

## پذیرایی سالم از مهمانان در ایام نوروز

شاید خیلی‌ها تصور کنند چون اضافه وزن و بیماری متابولیکی خاصی ندارند، می‌توانند از شیرینی‌های چرب و شیرین و تنقلات شور و پرکالری بدون واژه از به خطر افتادن سلامتشان استفاده کنند...



شاید خیلی‌ها تصور کنند چون اضافه وزن و بیماری متابولیکی خاصی ندارند، می‌توانند از شیرینی‌های چرب و شیرین و تنقلات شور و پرکالری بدون واژه از به خطر افتادن سلامتشان استفاده کنند، اما بر اساس اصول نوین تغذیه سالم، همه افراد چه آنها که در شرایط خوب و طبیعی جسمانی به سر می‌برند و چه کسانی که با بیماری‌های متابولیکی چون اختلالات قلبی عروقی، فشار، چربی خون و دیابت دست و پنجه نرم می‌کنند، باید برنامه غذایی خود را بر اساس اصول تغذیه‌ای صحیح و بر محور تعادل، تناسب و تنوع تنظیم کنند.

البته رعایت اصول تغذیه سالم در تعطیلات نوروزی و با توجه به عجین شدن فرهنگ پذیرایی ایرانی‌ها با تنقلات شیرین، چرب و شور پرکالری چندان کار آسانی نیست. با این حال متخصصان تغذیه تاکید می‌کنند که بهترین میان‌وعده‌ها حتی در دید و بازدیدهای نوروزی، میوه‌های تازه است، اما دکتر محمدرضا وفا، متخصص تغذیه و رژیم درمانی به نکته مهم‌تری نیز اشاره می‌کند و می‌گوید: مصرف کم شیرینی‌ها اگر از نوع بسیار چرب، شیرین و پر خامه نباشد به عنوان یکی از تنقلات اصلی در پذیرایی نوروزی منعی ندارد، اما شیرینی‌ها را هرگز نباید با معده خالی و هنگام گرسنگی مصرف کرد، چراکه به این ترتیب قند خون یکباره بشدت بالا رفته و به تشریح زیاد انسولین در بدن منجر می‌شود. تشریح بالای انسولین در فاصله کوتاهی به افت قند خون و احساس دوباره گرسنگی منجر می‌شود و این روند یعنی حرکت به سمت اضافه وزن.

بر این اساس متخصصان تغذیه به عنوان میان‌وعده، هیچ چیز را بهتر از میوه‌های تازه یا مقدار کمی از دانه‌های مغزدار نمی‌دانند. این مساله حتی در زمانی که به شدت احساس گرسنگی می‌کنیم نیز صدق می‌کند. البته دکتر وفا در گفت‌وگو با جام‌جم تاکید می‌کند که مغز دانه‌ها نیز نباید کهنه و شور باشد، چراکه نمک زیاد نیز همچون مواد بسیار شیرین سطح انسولین خون را به شدت بالا می‌برد و فرد را مستعد مشکلات متابولیکی می‌کند.

مصرف کم شیرینی و آجیل اشکالی ندارد

شاید مادر بزرگ‌های ما بیش از هر متخصص تغذیه امروزی به خواص تغذیه‌ای خشکبار، گندم، ذرت، برنج بوداده و نخودچی‌کشمش آگاه بودند و به این علت نوه‌های خود را همیشه به این نوع خوراکی‌ها مهمان می‌کردند، اما آنچه امروزه به عنوان یک اصل اساسی در الگوی تغذیه‌ای سالم بر آن تاکید می‌شود، حفظ و رعایت تناسب، تعادل و تنوع در مصرف هر نوع ماده غذایی و برای همه چه سالم و چه بیمار است.

