عوارض پرخوری در شب یلدا

30 آذر 1402

آیا می‌دانید **پرخوری شب یلدا چه عواقبی دارد** و چرا باید در شب چله از مصرف بیش از حد خوراکی‌ها اجتناب کنید؟ یکی از مهم‌ترین رسوم شب یلدا جمع شدن در کنار اعضای خانواده و خوردن غذاهای مختلف و تنقلات خوشمزه است. باید بدانید که مصرف خوراکی‌های متنوع شب یلدا به مقدار زیاد می‌تواند برای سلامتی شما مضر باشد و خطر بروز افزایش فشار خون، نفخ و مشکلات گوارشی را افزایش دهد. اما مهم‌ترین **توصیه‌های تغذیه‌ای شب یلدا** چیست؟

برخی از **مهم‌ترین عوارض پرخوری در شب یلدا** اشاره شده است.

۱ـ اختلال در هضم مواد غذایی

بهتر است شب یلدا پرخوری نکنید و از خوردن همه خوراکی‌ها با هم اجتناب کنید. مصرف هم زمان هندوانه، انار، آجیل، خرمالو، مرغ و ماهی با هم از نظر طب سنتی اشتباه است و می‌تواند مشکلاتی جدی در سیستم گوارش ایجاد کند. در طب سنتی استفاده از آجیل، میوه، سبزیجات و نان در همزمان با هم ممنوع است و موجب فساد غذا در معده و بروز مشکلات گوارشی می‌شود.

جالب است بدانید که مصرف مواد غذایی با دماهای مختلف می‌تواند در هضم غذا اختلال ایجاد کند. درواقع اگر غذای گرم را در کنار هندوانه سرد مصرف کنید معده شما ناگهان گرم و سرد می‌شود و این موضوع می‌تواند مشکلاتی جدی در سیستم گوارش ایجاد کند.

۲ـ افزایش فشار خون

«آجیل» یکی از اصلی‌ترین خوراکی‌های شب یلدا است که معمولا نمک زیادی دارد. مصرف آجیل شب یلدا به مقدار زیاد به خصوص برای افرادی که فشار خون بالایی دارند، به هیچ عنوان مناسب نیست و موجب افزایش فشار خون و چربی می‌شود. سعی کنید از آجیل‌های خام و بدون نمک به مقدار محدود استفاده کنید و مصرف آجیل‌های شور را به حداقل برسانید.

۳ـ افزایش قند خون

یکی دیگر از عوارض پرخوری در شب یلدا افزایش قند خون در افراد دیابتی است. اگر به **بیماری دیابت** مبتلا هستید و یا قند خونتان زیاد است، بهتر است در مصرف دسرها و خوراکی‌های شیرین شب یلدا احتیاط کنید. مصرف بیش از حد میوه‌های شیرین، ژله، دسر و حتی نان و برنج در شب یلدا موجب افزایش قند خون می‌شود.

۴- افزایش کالری‌های دریافتی

خوراکی‌ها و تنقلات شب یلدا کالری زیادی دارند، پس اگر از رژیم خاصی پیروی می‌کنید، بهتر است مراقب مصرف این خوراکی‌ها باشید. شیرینی، دسر، آجیل و میوه‌های خشک که در شب یلدا سرو می‌شوند، همگی سرشار از کالری هستند و مصرف زیاد این خوراکی‌ها موجب افزایش چاقی و اضافه وزن می‌شود.

۵- اسهال و استفراغ

یکی از رایج‌ترین عوارض پرخوری در شب یلدا مشکل اسهال و استفراغ است. مصرف انواع خوراکی‌ها پشت سر هم می‌تواند موجب اسهال، استفراغ و مسمومیت غذایی شود و مشکلاتی جدی برای سیستم گوارش ایجاد کند.