برای پائیز چه بخوریم؟

27 شهریور 1403

آرش نهاوندی:خوراکی‌های فصل پاییز عموما شامل غذاهای گرم است. هر چند میوه‌های فصل پاییز هم تا حدودی به دلیل داشتن ویتامین C از سرماخوردگی و گلودرد پیشگیری می‌کنند.

در این فصل همچنین به دلیل شیوع بیشتر سرماخوردگی، گلو درد و احتمال سرفه مصرف غذاهای سرخ شده توصیه نمی‌شود و به جای آن خوردن سیب زمینی کبابی بهتر است. اسفناج، گوشت ماهی، تخم مرغ آب‌پز و زنجبیل هم از دیگر خوراکی‌های مناسب فصل پائیز هستند.

دکتر محمدعلی باقری، متخصص تغذیه درباره ویژگی فصل پائیز و خوراکی‌های مناسب این فصل می‌گوید: در شمای کلی، سن، جنسیت و عادت غذایی در فصل‌های مختلف بر اساس گرما و سرما در تعیین رژیم غذایی مناسب مؤثر است. در فصل‌هایی که تغییرات آب و هوایی ناگهانی داریم مانند همین فصل پائیز به دلیل شرایط اقلیمی که به وجود می‌آید میزان تبخیر یا تعریق باعث ایجاد تغییراتی در سیستم گرمایی بدن ایجاد می‌شود. با توجه به متابولیسم و سوخت و سازی که در بدن اتفاق می‌افتد، از نظر تغذیه‌ای بدن به مواد قندی ساده‌تر نیاز دارد که راحت جذب شوند.



او ادامه می‌دهد: طبیعت میوه‌ها و سبزیجات هر فصل را بر اساس نیاز انسان‌ها آماده می‌کند، به همین دلیل در پائیز و زمستان مرکبات وجود دارند که حاوی ویتامین C هستند. یعنی آنتی اکسیدان‌هایی که ما برای سیستم ایمنی بدن خود در فصل پائیز نیاز داریم. مرکبات می‌توانند نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن داشته باشند.

باقری با بیان این که رژیم خاص غذایی در فصل پائیز به دلیل تقویت سیستم ایمنی بدن اهمیت دارد، بیان می‌کند: پائیز حالتی برزخی دارد، به این معنا که بین فصول تابستان و زمستان است، تغییرات

ناگهانی آب و هوا در این فصل رخ می‌دهد و سیستم ایمنی را متاثر می‌کند.افرادی که سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند در تغییر ناگهانی آب و هوا سریع‌تر دچار آسیب یا بیماری می‌شوند. اولین خوراکی‌های مورد نیاز در این وضعیت میوه‌ها و مواد غذایی سرشار از ویتامینC و آنتی اکسیدان‌ها هستند. ضمن اینکه لازم است ما جذب مواد قندی ساده را نیز داشته باشیم که به سیستم ایمنی بدن کمک کند. این رژیم غذایی باید از قندهای ساده و از میوه‌هایی نظیر توت و خوراکی‌هایی نظیر عسل تامین شود. با توجه به این که با شروع پاییز هم هوا به تدریج سردتر می‌شود، لازم است از سبزیجات و فیبرهایی که سیستم گوارشی را متعادل می‌کند استفاده شود.

این متخصص تغذیه با بیان اینکه کودکان و سالمندان بیشتر در معرض بیماری‌های مرتبط با سیستم ایمنی قرار دارند، عنوان می‌کند: این گروه‌های سنی در برابر تغییرات ناگهانی هوا بیشتر در معرض خطر هستند و باید سیستم ایمنی بدن آنها در فصل پائیز تقویت شود. درباره این گروه‌های سنی به طور ویژه لازم است از سبزیجات و میوه‌هایی که سرشار از ویتامین‌ها و عواملی که آنتی اکسیدان دارند استفاده شود که می‌توانند به سیستم ایمنی آن‌ها کمک کند.

به گفته باقری آبلیموی تازه هم یکی از نوشیدنی‌هایی خوب این فصل است.



باقری درباره اهمیت استفاده از شلغم و لبو در فصل پائیز هم بیان می‌کند: شلغم از جمله سبزیجاتی است که بیشتر در پائیز و زمستان همراه با سوپ و آش یا به تنهایی مصرف می‌شود که حاوی آنتی بیوتیک هم هستند. شلغم برای افرادی که در فصل پائیز اغلب سیستم تنفسی‌شان دچار مشکل یا عفونت می‌شود، خاصیت درمانی دارد و می‌توان آن را به عنوان یک آنتی بیوتیک طبیعی به صورت پخته یا خام مصرف کرد. لبو هم حاوی آنتی‌سیانید است که به تنهایی می‌تواند باعث تقویت سیستم دفاعی بدن در برابر سرماخوردگی‌ها، ویروس‌ها و بیماری‌های فصل پائیز باشد.

او به اهمیت مصرف بیشتر سوپ و آش در فصل پاییز هم اشاره می‌کند و می‌گوید: حبوبات، غلات و سبزیجاتی مانند هویج، جعفری و تره بخشی از فیبرها و ویتامین‌های مورد نیاز بدن برای فصل پائیز را تامین می‌کنند. در واقع سوپ و آش نقش مکمل را در هر وعده غذایی ایرانی‌ها دارند و از آب کافی هم برخوردارند. حلال لازم برای جذب مواد غذایی هم در این خوراکی‌ها موجود است. البته سوپ و آش به دلیل تنوع مواد غذایی از حبوبات و غلات و سبزیجات، اگر خوب تهیه و پخته شوند حتی می‌توانند به

عنوان غذای کامل نیز در نظر گرفته شوند.

این متخصص تغذیه با اشاره به مزیت‌های چهار فصل بودن کشورمان هم عنوان می‌کند: ایران چهار فصل است و تمام نیازهای غذایی فصول سال را در این سرزمین تامین می‌شود. اگر توزیع خوب و عادلانه‌ای از محصولات کشاورزی در سطح کشور داشته باشیم، جزو مناطقی خواهیم بود که مردم آن از سلامت بالایی برخوردار می‌شوند.