

توصیه‌های تغذیه‌ای برای روزهای سرد

11 دی 1404

متخصص تغذیه، با تأکید بر نقش تغذیه متعادل در فصل سرما، گفت: مصرف خوراکی‌های مغذی در حد اعتدال می‌تواند به گرم نگه داشتن بدن، تأمین ویتامین‌ها و حفظ سلامت عمومی کمک کند.

به گزارش [وقایع خیری](#)، سیدعلی کشاورز گفت: آجیل‌ها ارزش تغذیه‌ای بالایی دارند و سرشار از چربی‌های مفید، ویتامین‌ها و املاح هستند، اما مصرف آن‌ها باید در حد اعتدال باشد. هر ماده غذایی حتی اگر سالم باشد، در صورت پرخوری می‌تواند برای بدن مضر شود.

وی افزود: در مورد شیرینی‌هایی که معمولاً خانواده‌ها به‌ویژه در فصل سرما و دوره‌های تهنیه می‌کنند نیز باید دقت شود؛ این خوراکی‌ها کالری بالایی دارند و ارزش تغذیه‌ای پایینی دارند، به‌ویژه اگر تحرک و فعالیت بدنی کم باشد.

چه خوراکی‌هایی در فصل سرما بدن را گرم و سالم نگه می‌دارند؟

این متخصص تغذیه با اشاره به خوراکی‌های مناسب فصل سرد گفت: مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه مانند پرتقال، گوجه‌فرنگی و خیار می‌تواند ویتامین‌های مورد نیاز بدن، به‌ویژه ویتامین C را تأمین کند. بهتر است این مواد غذایی به‌ویژه در وعده صبحانه یا ابتدای روز مصرف شوند تا جذب بهتری داشته باشند.

کشاورز ادامه داد: در شهرهای بزرگ که آلودگی هوا وجود دارد، مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه اهمیت بیشتری پیدا می‌کند و می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی کمک کند.

کنترل وزن و اصلاح عادات غذایی؛ توصیه‌ای مهم برای مادران باردار

وی با اشاره به اهمیت اصلاح عادات غذایی به‌ویژه در دوران بارداری تصریح کرد: در سه ماهه اول بارداری، افزایش وزن زیادی مورد نیاز نیست و مادران باید بر اساس نیاز واقعی بدن غذا مصرف کنند. اگر اضافه وزن از همان ابتدا کنترل نشود، در ماه‌های بعدی می‌تواند مشکل‌ساز شود.

این متخصص تغذیه افزود: معمولاً از ماه چهارم تا هفتم بارداری اشتهای مادر افزایش پیدا می‌کند و در این دوران با انتخاب وعده‌های کوچک و سالم می‌توان اشتها را مدیریت کرد. در نهایت، افزایش وزن متعادل و حدود چهار کیلوگرم در مسیر درست بارداری، نشان‌دهنده تغذیه مناسب و سلامت مادر و جنین است.

کشاورز تاکی کزد: اصلاح عادات غذایی، مصرف متعادل خوراکی‌های پرکالری، توجه به میوه‌ها و

سبزیجات تازه و کنترل وزن، نه تنها در فصل سرما بلکه در تمام مراحل زندگی، نقش کلیدی در حفظ سلامت بدن دارد.»