

تغذیه در عید نوروز

شیرینی ها

یکی از مهم ترین مواد غذایی که زینت بخش میهمانی های نوروز است، انواع شیرینی ها است. مصرف شیرینی در دید و بازدیدهای عید رواج زیادی دارد. به طور کلی در انواع میهمانی ها، شیرینی یکی از مهم ترین موادی است که مورد استفاده قرار می گیرد. افراط در مصرف شیرینی می تواند لطمات فراوانی به سلامت انسان وارد سازد. یکی از زیان های مهم مصرف زیاد شیرینی، چاقی و عوارض و اختلالات ناشی از آن است. مواد قندی و نشاسته ای به آسانی تبدیل به چربی شده و در بدن ذخیره می شوند و ایجاد چاقی می کنند.

ضمناً افراط در مصرف شیرینی به سلامت دندان ها لطمه وارد کرده و موجب پوسیدگی دندان ها می شود. همچنین باعث افزایش فشار خون و چربی های نامطلوب خون شده که در نهایت سلامت قلب و عروق را دچار اختلال می نماید. بنابراین بهتر است در ایام نوروز و اصولاً در همه اوقات زندگی از افراط در مصرف شیرینی و انواع مواد شیرین خودداری نماییم. برخی تصور می کنند در ایام جشن ها و مراسم خاص، مجاز به تغییر گسترده در برنامه غذایی معمول روزانه هستند و می توانند در این اوقات، در مصرف برخی موادی که برای سلامت انسان مضر است، افراط کنند. در حالی که این تصور فاصله زیادی با واقعیت دارد.

مواد غذایی حاوی فیبر

یکی دیگر از عوارضی که معمولاً بعد از تعطیلات نوروز گریبان گیر اشخاص می شود، یبوست و اختلالات گوارشی است. علت مهم بروز اختلالات گوارشی، افراط در مصرف غذا و نیز استفاده زیاد از غذاهای چرب و سرخ کرده است. یکی دیگر از مهم ترین دلایل یبوست، عدم یا کمبود استفاده مواد فیبری دارای باقیمانده است.

در ایام تعطیلات نوروز معمولاً افراد از میوه، سبزی، سالاد، حبوبات و سایر مواد غذایی حاوی فیبر، کمتر استفاده می کنند. این قبیل مواد خوراکی علاوه بر فیبر، حاوی مواد مغذی مفیدی هستند که تاثیر قابل توجهی در جهت سلامت انسان دارد. یکی از مهم ترین خواص فیبری غذایی، پیشگیری از یبوست و نیز درمان این اختلال شایع قرن حاضر است. مواد غذایی حاوی فیبر، باعث تسریع عبور غذا از دستگاه گوارش شده و از بروز یبوست پیشگیری می نمایند. ضمناً خواص

مهم دیگری نیز در بردارند، از جمله آن که موجب کاهش چربی‌های نامطلوب خون و تنظیم تعادل فشار خون می‌شوند و در پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان به‌خصوص سرطان کولون(روده بزرگ) موثرند.

مصرف آب کافی

اختلال دیگری که در ایام نوروز به‌طور معمول در برنامه غذایی افراد رخ می‌دهد، کمبود مصرف آب است. در تعطیلات عید به علت آنکه افراد بیشتر اوقات خود را به سفر می‌گذرانند و یا صرف دید و بازدید دوستان و اعضاء فامیل می‌کنند، به‌طور معمول کمتر آب مصرف می‌نمایند. کمبود مصرف آب می‌تواند اختلالات مهمی در سلامت انسان به‌جا گذارد؛ از جمله آن که موجب بروز یبوست و ناراحتی‌های گوارشی ناشی از آن شود.

کمبود مصرف آب در انجام واکنش‌های بیوشیمیایی حیاتی که در داخل بدن انجام می‌شود، اختلال ایجاد می‌کند. آب در حفظ سلامت، شادابی و طراوت پوست تاثیر مهمی دارد و کمبود مصرف آن باعث کاهش رطوبت و طراوت پوست شده و یکی از عوامل موثر در خشکی و پژمرده شدن پوست و پیری و چروک شدن آن است.

ضمناً مصرف آب کافی، باعث فعالیت بهتر و مناسب‌تر کلیه‌ها در تصفیه خون و دفع مواد زائد از بدن می‌شود. پس مصرف آب کافی را در برنامه غذایی روزانه خود فراموش نکنیم. این موضوع باید در تمام اوقات زندگی، اعم از روزهای عادی و یا ایام خاص مانند نوروز، مسافرت و غیره رعایت شود. برخی از افراد فقط در تابستان و روزهای گرم سال آب میل می‌کنند و در فصل سرد، به‌علت آنکه تشنه نمی‌شوند، آب کافی مصرف نمی‌کنند. توجه داشته باشیم که در تمام اوقات و روزهای زندگی، ما نیاز به مصرف آب داریم و هرگز نباید سستی میزان آب مصرفی را کاهش دهیم، مگر در بیماری‌های خاصی که پزشک مصرف آب را ممنوع یا محدود کرده باشد.

توصیه‌های مهم

با نگاهی اجمالی بر نکات مورد برر سی در این مجموعه، می‌توانیم موارد زیر را به‌طور خلاصه، جهت برخورداری از تغذیه صحیح و حفظ هر چه بیشتر سلامت، در ایام نوروز به خوانندگان محترم، پیشنهاد نماییم:

- ✓ در مصرف مغزها اعتدال را رعایت کنیم و از آجیل بدون نمک استفاده کنیم. به خصوص از مصرف آجیل در اوقات نزدیک وعده‌های اصلی غذایی خودداری شود.
- ✓ از میوه‌ها به خصوص میوه‌های دارای پوست مثل مرکبات، کیوی و امثال آن در دید و بازدیدهای عید استفاده کنیم. در صورت استفاده از میوه‌هایی که با پوست مصرف می‌شوند (مانند سیب، انگور و...) بهتر است از شست‌وشو و ضدعفونی کردن آنها مطمئن شویم.
- ✓ از مصرف سبزی خوردن و سالاد در خارج از خانه خودداری نماییم، ولی حتماً از این مواد غذایی در ایام نوروز، در خانه به مقدار کافی استفاده کنیم.
- ✓ در مصرف شیرینی و مواد شیرین به هیچ وجه نباید افراط کنیم. سعی نماییم مصرف شیرینی را در ایام عید به حداقل برسانیم.
- ✓ مصرف غذاهای سرخ کرده و پرچرب به هیچ وجه برای سلامت انسان مفید نیست و بهتر است از مصرف این قبیل غذاها خودداری نماییم.
- ✓ مصرف حبوبات را در ایام نوروز و به طور کلی در تمام اوقات زندگی فراموش نکنیم.
- ✓ در مصرف آب کافی کوتاهی نکنیم و روزانه حدود ۶ تا ۸ لیوان آب استفاده نماییم. البته در سفرها باید از سالم و بهداشتی بودن آب اطمینان داشته باشیم.
- ✓ ورزش و پیاده‌روی در ایام نوروز نبایستی فراموش شود، زیرا در حفظ سلامت و شادابی بدن و پیشگیری از بروز چاقی، یبوست و افزایش چربی‌های نامطلوب خون بسیار مفید است.
- ✓ توجه داشته باشیم که دید و بازدیدها و سفرهای نوروز نظم خواب ما را بر هم نزنند، زیرا اختلال در نظم خواب، سلامتی بدن را به خطر می‌اندازد.