



غذا و سلامت در نوروز

یکی از سنت های خوب و پسندیده ما ایرانیان برای آمادگی نوروز خانه تکانی و وپاکیزه نمودن مکان زندگی از هر چه آلودگی و موادزائدی است که ممکن است در طی سال آنها رابیهوده جمع آوری کرده ایم ،خانه تکانی دل هم از جمله کارهای است که با تازه شدن فصل باید انجام دهیم ،کینه هارا دورکنیم باهم مهربان باشیم وبه عیادت هم برویم ،اماکارشناسان ومتخصصین تغذیه می گویند در کنارخانه تکانی منزل،خانه تکانی دل ،خانه تکانی غذا وتغذیه هم انجام دهید .می پرسید چگونه؟

سال نو با خود عهدبندیم برای سلامت خود وخانواده مان همواره موادغذایی تازه وسالم استفاده کنیم ،تنقلات کم ارزش ویا بی ارزش رازقفسه های آشپزخانه خود دورکنیم،آب این نعمت الهی را بیشتر مصرف کنیم ،به آداب ورسوم اجدادمان احترام گذاشته وبه جای مصرف آجیل های شور والبنه گرانقیمت از انواع برنجک ،گندمک ویا سایر حبوباتی چون عدس که قابلیت بودادن را دارند استفاده کنیم ،به جای خرید شیرینی های رنگین ،پرچرب وپرشیرین ،شیرینی های کم شیرین وکم چرب خانگی درست کنیم ،از مصرف روزانه شیر ولبنیات دراین ایام وسایر ایام غافل نشویم .

اگر چه استفاده از آجیل - شیرینی های خانگی کم شیرین و میوه جزء یکی از عادات خوب و پسندیده در فرهنگ ایرانی و اسلامی و عید نوروز است ولی باید توجه کنیم که مصرف زیاد و بی رویه آنها می تواند به سلامت ما آسیب برساند همواره باید در مصرف در تمام اقلام غذائی رعایت 3 اصل تنوع، تعادل و تناسب را در نظر بگیریم و از خرید و مصرف بی رویه آنها بپرهیزیم.

عید را بهانه ای برای دیدار دوستان و اقوام بدانیم نه برای خوردن و آشامیدن بیش از نیاز که افزایش وزن به زودی صورت می گیرد و کاهش وزن مشقات زیادی دارد.

در ایام نوروز 3 مطلب خیلی مهم است.

- 1- خرید آجیل ،شیرینی ،میوه
- 2- نحوه تغذیه دردید و بازدید
- 3- توصیه های عمومی در سفر

1- خرید آجیل (مغزها) از جهت دسته بندی در گروههای غذائی جزء گروه گوشت و حبوبات درنظر گرفته شده، مواد مغذی مهم موجود در این گروه پروتئین، آهن، روی و بعضی از انواع ویتامین های گروه B، کلسیم و مغزات.

نکات مهم هنگام خرید انواع مغزها

- نباید آفت زدگی (آفت زند) و یا بقایای آفت مرده داشته باشد با توجه به درصد بالای روغن در این موارد، نباید طعم تند پیدا کرده باشد(در غیر اینصورت نشانه فساد روغن است)
- نباید در معرض رطوبت قرار گیرند. رطوبت می تواند به ایجاد سم افلاتوکسین کمک کند.



- نباید دارای رنگ غیرطبیعی باشد (برخی افراد سودجو به هنگام بودادن برخی از مغزها از رنگهای غیرمجاز صنعتی و یاشیمیائی استفاده می کنند که مصرف این رنگها سرطان زا است.)
- نباید این اقلام در خارج از فروشگاه در معرض گردوغبار قرار بگیرند.
- این اقلام باید در شرایط خشک و خنک قرار داشته باشند . بعضاً" دیده می شود مغزها در ویترین مغازه ها در معرض تابش نورمستقیم خورشید می باشند که این امر می تواند باعث فساد مغزها گردد.
- وجود نمک زیاد در برخی از آجیل می تواند باعث افزایش فشارخون شما شود پس بهتر است از آجیل کمک نمک استفاده کنید

2- خرید شیرینی

- سعی کنید از شیرینی های کوچک، کم شیرین و بدون رنگهای مصنوعی و شیمیایی خریداری نمایند. بعضی از فروشندگان ادعا می کنند که این رنگها خوراکی است اگرچه ممکن است این رنگها خوراکی باشند ولی مصرف آنها در قنادی ها غیرمجاز است رنگهای خوراکی فقط در کارخانجات تولید مواد غذایی و با نظارت مسئولین فنی و مطابق با پروانه ساخت هر محصول غذایی باید استفاده شوند تا برای انسان مضر نباشد.
- از مراکزی شیرینی تهیه نمائید که مطمئن باشید مواد اولیه سالم و بهداشتی استفاده می کنند . آرد گندم – آرد برنج- روغن- زعفران- هل- گلاب جزء مواد اولیه شیرینی های عید است که اگر هرکدام از اینها غیربهداشتی وناسالم باشد به سلامت ما لطمه می زند.

