

خواص شگفت‌انگیز خوراکی‌های «شب یلدا»

30 آذر 1401

شب یلدا و جشن‌هایی که در این شب برگزار می‌شود، یک سنت باستانی است که از زمان‌های گذشته تا به امروز در میان ایرانیان مرسوم بوده است و بنیان زندگی آنان را تشکیل داده است. قصه‌گویی بزرگان خانواده برای دیگر اعضای فامیل و همچنین گرفتن فال حافظ در این شب طولانی و قشنگ یکی از لذت بخش‌ترین کارها در شب یلدا است. علاوه بر آداب و رسوم فوق، این شب رسوم تغذیه‌ای خاص خود نیز را نیز داراست. انتخاب مواد غذایی خاصی از بین سایر مواد غذایی و تأکید برقرار دادن این مواد غذایی بر سر سفره شب یلدا نه تنها یک رسم، بلکه نکات تغذیه‌ای خاصی را دنبال می‌کند که در اینجا به این نکات می‌پردازیم:

هندوانه

یکی از ارکان سفره شب یلدا، میوه هندوانه است که همیشه به شیوه‌های جذابی تزیین می‌شود، اما چرا هندوانه؟ هندوانه یادآور گرمای تابستان و حرارت است. باور بر این است، اگر مقداری هندوانه در شب یلدا بخورید در سراسر زمستان طولانی، سرما و بیماری بر شما غلبه نخواهد کرد و این باور، با خواص هندوانه که سرشار از ویتامین‌های A و B و C می‌باشد مطابقت دارد. ۹۰ درصد بافت هندوانه از آب تشکیل شده است، در نتیجه برای رفع عطش بسیار مفید است. به علت فراوانی آب در این محصول، برای جلوگیری و دفع سنگ کلیه، خوردن آن بسیار توصیه شده است. هندوانه منبع غنی از بتاکاروتن و لیکوپن است که این مواد از آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی هستند و همانطور که اثبات شده است آنتی‌اکسیدانها ترکیباتی هستند که از بروز سرطان‌ها در انسان جلوگیری می‌کنند، پس این باور که با خوردن هندوانه بیماری کمتر به سراغ ما می‌آید در وجود این آنتی‌اکسیدانها نهفته است.



هندوانه از بروز آسیب‌های پوستی در اثر نور جلوگیری می‌کند. موجب دفع بیشتر و سریع مواد زائد از

بدن می‌شود و به شادابی و طراوت پوست می‌انجامد. درصد کمی قند دارد و میزان کالری آن بسیار پایین است، اما نکته مهم در این جاست که همیشه هندوانه را به عنوان میان وعده مصرف کنید، نه به همراه غذا، زیرا در هضم و جذب اختلال ایجاد می‌کند.

هندوانه از بروز آسیب‌های پوستی در اثر نور جلوگیری می‌کند. موجب دفع بیشتر و سریع مواد زاید از بدن می‌شود و به شادابی و طراوت پوست می‌انجامد. درصد کمی قند دارد و میزان کالری آن بسیار پایین است، اما نکته مهم در این جاست که همیشه هندوانه را به عنوان میان وعده مصرف کنید، نه به همراه غذا، زیرا در هضم و جذب اختلال ایجاد می‌کند.

انار

در سفره شب یلدا نماد شادی و زایش است. انار میوه‌ای است که از قدیم از آن به عنوان میوه‌ای خون ساز یاد می‌شد. به افرادی که رنگی مهتابی و از نظر جنه رنجور بودند، توصیه می‌شد که آب انار بنوشند. امروزه اثبات شده انار سرشار از ویتامین ث است که سبب تقویت سیستم ایمنی بدن و تصفیه کننده خون و سرشار از آهن است، در نتیجه موجب افزایش انرژی و خون سازی در بدن فرد می‌شود و تصفیه خون مانند زندگی یا زایش دوباره انسان است، به همین علت انار را نماد زایش و شادی می‌دانند.

آجیل شب یلدا

شامل پسته، بادام، گردو، فندق است و در بعضی مناطق کشور از میوه های خشک نیز به عنوان آجیل شب یلدا استفاده می‌شود. آجیل به عنوان سالم‌ترین تنقلات شناخته شده و دارای فیبر بالاست که در درمان یبوست، چاقی، انواع سرطان‌ها از جمله **سرطان معده** و روده بسیار مؤثر است. آجیل دارای انواع ویتامین‌های گروه E و B₂ روی، کلسیم، فسفر و پتاسیم، منیزیم، ویتامین A و پروتئین است که وجود این مواد در بدن موجب افزایش تراکم استخوان و جلوگیری از ریزش مو و چین و چروک پوست، درمان افسردگی، افزایش قدرت بینایی و رفع خستگی و گرفتگی عضلات می‌شود. اما باید توجه کرد با اینکه چربی موجود در آجیل از نوع مضر نیست، اما دارای کالری بالایی است و برای جلوگیری از افزایش وزن در خوردن آن باید اعتدال رعایت شود.