

# توصیه‌های تغذیه‌ای ویژه شب یلدا

سرپرست مدیریت طب ایرانی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی مشهد در خصوص تغذیه شب یلدا توصیه‌هایی را ارائه داد.

محمدرضا مهری با بیان اینکه مهم‌ترین دلیلی که برای برگزاری آئین شب یلدا وجود داشته، انجام صله ارحام، دورهمی با خویشاوندان، دوستان و بزرگترهای فامیل است که در ارتقا سطح روانی اجتماعی جامعه می‌تواند مؤثر باشد، خاطر نشان کرد: در این میان باید مراقب بود که با پرخوری و مصرف مواد غذایی نامناسب دچار مشکلات گوارشی و جسمی نشویم.

وی تصریح کرد: در شب یلدا برخی رفتارهای تغذیه‌ای که باید مراقب آنها باشیم و بعضی از مواد غذایی هستند که برای گروه‌های خاص باید با احتیاط مصرف شود.

مهری با اشاره به توصیه‌های غذایی در مورد مواد غذایی در شب یلدا، یادآور شد: یکی از میوه‌هایی که معمولاً در سفره شب یلدا وجود دارد، هندوانه است. با توجه به طبیعت سرد این میوه و اینکه این میوه در حقیقت میوه فصل زمستانی نیست، بهتر است در افراد سردمزاج مصرف نشود و یا به مقدار اندک تناول شود.

وی گفت: استفاده از سایر میوه‌های با مزاج سرد، مثل پرتقال و انار ترش هم در سرد مزاج‌ها بهتر است با احتیاط و به مقدار کم باشد و در بیمارانی که فشارخون بالا دارند، هم استفاده از آجیل شور اصلاً توصیه نمی‌شود.

سرپرست مدیریت طب ایرانی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان اینکه مواد غذایی که مصرف آنها در حد اعتدال در این شب مناسب است، شامل مغزی جات، نخودچی و کشمش، انجیر خشک و مغز تخمه‌ها است، گفت: از جمله میوه‌های مناسب این شب هم می‌توان به انار شیرین، سیب و مرکبات شیرین اشاره کرد. مصرف شلغم و لبو هم مناسب است.

وی در پایان اظهار کرد: استفاده از دمنوش‌های لذیذ مانند به لیمو، بادرنجبویه یا چای زعفرانی هم در کنار صحبت دوستان و آشنایان در این شب طولانی می‌تواند نشاط آور باشد. خوب است حواسمان به این باشد که با طولانی کردن غیرضروری هم‌نشینی‌ها باعث به هم خوردن تعادل خواب و بیداری در افراد حساس نشویم.