

پرهیز از مصرف شیرینی خامه ای

مسعود کیمیاگر در گفت و گو با ایرنا، با اشاره به توصیه های تغذیه ای در ایام نوروز، افزود: از آنجا که برخی از افراد در ایام نوروز و گاه در یک روز به دفعات به دید و بازدید می روند، باید با یک برنامه ریزی مناسب غذایی از زیاده روی در مصرف میوه و تنقلات جلوگیری کنند.



سلامت نیوز : مسعود کیمیاگر در گفت و گو با ایرنا، با اشاره به توصیه های تغذیه ای در ایام نوروز، افزود: از آنجا که برخی از افراد در ایام نوروز و گاه در یک روز به دفعات به دید و بازدید می روند، باید با یک برنامه ریزی مناسب غذایی از زیاده روی در مصرف میوه و تنقلات جلوگیری کنند.

وی ادامه داد: افراد باید با برنامه ریزی در دید و بازدید اول از بین میوه ها خیار مصرف کرده چرا که این میوه کم کالری است و در دید و بازدیدهای بعدی نیز برخی از میوه ها و تنقلات را انتخاب کرده و از زیاده روی جدا پرهیز کنند.

کیمیاگر اضافه کرد: مصرف چای در هر دید و بازدیدی در صورتی که با قند مصرف نشود، منعی ندارد اما افراد باید سعی کنند که در مصرف شیرینی نیز زیاده روی نکنند.

این متخصص تغذیه تاکید کرد: شیرینی نوروز باید کوچک و بند انگشتی و ترجیحا از نوع شیرینی های نان نخودی، برنجی یا گردویی کوچک باشد و از مصرف شیرینی تر پرهیز شود.

کیمیاگر گفت: شیرینی تر و شیرینی های بزرگ خامه ای در نوروز جایگاهی ندارد چرا که از این نوع شیرینی ها در هفته آن هم در زمان عصر یک یا دو بار استفاده می شود نه در ایام نوروز و در هر دید و بازدیدی، از سوی دیگر قرار دادن شیرینی تر روی میز پذیرایی در مدت زمان طولانی منجر به فاسد شدن آن می شود.

وی اضافه کرد: دیابتی ها باید در ایام نوروز از نظر تغذیه ای بیش از سایرین مراعات کنند این در حالی است که برخی از بیماران دیابتی بیماری خود را در نزد بستگان خود پنهان کرده و پنهان کردن این موضوع موجب زیاده روی در مصرف برخی از مواد غذایی می شود که برای آنها مضر است.