

نکات مهم تغذیه‌ای در عید نوروز

2 فروردین 1401

توجه به نوع تغذیه و غذاهایی که در طول روز می‌خوریم، برای سلامتی ما بسیار پر اهمیت است. در [عید نوروز](#) که ما ایرانیان بنابر سنت مرسوم هر ساله به دید و بازدید اقوام می‌رویم و با خوراکی‌های متنوع پذیرایی می‌شویم، برای داشتن جسمی سالم باید نکات تغذیه‌ای را به خوبی رعایت کنیم و بدانیم که چه چیزهایی را نباید مصرف نماییم و چقدر آجیل و شیرینی بخوریم.

در مصرف آجیل زیاده روی نکنید:

اگر در عید نوروز ما در مصرف [آجیل](#) زیاده روی کنیم، دچار بیماری خواهیم شد. انواع مغزها و تخمه‌ها حاوی مقادیر زیادی چربی از نوع چربی‌های گیاهی غیراشباع هستند. این نوع چربی مضر نیست، اما به این دلیل که چربی مغزیجات از نوع سالم می‌باشد نباید در مصرف آن‌ها زیاده روی کرد، زیرا هر ۱۰۰ گرم از مغزها حاوی ۵۰۰ تا ۶۰۰ کالری است و موجب افزایش وزن می‌شود.

آجیل شور مصرف نکنید:

در عید نوروز سعی کنید ضمن زیاده روی نکردن در مصرف آجیل، از انواع آجیل‌های بدون نمک و یا کم نمک استفاده کنید، زیرا آجیل‌های شور با داشتن مقادیر زیاد نمک زمینه را برای فشار خون بالا فراهم می‌کنند. مصرف آجیل شور باعث بالا رفتن بیشتر فشار خون و افزایش احتمال گرفتگی قلبی عروقی و سکته در افراد مبتلا به پرفشاری خون می‌شود.

با معده خالی شیرینی نخورید:

هرگز نباید با معده خالی و هنگام گرسنگی شیرینی‌ها را مصرف کرد، زیرا [قند خون](#) یکباره بشدت بالا رفته و منجر به ترشح زیاد انسولین در بدن می‌شود. ترشح بالای انسولین در فاصله کوتاهی به افت قند خون و احساس دوباره گرسنگی منجر می‌شود و این روند حرکت به سمت افزایش وزن می‌باشد.

در مصرف شیرینی و شکلات زیاده روی نکنید:

در عید نوروز برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در مصرف شیرینی و شکلات زیاده روی نکنید. مصرف زیاد شیرینی نه تنها سبب اضافه وزن می‌شود بلکه برای سلامتی مضر است، زیرا قند خون را افزایش داده و احتمال ابتلا به دیابت را بالا می‌برد. بهتر است در عید نوروز اگر می‌خواهید شیرینی مصرف کنید به جای شیرینی‌های خامه‌ای و شکلاتی که حاوی مقدار زیادی کالری هستند، از انواع شیرینی‌های ساده و در اندازه کوچک استفاده کنید.

برای افزایش سلامتی بهتر است تا حد الامکان شیرینی و شکلات نخورید و به جای مصرف شیرینی و شکلات در دید و بازدیدهای نوروزی از میوه استفاده شود.



بیش از حد میوه مصرف نکنید:

میوه سرشار از **ویتامین** و آنتی اکسیدان است و برای سلامتی بسیار مفید است. در روز می‌توان ۲ تا ۴ واحد از گروه میوه‌ها استفاده کرد. مصرف زیاد میوه موجب اضافه وزن و چاقی می‌شود پس بیش از حد میوه مصرف نکنید و اگر در طول روز چند دید و بازدید در پیش دارید، هر بار از یکی از انواع شیرینی، شکلات، آجیل و یا میوه استفاده نمایید.

در مصرف قند، کشمش، توت خشک و یا خرما زیاده روی نکنید:

اگر در عید نوروز هنگام دید و بازدید، تمایل به خوردن چای بیشتری دارید، برای صرف چای، از مواد قندی و شیرین مثل شربت ها، شکلات، آب نبات، پولکی، گز و سوهان استفاده نکنید و به جای قند از کشمش، توت خشک و یا خرما در حد کم استفاده کنید. حتی نباید در مصرف کشمش، توت خشک و یا خرما زیاده روی کنید.

