



ناهار و شام را حذف نکنید

یک برنامه مفصل و منظم برای روزهای اول سال نو تدارک می‌بینند؛ برنامه‌ای که هر روز صبح ساعت 9 شروع می‌شود و رأس ساعت همه اعضای خانواده آماده و اتوکشیده راهی خانه اقوام و آشنایان می‌شوند.

یک برنامه مفصل و منظم برای روزهای اول سال نو تدارک می‌بینند؛ برنامه‌ای که هر روز صبح ساعت 9 شروع می‌شود و رأس ساعت همه اعضای خانواده آماده و اتوکشیده راهی خانه اقوام و آشنایان می‌شوند.

برنامه بدون توقف ادامه پیدا می‌کند تا حدود ساعت سه و چهار بعد از ظهر، عصر هم پس از یکی دو ساعت استراحت، از ساعت 5 از سرگرفته می‌شود و تا نیمه‌های شب طول می‌کشد.

با داشتن چنین برنامه فشرده‌ای از دید و بازدیدها طبیعی است که زندگی روزانه هم دستخوش تغییر شود؛ تغییر و تحولی که در برنامه غذایی و شیوه تغذیه اعضای خانواده درست و حسابی به چشم می‌خورد.

چرا که از یک طرف بعد از خوردن آن همه شیرینی و شکلات و میوه، دیگر اشتهاهی باقی نمی‌ماند و از طرف دیگر فرصت کافی برای خوردن ناهار و شام نیست؛ بنابراین به نظر می‌رسد بهترین کار حذف وعده‌های اصلی غذا و جایگزین کردن آنها با شیرینی و آجیل باشد! غافل از این که متخصصان، این شیوه را بدترین تصمیم می‌دانند، تصمیمی که نتایج آن در همان ابتدای سال نو گریبان ما را خواهد گرفت.

شیرینی گرسنه‌تان می‌کند!

متخصصان تاکید می‌کنند مصرف شیرینی و آجیل به هیچ وجه جای وعده‌های اصلی را نمی‌گیرد و نمی‌تواند جایگزین مناسبی برای آنها باشد. در واقع خوردن شیرینی به جای ناهار یا شام حتی موجب می‌شود، فرد سریع‌تر از قبل گرسنه شود؛ چراکه قند ساده شیرینی ابتدا موجب افزایش قند خون و در نتیجه ترشح انسولین و سپس باعث افت ناگهانی قند خون می‌شود. بنابراین طبیعی است که فرد گرسنه شده و بیشتر از مواد غذایی استفاده کند.

پس توصیه می‌شود کمتر شیرینی و تنقلات میل کرده و وعده‌های غذایی را که حاوی مواد نشاسته‌ای مانند نان یا برنج است حتما به موقع مصرف کنید.

گروه‌های غذایی را حذف نکنید

میترا زراتی کارشناس ارشد تغذیه، در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: در روزهای تعطیل معمولاً بعضی از مواد غذایی از برنامه غذایی خانواده حذف می‌شود. به همین دلیل تاکید می‌شود به مصرف تمام گروه‌های غذایی در این مدت توجه داشته باشیم.

به عنوان نمونه میزان مصرف لبنیات در روزهای تعطیل کاهش پیدا می‌کند؛ مثلاً اگر اعضای خانواده‌ای عادت داشته‌اند در روزهای عادی قبل از رفتن به محل کار یا مدرسه یک لیوان شیر بنوشند، هنگام تعطیلات این عادت را کنار گذاشته و کم‌کم آن را فراموش می‌کنند و صد البته این موضوع می‌تواند مشکل‌آفرین باشد. به توصیه زراتی هنگام تعطیلات هم باید مصرف لبنیات را مانند روزهای گذشته مورد توجه قرار داد. به این معنا که روزانه دست‌کم باید دو واحد لبنیات یعنی یک لیوان شیر و یک کاسه ماست مصرف کنید.

البته حتما در طول تعطیلات باید از گروه‌های غذایی مختلف مانند میوه‌ها و سبزیجات به اندازه کافی استفاده شود.

میوه هم چاق‌تان می‌کند!

