهری با بیان اینکه میزان توصیه شده برای مصرف آجیل، 30 گرم در روز است از مردم خواست از دانه های تازه ، کپک نزده و رنگ نشده استفاده کنند تا به سلامتی آنان آسیب نرساند.

وی یادآور شد در زمان هایی خاص مانند شب یلدا، فرصت زیادی برای سودجویان فراهم می شود چراکه با رشد تقاضا و عرضه کم، آنان هم قیمت را افزایش می دهند و هم آجیل های فاسد خود که در طول سال به فروش نرسیده است با رنگ کردن یا تفت دادن مجدد، مشتری پسند می کنند.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: اینگونه آجیل ها نه تنها برای بچه ها زیان بار است بلکه حتی برای سلامت بزرگسالان ضرر دارد .