زیاده روی در مصرف آجیل‌ها و افزایش وزن

1 فروردین 1404

یکی از تنقلات پر مصرف در ایام عید نوروز آجیل است که علاوه بر فواید تغذیه ای این دانه ها، مصرف بیش از اندازه شان باعث افزایش وزن می شود.

احمد اسماعیل‌زاده، مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در خصوص تغذیه در تعطیلات نوروز، گفت: آجیل از تنقلات رایج این ایام است، اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند مشکلاتی برای سلامت ایجاد کند.

وی ادامه داد: جایگزین کردن یک وعده غذایی کامل با آجیل، انتخاب مناسبی نیست، زیرا این دانه‌های مغذی حاوی مقادیر زیادی چربی هستند. از آنجایی که چربی در مقایسه با پروتئین و کربوهیدرات، انرژی بیشتری تولید می‌کند، زیاده‌روی در مصرف آن می‌تواند منجر به دریافت کالری اضافی و در نتیجه افزایش وزن شود. هرچند مصرف گاه‌به‌گاه مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما اگر این عادت به طور منظم، مثلاً هفته‌ای یک یا دو بار، تکرار شود، می‌تواند در درازمدت به افزایش وزن منجر شود.

وی افزود: شاید توصیه بهتر این باشد که از خواص مفید مغزهای گیاهی به شکل متعادل و هوشمندانه بهره ببریم. از آنجا که این مغزها حاوی چربی‌های مفید برای سلامت بدن هستند، بهتر است افراد حداقل دو وعده در هفته را به مصرف سالاد اختصاص دهند و در تهیه آن از انواع مغزهای گیاهی استفاده کنند. این روش نه‌تنها مصرف سبزیجات مورد نیاز را افزایش می‌دهد، بلکه امکان استفاده از مغزهای گیاهی را نیز فراهم می‌کند، بدون اینکه بدن با دریافت بیش از حد کالری و چربی مواجه شود.

اسماعیل‌زاده تصریح کرد: کودکان و سالمندان بهتر است از تمام گروه‌های غذایی به‌طور متعادل استفاده کنند و از مصرف خوراکی‌های ناسالم، مانند شیرینی‌ها و آجیل‌های شور، که پیش‌تر به آن‌ها اشاره شد، پرهیز کنند. به‌ویژه برای سالمندان، مصرف این اقلام باید با احتیاط بیشتری همراه باشد. همچنین، داشتن فعالیت بدنی برای هر دو گروه سنی ضروری است.

وی افزود: کودکان باید از زیاده‌روی در مصرف شیرینی و آجیل خودداری کرده و متناسب با نیاز بدنشان از این خوراکی‌ها استفاده کنند. مراجعه به متخصصان تغذیه می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا از میزان نیاز بدن خود آگاه شوند. همچنین، افرادی که در دوران رژیم‌های کاهش یا افزایش وزن قرار دارند، باید در ایام نوروز نیز برنامه غذایی خود را ادامه دهند. به‌ویژه افراد دارای اضافه‌وزن که رژیم لاغری را دنبال می‌کنند، نباید از تحرک غافل شوند و باید مطابق توصیه متخصص تغذیه، واحدهای غذایی تعیین‌شده را مصرف کنند.

وی تأکید کرد: داشتن رژیم غذایی برای کاهش یا افزایش وزن، کار دشواری نیست؛ مگر آنکه رژیم به‌صورت خودسرانه یا توسط افراد غیرمتخصص تنظیم شده باشد. اگر فردی احساس می‌کند که رژیم غذایی‌اش بیش از حد سخت و غیرقابل تحمل است، توصیه نمی‌شود که به آن پایبند بماند. در چنین شرایطی، بهتر است با مراجعه به یک متخصص تغذیه، رژیم خود را اصلاح کرده و تحت نظر یک کارشناس تغذیه، مسیر تغذیه‌ای سالم و متعادلی را دنبال کند.
میوه خشک؛ ارزش غذایی بالا، اما کالری زیاد

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان اینکه میوه‌های خشک منبعی غنی از مواد مغذی هستند، اما به دلیل کاهش آب، تراکم کالری بالاتری نسبت به میوه‌های تازه دارند، عنوان کرد: هرچند مصرف میوه تازه گزینه بهتری است، اما جایگزین کردن شیرینی‌ها و آجیل‌های شور با میوه‌های خشک طبیعی، انتخاب سالم‌تری محسوب می‌شود. بااین‌حال، از آنجا که میوه‌های خشک آب خود را از دست داده‌اند، معمولاً در مقادیر بیشتری مصرف می‌شوند که می‌تواند منجر به دریافت کالری اضافی شود. به همین دلیل، از نظر فیبر کافی، کنترل کالری دریافتی و ایجاد احساس سیری، میوه‌های تازه همچنان ارجحیت دارند.