شما هم شنیده‌اید بعضی‌ها می‌گویند میوه که آدم را چاق نمی‌کند و با همین باور نادرست هم هرچقدر دوست دارند میوه نوش‌جان می‌کنند، البته این گروه چنین کاری را به نفع سلامت‌شان می‌دانند؛ کاری که نتیجه‌اش از پیش مشخص خواهد بود، چاقی و اضافه وزنی که نمی‌دانند چطور ایجاد شده است.

این کارشناس ارشد تغذیه می‌گوید: معمولاً در روزهای تعطیل سال نو، میزان مصرف میوه افزایش پیدا می‌کند، در حالی که باید یادمان باشد میوه هم می‌تواند موجب افزایش وزن شود.

به گفته زراتی، همیشه مصرف دو تا سه واحد میوه در طول روز توصیه می‌شود، ولی بیش از آن می‌تواند عاملی برای چاقی باشد. در واقع هر یک عدد میوه که 90 تا صد گرم وزن دارد، حدود 60 کیلوکالری انرژی تولید می‌کند بنابراین اگر شخصی بیش از مقدار مورد نیاز که سه عدد در روز است، میوه مصرف کند و مثلاً دو عدد نارنگی اضافه بخورد، حدود 120 کیلوکالری بیشتر انرژی دریافت می‌کند. این مقدار کالری اضافی مانند آن است که او یک شیرینی‌خورده باشد.

مصرف شیرینی استخوان‌ها را پوک می‌کند

همچنین کسانی که دائم شیرینی می‌خورند و فکر می‌کنند چون دیابت ندارند مشکلی برایشان ایجاد نخواهد شد باید بدانند افزایش مصرف شیرینی می‌تواند موجب بروز پوکی استخوان شود!

زراتی در این مورد هشدار می‌دهد: ثابت شده است کسانی که شیرینی زیادی مصرف می‌کنند، بشدت در معرض پوکی استخوان قرار دارند چون طی روزی که فرد شیرینی می‌خورد، مقدار زیادی کلسیم با ادرارش دفع خواهد شد و این موضوع می‌تواند عاملی برای بروز بیماری پوکی استخوان باشد.

هم اندازه چای مهم است، هم رنگش

زراتی کاهش مصرف آب را در روزهای تعطیل اتفاقی شایع می‌داند و می‌گوید: نه تنها در روزهای تعطیل مصرف آب کمتر می‌شود، بلکه نوشیدن مقدار زیاد چای در مهمانی‌ها نیز با افزایش ادرار موجب دفع آب از بدن خواهد شد بنابراین توصیه می‌شود چای را تا حد امکان کم‌رنگ‌تر مصرف کرده و در همه مهمانی‌ها نیز چای ننوشید یا حداقل فقط نیمی از آن را مصرف کنید.

البته معمولاً همراه با چای از مواد شیرین هم استفاده می‌شود که به گفته این کارشناس تغذیه، با کم کردن میزان مصرف چای می‌توان مصرف شیرینی‌ها را هم کاهش داد. پس در مهمانی‌ها چای کوچک، کم‌رنگ و خنک بخورید.

فست‌فودها را کاهش دهید

روزهای تعطیل عید، معمولاً رستوران‌ها حسابی شلوغ می‌شود. چون خیلی‌ها فرصت ندارند در خانه غذا درست کنند و عده‌ای هم برای با هم بودن در این روزهای تعطیل تصمیم می‌گیرند به رستوران بروند. زراتی در این مورد توصیه می‌کند: حتی اگر فرصت درست کردن غذا را ندارید، بهتر است تا جایی که امکان دارد از غذاهای حاضری استفاده کنید و غذایتان را در خانه میل کنید. مثلاً خوردن تخم‌مرغ یا حتی نان و پنیر و سبزی بسیار بهتر از مصرف فست‌فودهاست.

اگر هم به رستوران می‌روید، جایی را انتخاب کنید که می‌دانید بهداشت را رعایت و از مواد اولیه مناسب استفاده می‌شود.

نیلوفر اسعدی‌بیگی - گروه سلامت