

تغذیه سالم در تعطیلات نوروز

حفظ سلامت خانواده به خصوص در نوروز که خانواده ها در صدد برگزاری هر چه شادتر تر تعطیلات خود هستند از اهمیت ویژه ای برخوردار است. تغذیه صحیح و اصولی، همواره یکی از بحث های اساسی و مهم در ایام نوروز و تعطیلات به شمار می آید. تغییرات گسترده و مهمی در تغذیه ی ما پیش آید که این تغییرات می توانند بر سلامتی مان اثر گذار باشند. در تعطیلات سال نو، بازار میهمانی و دید و بازدید رونق زیادی می یابد و به همان نسبت مصرف انواع شیرینی، شکلات، گز، سوهان، پشمک، آجیل و خشکبار افزایش پیدا می کند. شیرینی ها به علت دارا بودن قند زیاد، جزء مواد پر کالری بوده و افراط در مصرف آنها موجب افزایش وزن و چاقی می شوند. به طور کلی در آستانه ی ورود به سال جدید و عید نوروز هستیم. وقت آن است که یک بازنگری در الگوی غذایی و عادات و رفتارهای تغذیه ای خود انجام دهید و فصلی نو را در تغذیه ی خود آغاز کنید.

توصیه های مهم:

- در ایام نوروز بهتر است برنامه غذایی مانند ماندن سایر مواقع به طور متناسب، متعادل و متنوع از تمام گروه های غذایی استفاده کنید.
- مراقب زمان خوردن تان باشید. بهتر است زمان مصرف وعده های غذایی در طول روز در ایام نوروز مشخص باشید، چون این کار به کنترل اشتها و کنترل پرخوری و تنظیم قند خون تان کمک می کند.
- مراقب وزن تان باشید. ایام عید نوروز با خوردن خوراکی های زیاد همراه است که می تواند اضافه وزن را در این مدت دوهفته ای برای ما به ارمغان آورد. روزهایی که بسیاری از مردم سر کار نمی روند یا کمتر می روند، ساعت های بیشتری می خوابند، به میهمانی های مختلف می روند، میوه، آجیل، انواع شیرینی و غذاهای رنگارنگ می خورند، مسافرت می کنند و استرس کمتری دارند.
- نوشابه های گازدار، یکی دیگر از خوراکی های پرمصرف ایام تعطیلات است. نوشابه های گازدار به دلیل قند فراوانی که در خود دارد به شدت چاق کننده است. بهتر است کنار غذای تان از نوشیدنی هایی مانند دوغ های کم نمک، آب یا دمنوش های سنتی فاقد شکر استفاده کنید.
- پرخوری ممنوع! تغذیه سالم یکی از مهمترین عوامل در سلامتی و طول عمر انسان است. با توجه به این نکته و نزدیک شدن نوروز سعی کنید به تغذیه خود در عید نوروز دقت کرده و در خوردن زیاده روی نکنید. در روزهای اول سال با افزایش دید و بازدیدها، مصرف انواع شیرینی آجیل و میوه بالا می رود و رعایت نکردن تعادل و تنوع در برنامه غذایی باعث آسیب بدن و ایجاد احساس سنگینی و کسالت ناشی از پرخوری در ایام نوروز می شود. در ایام نوروز باید از پرخوری و زیاده روی در مصرف غذا خودداری و

از انواع میوه ها، به ویژه مرکبات(پرتقال، نارنگی) و سیب با پوست در دید و باز دیده‌های نوروز استفاده کنید.

