

## پر خوری و نکات مهم تغذیه ای در ایام نوروز

( تهیه و تنظیم : مدیریت سلامت سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت )

اگرچه رسم و رسومات مربوط به نوروز ریشه ای دیرینه در فرهنگ کهن پارسی دارد؛ اما برخی از مسایل وابسته به نوروز، آنرا به یک موضوع مهم روز، به لحاظ سلامتی تبدیل کرده است. رسومات وابسته به برنامه های پایان سال و ایام نوروز از خانه تکانی و چهارشنبه سوری تا رفت و آمدهای نوروزی سلامت جامعه را تحت تاثیر خود قرار میدهد. یکی از تغییرات مهم در این ایام تغییرات عادات تغذیه ای جامعه میباشد. تغییراتی که علاوه بر پر خوری شامل تغیر در نوع تغذیه و کیفیت غذاها نیز میشود. مهمانی های متعدد و صرف مواد غذایی پر انرژی از جمله شیرینیها و انواع آجیلها خطر افزایش وزن و بیماریهای وابسته به آنرا افزایش میدهد. از طرفی تغذیه در حین سفر و همچنین افزایش استفاده مردم از غذاهای آماده و کنار خیابانی و حتی کنار جاده ای خطر بروز مسمومیتها را افزایش داده و مشکلات زیادی را برای شادی و جشن مردم ببار خواهد آورد.

### پر خوری و تغییرات عادات غذایی رایج در نوروز:

در ایام دید و بازدید های نوروزی، معمولا برنامه غذایی روزانه تغییر می کند و این تغییرات ممکن است سلامت شما را به خطر اندازد. یکی از مشکلات اساسی که اکثر مردم در ایام نوروز با آن مواجهند، اضافه وزن ناشی از مصرف زیاد شیرینی، شکلات، آجیل و ... است. اضافه وزن و چاقی خود زمینه ساز دیابت نوع ۲، فشار خون بالا، چربی خون بالا و بالاخره بیماری های قلبی عروقی است.

افراد مبتلا به چاقی و بیماریهای مزمن همانند دیابت و چربی خون و فشار خون بالا و هم چنین گروههای خاص همانند خانمهای باردار و شیرده؛ سالمندان و کودکان لازم است هشدارهای این مقاله را جدی تر بگیرند.

### توصیه های مهم تغذیه ای در ایام نوروز:

۱. مصرف روزانه حداقل ۳ وعده غذایی اصلی (صبحانه ناهار و شام) را فراموش نکنید.
۲. تغذیه وعده های عادی تغذیه ای از مصرف بیش از حد تنقلات و شیرینی ممانعت خواهد کرد. در این میان صبحانه را در الویت قرار دهید. چرا که انرژی لازم را برای فعالیتهای روزانه تامین می کند.
۳. انواع شیرینی و شکلات می تواند باعث کاهش اشتها مخصوصا در کودکان شود. پس مصرف کمترشان آن هم با فاصله ۲ الی ۳ ساعت از وعده اصلی توصیه می شود. در هنگام خرید عید سعی کنید بیشتر شیرینیها و شکلاتهایی با اندازه کوچک خریداری کنید.
۴. اکثر شیرینیها از روغنها و چربیهای تهیه میشوند که منجر به افزایش چربیهای مضر خون میشوند. در نتیجه افراد مبتلا به بیماریهای قلبی و عروقی و چربی خون بالا در مصرف آنها لازم است بسیار دقیق باشند و با احتیاط فراوان مصرف شود.

۵. مصرف انواع شیرینیه‌ها برای افراد مبتلاء به دیابت ممنوع میباشد. این مواد دارای قندهای ساده میباشند که سریعاً قند خون را افزایش خواهند داد.
۶. انواع آجیل غنی از مواد مغذی مانند املاحی مثل کلسیم، فسفر، منیزیم، آهن، و مقادیر بالای پروتئین، ویتامین E و... هستند که می‌توانند میان وعده مغذی خصوصاً در کودکان خردسال باشد. اما فراموش نشود که سرشار از کالری بوده و مصرف بیش از حد آنها منجر به افزایش وزن و چاقی میشوند.
۷. بهتر است انواع آجیلها بصورت خام و بدون نمک مصرف شوند. انواع بو داده سرشار از نمک بوده و برای سلامتی قلبی و عروقی خطرناک میباشند.
۸. از نقطه نظر بهداشتی لازم است سلامت آجیل به عدم رشد کپکها و انواع قارچ های سمی بر روی آنها اطمینان حاصل کنیم.
۹. مصرف مجاز میوه ها در روز ۳ تا ۴ واحد میباشد. افزایش زیاد میوه ممکن است با افزایش کالری دریافتی و چاقی و در افراد دیابتیک افزایش قند خون همرا باشد.
۱۰. میوه ها علاوه بر ویتامین ها و املاح معدنی که برای حفظ سلامت بدن لازمند ، حاوی ترکیباتی بنام آنتی اکسیدان هستند که نقش آنها در پیشگیری از بیماری های غیرواگیر از جمله دیابت ، بیماری های قلبی عروقی و سرطان ها شناخته شده است .

### **درمیان میوه ها ، مرکبات و سیب از پرخاصیت ترین هاست**

- مصرف سیب را در ایام نوروز فراموش نکنید. وجود مواد شیمیایی خاص در این میوه اشتها را کنترل خواهد کرد و از پرخوری خواهد کاست. مصرف میوه هایی همانند موز بدلیل داشتن کالری زیاد باید محدود شود. خیار نیز چون کالری بسیار کمی دارد و جای میوه را می گیرد، در برنامه غذایی خود قرار دهید. سعی کنید در قاب میوه برای پذیرایی از مهمانان خود از سیب و خیار بیشتر استفاده کنید.
۱۱. از مصرف نوشابه با غذا و قند با چای در ایام تعطیلات نوروزی جدا پرهیز شود.
  ۱۲. روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان آب مصرف کنید. کاهش مصرف آب در ایام نوروز از عوامل مهم آسیب رسان به سلامتی میباشد. از طرفی مصرف آب از پرخوری جلوگیری میکند و احساس سیری را در شما القاء میکند.
  ۱۳. از کالری دریافتی مواد غذایی رایج در ایام نوروز آگاهی پیدا کنید. برخی از کالری های حاصل از مهم ترین مواد غذایی این ایام در جدول زیر ارایه شده است.

به کالری حاصل از شیرینیه‌ها توجه کنید. بیاد داشته باشید افزایش کالری دریافتی به دنبال پرخوری موجب چاقی و افزایش وزن خواهد شد.

کالری	مقدار	نام غذا
750	یک لیوان	آجیل (بدون پوست)
180	یک لیوان (۲۰۰ سی سی)	سمنو
20	یک قاشق	سمنو
250	یک کفگیر با روغن	سبزی پلو
500	۱۰۰ گرم	شیرینی خشک
420	۱۰۰ گرم	شیرینی دانمارکی
550	۱۰۰ گرم	سوهان
500	۱۰۰ گرم	گر
380	۱۰۰ گرم	پشمک
600	۱۰۰ گرم	قطاب
120	یک دانه متوسط	قطاب
550	۱۰۰ گرم	حلوا آرتی
10	یک عدد درشت	پسته
110	یک لیوان	شربت
260	۱۰۰ گرم	نخودچی
11	یک عدد متوسط	چیپس
357	۱۰۰ گرم	ذرت بو داده
240	۱۰۰ گرم	قره قورت
15	یک عدد	آلو بخارا
270	۱۰۰ گرم	انجیر خشک
660	۱۰۰ گرم	مغز بادام
540	۱۰۰ گرم	چیپس
560	۱۰۰ گرم	مغز بادام زمینی
8	یک عدد متوسط	پسته
340	۱۰۰ گرم	پسته با پوست
560	۱۰۰ گرم	تخم آفتابگردان
600	۱۰۰ گرم	تخم کدو
590	۱۰۰ گرم	تخم هندوانه
310	۱۰۰ گرم	خرمای خشک
270	۱۰۰ گرم	زردآلوپرگه
10	یک عدد	فندق
300	۱۰۰ گرم	فندق با پوست
10	یک عدد متوسط	بادام
560	۱۰۰ گرم	مغز بادام زمینی