بیش از حد غذا نخورید:

اگر در عید نوروز برای میهمانی شام یا ناهار دعوت شده اید، سعی کنید نیمی از بشقاب خود را با سالاد و سبزی پر کنید و مصرف غذاهای چرب و سرخ شده را محدود کنید. مصرف **سالاد و سبزی** بدلیل داشتن فیبر، جذب چربی‌ها و مواد قندی را کاهش می‌دهد و بدین ترتیب از اضافه وزن جلوگیری می‌کند. برای سلامتی و نشاط بیشتر در ایام نوروز نیز مانند سایر روزهای سال به جای مصرف غذاهای چرب و سرخ شده، از غذاهای بخارپز، آب پز و تنوری استفاده کنید.

در مصرف غذاهای گرم و تر افراط نکنید:

در نوروز و فصل بهار در مصرف غذاهای گرم و تر، گوشت ها، شیرینی‌ها و ادویه تند و تیز و نیز ترشی‌ها افراط نکنید.

غذاهای سنگین و غلیظ نخورید:

در عید نوروز سعی کنید غذاهای سنگین و غلیظی مانند فست فودها، ماکارونی، سس مایونز، سالاد الویه و سیب زمینی مصرف نکنید، زیرا باعث بروز بیماری‌هایی مثل درد مفاصل، سنگ کلیه، نقرس و بسیاری از بیماری‌های بلغمی و سوداوی خواهد شد.



پرخوری و درهم خوری نکنید:

بدترین و مضرترین چیز برای بدن، پرخوری و درهم خوری و خوردن غذای جدید بوده درحالی که هنوز غذای قبلی کامل هضم نشده است پس هرگز زیاد از حد نخورید و در یک وعده مواد غذایی مختلف میل نکنید.

آب، دوغ و نوشابه یخ ننوشید:

یکی از مضرترین کارها در عید نوروز نوشیدن آب، دوغ و نوشابه یخ است که به شدت برای کبد مضر بوده و به مرور با تکرار این عادت غلط، کبد خسته شده و به سمت **کبد چرب** و سیروز کشیده می شود.

اگر آلرژی دارید، این مواد غذایی را نخورید:

اگر دچار آلرژی فصلی هستید، از مصرف غذاهایی مثل خیار، گوجه فرنگی و شیر که سریعاً در معده فساد می پذیرد، پرهیز کنید و برای درمان آلرژی مائه الشعیر طبی برای سه روز استفاده کرده تا در حد بسیار بالایی از عارضه آلرژی رهایی پیدا کنید.

از غذاهای فریزری و بسته بندی شده کم تر استفاده کنید:

در عید نوروز افراد مبتلا به کبد چرب، چربی بالای خون و پر فشاری خون نباید از غذاهای فریزری و بسته بندی شده، کنسروها، گوشت گاو و گوساله، سیب زمینی و تخم مرغ آب پز، سس مایونز، حلیم، کله پاچه، نان فطیر و خوب پخته نشده بیش از حد استفاده کنند.

بعد از غذاهای غلیظ و دیرهضم آب نخورید:

اگر بلافاصله بعد از غذاهای غلیظ و دیرهضم آب و مایعات مصرف کنید، تشنگی شما برطرف نمی شود. برای برطرف شدن تشنگی پس از خوردن این غذاها با فاصله از غذا یک لیوان شربت عسل گرم به صورت جرعه جرعه بنوشید.

از مصرف نوشابه و آبمیوه های صنعتی پرهیز نمایید:

مصرف نوشابه (حتی انواع کم کالری) و **آبمیوه های صنعتی** را که حاوی قند زیادی هستند را به حداقل برسانید و به جای آن ها از آب ساده و یا دوغ های کم نمک و بدون گاز استفاده کنید.

وعده‌های غذایی را حذف نکنید:

در عید برخی افراد وعده‌های غذایی را حذف کرده و مقدار بیشتری شیرینی و آجیل می‌خورند. حذف وعده‌های غذایی همانند صبحانه و نهار باعث کاهش دریافت مواد غذایی سالم مانند غلات و سبزیجات می‌شود که این امر همراه با افزایش دریافت غذا با کالری بالا می‌باشد.