- به صبحانه تان اهمیت بدهید. صبحانه یکی از مهمترین وعده های غذایی است که برای سلامت و تندرستی افراد اهمیت خاصی دارد. صبحانه کاملی شامل مقادیر مناسبی نان، شیر، پنیر، گردو و ... مصرف نمایید. بهتر است از خوردن کره، خامه، سرشیر تا حد امکان پرهیز و برای ایجاد تنوع غذایی در صبحانه ها از تخم مرغ، خیار، گوجه فرنگی، میوه ها و آب میوه طبیعی و تازه استفاده کنید.
- از حذف وعده های غذایی خودداری شود. خوردن شام به ویژه خوردن غذای پرچرب و سنگین در ساعات آخر شب به سلامتی بدن و دستگاه گوارش آسیب می رساند و باعث اختلال در خواب می شود.
- در مصرف شیرینی و شکلات در ایام نوروز هم مانند سایر مواقع میانه روی کنید، چراکه زیاده روی در مصرف می تواند منجر به بروز مشکلات گوارشی و همچنین افزایش انرژی دریافتی و در نتیجه اضافه وزن شود و در مورد افرادی که مبتلا به قند خون و یا چربی خون بالا هستند زیاده روی در مصرف باعث اختلال در وضعیت سلامت آنها خواهد شد. مصرف مواد شیرین به سلامت دندان ها نیز آسیب می رساند. و باعث پوسیدگی مینای دندان و فساد د زیاده روی در مصرف انواع شیرینی ، به علت افزایش قند خون ، موجب احساس سیری شده و جلوی اشتها را برای صرف غذای اصلی می گیرد؛ بنابراین برای برخورداری از تعطیلات همراه با آرامش و سلامتی تعادل در مصرف اینگونه مواد غذایی را در این ایام در نظر بگیرید.
- در هر روز در وعده ناهار و شام، سالاد و سبزی خوردن استفاده شود و در بین غذاهای متنوع در سفره میهمانی که از غذاهایی که روغن کمتری دارند میل کنید و مصرف ماهی فراموش نشود.
- والدین مراقب بچه ها باشند تا در تعطیلات با مصرف بیش از حد تنقلات، شیرینی و شکلات از وعده های اصلی غذا محروم نشوند.
- به انداز کافی آجیل مصرف نمایید. انواع مغزها و آجیل که شامل بادام، پسته، فندق، تخمه، بادام زمینی، بادام هندی و گردو می باشند، حاوی ارزش تغذیه ای بالایی هستند و مصرف متعادل آنها برای سلامت مفید است. مغز تنقلات و آجیل دارای چربی نوع خوب هستند، ولی به دلیل انرژی بالا و خاصیت چاق کنندگی باید در حد متعادل مصرف شوند. مغزها به علت داشتن چربی زیاد، بسیار پرکالری هستند و برای افراد لاغر و کسانی که نیاز به افزایش وزن دارند، مفید است. آجیل از منابع خوب ویتامین های گروه B محسوب می شود و نیز حاوی مقادیر مناسبی آهن است. ماده ی معدنی دیگری که در مغزها به مقدار مناسب وجود دارد، روی است که در سلامت افراد و به خصوص در کودکان و بلوغ نوجوانان تأثیر مهمی دارد.

