

از مصرف بیش از حد آجیل و شیرینی پرهیزید

30 آذر 1404

متخصص تغذیه گفت: با نزدیک شدن شب یلدا، مصرف متعادل آجیل، خشکبار و شیرینی‌های سنتی می‌تواند هم لذت سفره‌های یلدا را حفظ کند و هم از آسیب به سلامتی جلوگیری کند.

سیدعلی کشاورز، متخصص تغذیه گفت: با فرارسیدن شب یلدا، آجیل، خشکبار و شیرینی‌های سنتی جایگاه ویژه‌ای در سفره‌ها دارند و این خوراکی‌ها ارزش تغذیه‌ای بالایی دارند و مصرف متعادل آن‌ها به سلامت بدن کمک می‌کند، اما پرخوری حتی از خوراکی‌های سالم می‌تواند اثرات منفی داشته باشد.

کشاورز تأکید کرد: آجیل‌ها منبع ویتامین‌ها، مواد معدنی و چربی‌های مفید هستند و شیرینی‌ها انرژی لازم بدن را فراهم می‌کنند و مصرف بیش از حد آن‌ها می‌تواند مشکلات گوارشی، افزایش وزن و اثرات منفی بر سلامت عمومی داشته باشد.

وی چند توصیه عملی برای لذت بردن از شب یلدا بدون آسیب به بدن ارائه داد و گفت: میزان مشخصی از آجیل و شیرینی مصرف شود و از زیاده‌روی پرهیز شود و ترکیب متنوع آجیل‌ها و شیرینی‌ها انتخاب شود تا ارزش تغذیه‌ای بیشتری داشته باشد و همراه با خوراکی‌ها نوشیدنی‌های سالم مانند آب و دمنوش مصرف شود تا هضم بهتر و سلامت بدن حفظ شود.

به گفته سیدعلی کشاورز؛ رعایت اعتدال نه تنها به حفظ سلامتی کمک می‌کند، بلکه امکان لذت بردن از سنت‌های زیبای شب یلدا را بدون نگرانی از مضرات خوراکی‌ها فراهم می‌سازد.