- خرید انواع شکلات- تافی – آبنبات – سوهان و سایر شیرینی های پرچرب و شیرین را محدود کنید.
- 3- خرید میوه: اندازه میوه نقشی در میزان مواد مغذی آن ندارد بلکه حمل و نقل – نگهداری و شیوه مصرف میوه می تواند باعث کاهش انواع ویتامین ها خصوصاً" ویتامین C شود. برای مثال از پوست کندن و خردکردن میوه برای مدت زمان طولانی خودداری کنید چرا که این امر علاوه بر کاهش برخی ویتامین خصوصاً" ویتامین C باعث جذب آلودگی های محیطی خواهد شد.
- میوه های خشک هم اگر در شرایط بهداشتی تهیه شده باشد منابع خوب ویتامین، انرژی و فیبر هستند ولی توجه داشته باشید که میوه های خشک ویتامین کم تر و انرژی بیشتری نسبت به میوه های تازه دارند.

نکات مهم در دید و بازدیدهای عید

- سعی کنید از شیرینی های کوچک و کم شیرین استفاده کنید.
- مجبور نیستید طی هر دیدار از تمام مواد غذایی موجود در منزل میزبان استفاده کنید.
- به راحتی و با افتخار به میزبان بگویید که نمی توانید بیش از نیاز روزانه تان مواد غذایی مصرف کنید و به سلامتتان اهمیت می دهید
- درصورت امکان فاصله های بین چند دیدار را پیاده طی کنید.
- از انواع شربت های خانگی کم شیرین مانند شربت سکنجبین، شربت خاکشیر، شربت به لیمو، شربت آلبیمو و ... استفاده کنید.



- از تعارف کردن زیاد و اصرار برای خوردن به میهمان خودداری و هرگز همپای هر میهمان شما هم شیرینی و آجیل مصرف نکنید.
- به تغذیه سالمندان و کودکان توجه بیشتری کنید تا از پر خوری و یا بیش خواری آنها جلوگیری شود.
- در صورت نبود زمان کافی برای پخت و پز غذا در ایام عید به جهت دید و بازدیدهای زیاد و مصرف آجیل و شیرینی و میوه در طی روز سعی کنید وعده ناهار و شام بسیار سبک مانند استفاده از نان و پنیر و سبزی، نان و پنیر و خیار و گوجه فرنگی، فرنی، سوپ های ساده و ... استفاده کنید و از مصرف غذاهای آماده و پرچرب و فست فودها خودداری نمائید.
- بلافاصله پس از صرف شام نخوابید و یا قبل از خواب آجیل زیاد مصرف نکنید.
- توجه بیشتر به مصرف آجیل و شیرینی در ایام نوروز شما را از مصرف سایر گروههای غذایی مانند شیر و لبنیات، گوشت و حبوبات و سبزی و میوه و در این ایام سعی کنید بیشتر از انواع سبزی های خام و پخته خصوصا " سبزی خوردن و سالاد خانگی استفاده کنید.
- مصرف شیر و لبنیات کم چرب را فراموش نکنید.

نکات مهم در سفرهای نوروزی

- با شکم پر یا معده سنگین رانندگی نکنید این امر باعث خواب آلودگی شما خواهد شد.
- از خرید شیر و پنیر فله و تازه خودداری کنید. مصرف این مواد غذایی علاوه بر احتمال آلودگی میکروبی و شیمیایی احتمال انتقال بعضی از بیماریهای نظیر تب مالت و ... را هم دارد.
- اضافه مواد غذایی خود را پشت شیشه ماشین که در زیر نور مستقیم خورشید قرار خواهد بود نگذارید
- از آب چشمه- نهر- رودخانه برای آشامیدن استفاده نکنید. باقیمانده آب بطری های را در پشت شیشه وزیر تابش نور خورشید قرار ندهید.
- از مصرف چای و سایر مواد غذایی داغ در ظروف یکبار مصرف خودداری کنید.
- به تبلیغات غیرواقع و مردم فریب دست فروشان مانند آلوچه جنگلی- آلوچه وحشی، لواشک خانگی و... توجه نکنید چرا که اینها آغشته به انواع مواد شیمیایی رنگی و همچنین آلودگی های محیطی هستند.
- مصرف ماست و دوغ زیاد برای رانندگانی که قصد رانندگی برای مسافتهای طولانی را دارند توصیه نمی شود.
- مصرف مواد غذایی شور مانند انواع چیپس و پفک و آجیل شور را محدود کنید این امر باعث افزایش فشارخون شده و هم باعث تشنگی و کلافگی راننده و سایر سرنشینان و نهایتا " احتمال شتاب برای رسیدن به مقصد .
- در طی سفر پر خوری نکنید.



- خوردن غذاهای شور که غالباً در رستوران‌های بین‌راهی، غذاهای کنسروی، انواع فست‌فودها وجود دارد می‌تواند شما را به فشارخون بالا مبتلا کند.

سعیده معانی، کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه

معاونت بهداشت

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی