

پرخوری در ایام نوروز ممنوع

یک کارشناس تغذیه به خانواده‌ها توصیه کرد: تنقلات و شیرینی‌جات شب عید را از مراکز معتبر تهیه کرده و از خرید از دستفروش‌ها و دوره‌گردها خودداری کنند.



سلامت نیوز: یک کارشناس تغذیه به خانواده‌ها توصیه کرد: تنقلات و شیرینی‌جات شب عید را از مراکز معتبر تهیه کرده و از خرید از دستفروش‌ها و دوره‌گردها خودداری کنند.

علی اشرف رشیدی در گفت و گو با (ایسنا)، اظهار داشت: با توجه به اینکه در ایام نوروز میزان مصرف این مواد افزایش چشمگیری می‌یابد، مصرف بیش از اندازه آنها زمینه چاقی را در افراد بوجود می‌آورد.

این کارشناس تغذیه با اشاره به اینکه مصرف یک کاسه آجیل انرژی برابر مصرف یک بشقاب برنج برای فرد فراهم می‌کند، تاکید کرد: افراد باید به این مسئله توجه داشته و بر میزان انرژی دریافتی روزانه خود کنترل کافی داشته باشند.

رشیدی در ادامه با بیان اینکه مصرف تنقلات و شیرینی‌جات در افراد مبتلا به بیماری‌هایی نظیر قند خون، فشار خون و چربی خون بالا، بیماری‌های قلبی و عروقی و غیره محدودیت دارد. چنین افرادی باید بر میزان مصرف این گونه مواد نظارت کافی داشته باشند تا از بروز مشکل برای آنها جلوگیری شود.

وی افزود: اگرچه آجیل و تنقلات حاوی مقادیر زیادی اسید چرب غیراشباع هستند، اما افراد بایستی کنترل مناسبی بر میزان مصرف اینگونه مواد داشته باشند و بر اساس ویژگی‌های فیزیولوژیکی خود مقادیر مناسبی از این مواد را مصرف کنند.

این کارشناس تغذیه به افراد توصیه کرد: افراد در ایام نوروز بیشتر میوه مصرف کنند زیرا میوه‌ها حاوی مقادیر زیادی فیبر، آب، ویتامین‌ها و املاح مورد نیاز بدن هستند و از این حیث مصرف آنها در ایام نوروز توصیه می‌شود.

وی در ادامه گفت: تازگی آجیل و تنقلات از اهمیت زیادی برخوردار است و توصیه می‌شود خانواده‌ها تنقلات و شیرینی‌جات را از مراکز معتبر خریداری کنند و از خرید از دست فروش‌ها و دوره‌گردها بپرهیزند. به گفته این کارشناس تغذیه، آجیل و تنقلات کهنه احتمال ابتلا به بیماری‌ها و حتی سرطان‌ها را در افراد افزایش می‌دهد.

وی با بیان اینکه مصرف شیرینی‌جات کم چرب و کم شیرین در این ایام توصیه می‌شود، تاکید کرد: مصرف شیرینی‌جات سنتی از این جهت که شیرینی کمتری نسبت به شیرینی‌ها و رولت‌های معمول دارند، بیشتر توصیه می‌شود.

رشیدی در ادامه به افراد توصیه کرد از پرخوری در ایام نوروز خودداری کنند، چرا که پرخوری نه تنها سلامتی آن‌ها را به مخاطره می‌اندازد، بلکه زمینه‌های چاق شدن را در افراد بوجود می‌آورد.

وی افزود: بهتر است افراد پیاده روی، ورزش و فعالیت بدنی را در این ایام در برنامه خود بگنجانند. رشیدی در ادامه از افرادی که قصد

سفر در ایام نوروز را دارند خواست تا به نکات بهداشتی توجه کرده و از این طریق سفر خوبی را برای خود رقم بزنند.