- انواع آجیل معمولاً به صورت بود داده و پر نمک در مغازه ها به فروش می رسد که افراط در مصرف آن موجب افزایش فشار خون و تجمع آب در بدن می شود. بنابراین مصرف آجیل پر نمک و شور مفید نیست و به سلامت انسان آسیب می زند انواع آجیل به علت دارا بودن چربی زیاد موجب کاهش اشتها و بروز احساس سیری می شوند. این امر به خصوص برای کودکان که کنترل زیادی در خوردن ندارند و حجم معده شان نیز کم است، حائز اهمیت زیادی است.
- هنگام خرید آجیل باید به تازگی آن توجه داشت. همچنین موقع خرید دقت شود مغز تنقلات کهنه و مانده نبوده و بهتر است در پوست خود نگهداری شوند و از انواع آجیل بدون نمک استفاده شود. از خرید خشکباری که علائم کپک زدگی در آنها مشاهده می شود خودداری کنید .
- در میهمانی های نوروز، پیش از غذا مقداری سالاد با آبلیمو یا یک لیوان دوغ مصرف کنید تا انرژی دریافتی کاهش یابد؛ بر سر سفره میهمانی نان و برنج کمتری استفاده کرده و از مرغ، کباب و خورش کم چرب در حد متعادل میل کنید.
- ورزش و پیاده روی در ایام نوروز باید به صورت یک فعالیت روزانه انجام شود، یعنی روزانه حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی یا فعالیت ورزشی داشته باشید. به منظور شادابی بدن و حفظ سلامت و پیشگیری از بروز چاقی، یبوست و افزایش چربی های نامطلوب خون به اندازه مناسب تحرک بدنی و پیاده روی ورزش داشته باشید.
- اگر در این ایام به دلیل دید و بازدیدها فرصت پختن غذا ندارید، از غذاهای آماده کم چرب همراه با انواع سالاد استفاده کنید. می توانید برای یک هفته سبزیجات شسته شده را به طور مناسبی در یخچال نگهداری کنید و هر شب با آنها سالاد درست کنید. کاهو، کرفس، هویج، انواع کلم، فلفل های دلمه ای، خیار و گوجه فرنگی از دوستان همیشگی سلامت هستند. به خصوص اگر سس سالاد را خودتان باروغن زیتون، ماست، سبزی های خشک معطر وادویه ای که دوست دارید، درست کنید. اگر گاهی با توجه به سلیقه اعضای خانواده، تن ماهی و یا انواع حبوبات پخته، کشمش یا پنیر رنده شده را به این سالاد اضافه کنید، غذای سالم و کاملی خورده اید .
- از مصرف زیاد چای و قهوه پرهیز کنید. برای میهمانان تان چای را کمرنگ و در استکان یا فنجان های کوچک سرو کنید، چون دریافت مواد قندی در ایام عید بالاست .مصرف قند به همراه چای را تا آنجا که می توانید محدود کنید. بهتر است به جای قند از کشمش، توت خشک یا خرما استفاده کنید.
- از نوشیدن به اندازه کافی آب غافل نشوید. تغییر دیگری که در تعطیلات سال نو به طور معمول در تغذیه ی افراد رخ می دهد این است که به علت دید و بازدید و گذراندن زمان طولانی در خارج از خانه، مصرف آب به طور چشمگیری کاهش می یابد. این امر می تواند مشکلاتی برای سلامتی انسان ایجاد

کند که بارزترین آنها، بروز یبوست است. آب یکی از مهم ترین و مفیدترین موادی است که از بروز یبوست پیشگیری می کند و با کاهش مصرف آن، این عارضه به خصوص در کسانی که مستعد ابتلا به آن هستند، می تواند موجب ایجاد ناراحتی شود. آب جهت انجام واکنش های داخلی بدن ضروری است و برای سلامتی و شادابی پوست نیز مفید است؛ پس مصرف این ماده ی حیات بخش را فراموش نکنید. 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.

- در سفرهای نوروزی تا آنجا که ممکن است غذای خود را به همراه ببرید، اما اگر مجبور شدید در رستوران غذا صرف کنید، توجه داشته باشید که ظاهر رستوران، وضعیت کارکنان آن و شرایط بهداشتی محیط، نشانه های خوبی از سلامت یا عدم سلامت غذای آن رستوران است. به رستوران های معتبر که اصول بهداشتی بیشتر در آن ها رعایت شده است مراجعه کنید. وضعیت بهداشت سالن، دستشویی ها، کارگران و ... تا حدی می تواند معیار سطح بهداشت رستوران باشد.

- از میوه ها، به خصوص میوه های دارای پوست مثل مرکبات، کیوی و امثال آن در دید و بازدیدهای عید استفاده کنید. در صورت استفاده از میوه هایی که با پوست مصرف می شوند (مانند سیب، انگور و...) بهتر است از شست و شو و ضدعفونی کردن آنها مطمئن شوید.

