

4 خوراکی مناسب برای حضور طولانی در مراسم وداع با رهبر شهید انقلاب

13 تیر 1405

رئیس دبیرخانه کارگروه سلامت و امنیت غذایی استان تهران، در آستانه برگزاری آیین‌های تشییع رهبر شهید انقلاب، توصیه‌های مهمی را برای حفظ سلامت و افزایش تاب‌آوری تغذیه‌ای شرکت‌کنندگان ارائه کرد.

دکتر عبدالرضا نوروزی با اشاره به اهمیت آمادگی جسمانی در مراسم‌های طولانی، بیان کرد: حضور در این آیین‌های باشکوه مستلزم مدیریت انرژی و حفظ توان جسمی است. از این رو، رعایت الگوی تغذیه‌ای مناسب می‌تواند ضمن پیشگیری از افت قند خون و کم‌آبی، پایداری شرکت‌کنندگان را در طول مسیر افزایش دهد.

نوروزی برنامه پیشنهادی تغذیه‌ای برای زائران را شامل اقلام زیر دانست:

نوشیدنی انرژی‌زای خانگی: یک بطری ۵۰۰ سی‌سی (یا قمقمه ۵۰۰ تا ۷۵۰ سی‌سی) آب به همراه یک قاشق غذاخوری شکر، یک قاشق مرباخوری خاکشیر یا تخم‌شربتی و چند قطره آبلیمو.

بیسکویت: ۱۰۰ گرم.

خرما خشک: ۵۰ گرم (حدود ۱۰ عدد) جهت تأمین انرژی سریع.

مغز بادام‌زمینی: ۵۰ گرم (معادل ۴ قاشق غذاخوری) به عنوان منبع پایدار پروتئین و چربی سالم.

این متخصص تغذیه در گفتگو با سایت وزارت بهداشت تأکید کرد: این اقلام ضمن فراهم کردن انرژی لازم، به حفظ تعادل الکترولیت‌های بدن در طول پیاده‌روی کمک کرده و مانع از ضعف جسمانی زائران می‌شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: رعایت این نکات ساده می‌تواند شرایط را برای مشارکت بهتر و ایمن‌تر در مراسم وداع و تشییع رهبر شهید انقلاب فراهم کند.