بر این اساس دکتر وفا بر بی‌ضرر بودن مصرف کم شیرینی و دانه‌های مغزدار در ایام نوروز تاکید می‌کند و می‌گوید: مغزها سرشار از ویتامین و چربی‌های خوب است، اما به علت کالری بالایی که دارد، رعایت تعادل در مصرف آنها اهمیت خاصی دارد. همچنین نباید فراموش کرد که مصرف بیش از مقدار مورد نیاز از هر نوع میان‌وعده می‌تواند موجب جلوگیری از مصرف مواد غذایی مناسب و کاهش اشتها برای مصرف غذا در وعده‌های اصلی شود. در مورد شیرینی‌ها هم انواع خشک و کم‌شیرین کم‌ضررتر از نواع خامه‌ای و مربایی آن است.

پس مصرف شیرینی و خشکبار به مقدار کم و از نوع کم‌ضررتر برای افرادی که اضافه وزن و بیماری خاصی ندارند، در ایام نوروز منعی ندارد، اما کسانی که دچار اضافه وزن، چاقی و بیماری‌های متابولیکی هستند باید اولین انتخاب‌شان از میان تنقلات در مهمانی و دید و بازدید نوروز، میوه‌ها باشد. حتی آبمیوه نیز نمی‌تواند جایگزین کاملی برای میوه باشد. از سوی دیگر با وجود تصویری که مردم نسبت به کم‌ضرر و حتی مفید بودن شکلات‌های تلخ و کم‌شیرین دارند، باید دانست که مصرف زیاد این نوع شکلات‌ها هم به دلیل کره، کاکائو و چربی که دارد، کم‌ضرر نیست.

از آنجا که افراد سالخورده نیاز به کالری کمتری برای تامین انرژی روزانه خود دارند، باید میزان مصرف خود را در تمام گروه‌ها و وعده‌های غذایی نسبت به جوان‌ها و میانسالان کاهش دهند.

این درست است که مهمانی‌ها و مناسبت‌ها بویژه عید نوروز معمولا منجر به زیاده‌روی در مصرف غذا می‌شود، اما حفظ یک رژیم غذایی سبک و کم‌چربی در این ایام نیز برای همه افراد و بخصوص سالمندان مفید و ضروری است. در این فصل بهتر است مصرف فرآورده‌های حیوانی کاهش یابد و غذاهایی که دارای طعم شیرین، ترش و شور هستند، کمتر مورد استفاده قرار گیرند.

اما دکتر وفا تاکید می‌کند که تامین مواد مغذی از چهارگروه غذایی یعنی پروتئین‌ها، لبنیات، غلات و مغزها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؛ بخصوص آن‌که کودکان در کشور ما از کمبود آهن، روی و ویتامین D،B و کلسیم رنج می‌برند پس وجود مواد پروتئینی، لبنیات کم‌چرب، غلات و دانه‌های روغنی در برنامه روزانه کودکان ضروری است. اما در مورد مصرف تنقلات باید توجه داشت که مصرف تنقلات سالم یعنی میوه‌ها و خشکبار در زمان مناسب خود باشد تا جایگزین وعده‌های اصلی غذایی نشود.

شاید بهترین توصیه برای رعایت الگوی تغذیه‌ای سالم در پذیرایی نوروزی آن باشد که میوه‌های تازه به صورت سالاد، آبمیوه و حتی در اولویت بعدی میوه‌های خشک را اولین و مهم‌ترین گزینه در نظر بگیرید. در انتخاب انواع شیرینی نیز به انواع غیرخامه‌ای و مربایی توجه بیشتری نشان دهید و آجیل‌ها را از انواع تازه و خام یا با شوری کمتر انتخاب کنید و در مصرف این نوع تنقلات در هر شرایط سنی و جسمی که هستید شرط تعادل را رعایت کنید. از سوی دیگر تعطیلات فرصت خوبی برای انجام فعالیت‌های بدنی ساده همچون پیاده‌روی در طبیعت است، پس نباید در تعطیلات نوروزی از نیم تا یک ساعت پیاده‌روی روزانه چشم‌پوشی کرد.

پونه شیرازی / گروه سلامت