



افراط در مصرف آجیل باعث چاقی می‌شود

دبیر انجمن تغذیه ایران با اشاره به اینکه افزایش مصرف آجیل‌های شور و شیرین باعث چاقی می‌شود، گفت: مصرف تنقلات نزدیک وعده‌های اصلی غذا باعث کم اشتهایی می‌شود.

دبیر انجمن تغذیه ایران با اشاره به اینکه افزایش مصرف آجیل‌های شور و شیرین باعث چاقی می‌شود، گفت: مصرف تنقلات نزدیک وعده‌های اصلی غذا باعث کم اشتهایی می‌شود.

برلیانت بزرگمهر در گفت و گو با ایسنا ، با بیان اینکه در ایام نوروز نظم ساعت‌های مصرف غذا تغییر پیدا می‌کند، گفت: در ایام نوروز به علت مصرف غذا در مهمانی‌ها و در رستوران‌ها غذاها معمولاً پرچرب هستند و میزان استفاده از نمک افزایش پیدا می‌کند.

بزرگمهر با تاکید براینکه کاهش مصرف آب در ایام نوروز باعث یبوست، کاهش کارایی، احساس خستگی، کوفتگی و بی حوصلگی در افراد می‌شود، گفت: مصرف آب کافی کارایی بدن را در افراد افزایش می‌دهد و نوشیدن 6 تا 8 لیوان آب در طول روز ضروری است.

این مشاور تغذیه ورزش درمانی با بیان اینکه تحرک و ورزش در ایام نوروز کاهش پیدا می‌کند، اظهار داشت: افراد باید در تعطیلات نوروز بیشتر از همیشه ورزش و پیاده روی کنند تا مبتلا به چاقی نشوند.

بزرگمهر با بیان اینکه افراد در ایام نوروز به علت تغذیه نادرست دچار اختلالات گوارشی می‌شوند، گفت: افراد بایستی در مهمانی‌ها و مسافرت بیشتر از میوه استفاده کنند.

وی با تاکید بر اینکه افرادی که دیابت دارند نان و برنج را از رژیم غذایی خود حذف نکنند، گفت: مبتلایان به دیابت باید مصرف شیرینی را کاهش دهند و همراه وعده‌های غذایی مصرف سالاد و سبزی را افزایش دهند.

بزرگمهر به افرادی که در ایام نوروز به ارتفاعات سفر می‌کنند مصرف آب و خرما را توصیه کرد و گفت: افراد در ایام نوروز باید خواب و تغذیه کافی داشته باشند.

سلامت نیوز: افراط در مصرف آجیل باعث چاقی می‌شود