- مصرف سبزی ها از یاد نبرید. در ایام نوروز به علت تغییر در برنامه روزانه، مصرف سبزی و سالاد کاهش می یابد. در واقع به دلیل اینکه افراد، بیشتر وقت خود را در خارج از خانه سپری می کنند و یا در خانه به پذیرایی از میهمانان مشغول هستند، فرصت زیادی جهت تمیز کردن و شست و شوی سبزی ندارند. عدم مصرف سبزی و سالاد موجب بروز یبوست می شود. به علاوه چون انواع سبزی ها، حاوی ویتامین ها و مواد معدنی ضروری برای سلامتی انسان هستند، لذا عدم مصرف یا کمبود مصرف آنها در برنامه غذایی روزانه باعث می شود که ویتامین های لازم به بدن انسان نرسد و شخص دچار کمبودهای ویتامینی و املاح شود که اختلالات فراوانی در پی خواهد داشت؛ از طرفی چون سبزی ها حاوی مقدار قابل توجهی آب هستند، آب مورد نیاز بدن را تا حدود زیادی تأمین می کنند و از بروز کم آبی در بدن پیشگیری می نمایند. مصرف گوجه فرنگی، کاهو، خیار و لیموترش تازه خوب شسته شده به حفظ سلامتی و کنترل یبوست در طول سفر کمک می کند.

- از میوه، سبزی، سالاد، حبوبات و سایر مواد غذایی حاوی فیبر، استفاده کنید. مواد غذایی حاوی فیبر (تلیاف غذایی)، باعث پیشگیری از یبوست و کاهش چربی های نامطلوب خون و تنظیم تعادل فشار خون می شوند و در پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی و سرطان به خصوص سرطان کولون (روده بزرگ)

موثرند، ولی از مصرف سبزی خوردن و سالاد در خارج از خانه خودداری نمایید. حتماً از این مواد غذایی در ایام نوروز، در خانه به مقدار کافی استفاده کنید.

- میوه‌ها مانند انواع سبزی‌ها، از مواد غذایی بسیار مفید و خوشمزه‌ای هستند که با دارا بودن مقدار قابل توجهی ویتامین و نیز مقادیر مناسبی املاح و همچنین آب، می‌توانند به حفظ سلامت انسان کمک کنند. میوه‌ها چنانچه با پوست مصرف شوند، حاوی مقدار زیادی فیبر غذایی (الیاف غذایی) هستند که از بروز یبوست پیشگیری کرده و موجب کاهش کلسترول (چربی خون)، سایر چربی‌های نامطلوب خون می‌شوند، باعث تنظیم تعادل فشارخون می‌گردند. همچنین به حفظ سلامت قلب و عروق کمک می‌کنند. البته انواع میوه‌ها نیز از نظر فیبر غذایی غنی هستند. فیبر موجود در سبزی‌ها و میوه‌ها از ابتلا به سرطان پیشگیری می‌کند. در بیماران دیابتی (بیماری قند)، مصرف فیبر غذایی موجب کنترل قند خون می‌شود. هر چند که افراد دیابتی بهتر است از میوه‌هایی استفاده کنند که قند خون را کندتر بالا می‌برند مثل سیب، گلابی، گیلاس، خرما، انجیر، هلو و آلو.
- ساندویچ را از قبل آماده نکنید، زیرا وجود گوجه فرنگی، کاهو یا خیارشور سبب مرطوب شدن ماده اصلی ساندویچ می‌شود و رشد میکروب‌ها را سرعت می‌بخشد.
- از پذیرایی با شیرینی‌های تر و چرب، شکلات، شیرینی‌های بزرگ و کیک پرهیزید.
- مراقب غذاهای آلوده در طول سفرهای نوروزی باشید. احتمال آلودگی میکروبی در غذاهای خوب پخته نشده زیاد است و کباب کوبیده، همبرگر و هر غذایی که با گوشت چرخ کرده تهیه می‌شود به دلیل بالا بودن چربی، احتمال فساد پذیری آن زیاد می‌شود. در برخی از رستوران‌ها به غذاهای مانده مقدار زیادی سس و چاشنی اضافه تا تغییر رنگ و طعم نامطلوب ناشی از فساد غذا مشخص نشود. بهتر است در رستوران‌های غذایی را سفارش دهید که ادویه، سس و چاشنی زیاد نداشته باشند. استفاده از ماست کم چرب، لیموترش و یا آب لیمو، محیط دستگاه گوارش را اسیدی و از رشد و تکثیر میکروب‌ها در دستگاه گوارش و مسمومیت غذایی جلوگیری می‌کند. در طول سفر باید از آب سالم استفاده و برای شست و شوی میوه، سبزی و ظروف از آب تصفیه یا جوشیده استفاده کرد.
- مصرف حبوبات (لوبیا، نخود، عدس، لپه) را در ایام نوروز و به طور کلی در تمام اوقات زندگی فراموش نکنید.
- در سفرهای نوروزی در صورت امکان لوازم شخصی مانند قاشق، چنگال و لیوان مخصوص خود را همراه داشته باشید. با توجه به این که رطوبت زیاد، رشد و تکثیر میکروب‌ها را بیشتر می‌کند، سعی کنید از غذاهای نیمه خشک با رطوبت کم استفاده کنید. مانند: عدس پلو، لوبیا پلو، ماکارونی و...

- انواع تخمه از منابع خوب ویتامین E است که از آنتی‌اکسیدان‌های مفید برای سلامت محسوب میشود و مصرف آن در تقویت سیستم ایمنی مؤثر است. تخمه کدو نیز از منابع غنی املاحی مانند روی، آهن و سلنیوم بوده و حاوی پروتئین، فیبر، مس، منیزیم، منگنز، کلسیم، پتاسیم، روی، اسیدهای آمینه آرژینین و گلوتامیک است. اسید لینولنیک نیز از ترکیبات موجود در تخمه کدو است که از اسیدهای چرب مفید برای سلامت عروق محسوب میشود. انواع تخمه‌ها مقادیر بالایی چربی دارند ارزش کالری‌زایی بالایی نیز دارند. خصوصا در افراد چاق و افرادی که دچار بیماری‌های چربی خون و فشارخون هستند، باید در حداقل مقدار مصرف شوند.
- فست فودها (ساندویچ همبرگر، سوسیس، کالباس و غذاهای فوری) در کمترین مقدار استفاده شود و آب و دوغ کم نمک جایگزین مصرف نوشابه‌های گاز دار و آب میوه‌های صنعتی و غیر طبیعی شود. ساندویچ‌های خانگی تهیه شده از انواع غذاهای خشک مانند کوکوی سبزی و سیب زمینی، انواع کتلت و شامی مطمئن‌ترین غذا در طول سفرها است.
- در حین سفر ممکن است در یک منطقه روستایی توقف کنید و شما را به خوردن شیر تازه دوشیده شده از دام یا بستنی و پنیر محلی دعوت کنند (تحت عنوان این که غذاها در روستا طبیعی هستند) که در این گونه موارد باید از خوردن آنها خودداری کنید. هم چنین از خوردن تخم مرغ نیم پز (عسلی) نیز به طور جدی بپرهیزید.
- برای افراد دیابتی، شیرینی‌جات به دلیل داشتن قندهای ساده اصلا توصیه نمی‌شود. بنابراین به افراد دیابتی پیشنهاد می‌شود، از انواع شکلات‌های رژیمی مخصوص بیماری دیابت در منزل داشته باشند و از مصرف شکلات‌های معمولی در مهمانی‌ها و شب نشینی‌ها خودداری کنند.
- اگر به مسافرت می‌روید، سعی کنید غذای بیرون را خیلی کم مصرف کنید و از مصرف چیپس و پفک و تخمه‌ی زیاد در راه سفر خودداری کنید.
- افراد دچار چربی خون بالا بایستی از مصرف زیاد شیرینی جات و آجیل خودداری کنند.
منابع مورد استفاده:

۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، انتشارات آسیم

۲- Healthy Eating Tips For Holiday Parties, Nutrition Stripped LLC,
۲۰۱۸, (<https://nutritionstripped.com>)

۳- Healthy holiday eating, ۲۰۱۳, (<https://www.canada.ca>)

۴-۸ Healthy Holiday Nutrition Tips for You and the Family, By Penny Wilson, Active Network, LLC and. ۲۰۱۸, (<https://www.active.com>)

۵-How to Enjoy the Holiday without the Weight Gain, by Taylor Wolfram, eatright.org. Academy of Nutrition and Dietetics, ۲۰۱۸, (<http://www.eatright.org>)

۶-Tips for Healthy Holiday Eating, By Greta Macaire, California Pacific Medical Center, ۲۰۱۵, (<http://www.cpmc.org>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com