

الگوی تغذیه افراد در طول تعطیلات نوروزی و در جریان دید و بازدیدهای این ایام، دستخوش دگرگونی گسترده ای می شود که در صورت کنترل نشدن رفتارهای تغذیه ای پیامدهای ناگواری را برای سلامتی افراد در پی خواهد داشت.

آنچه در ادامه می خوانید، برخی توصیه های پزشکی و کارشناسی در این زمینه برای کاهش پیامدهای مورد اشاره است.

در مصرف شیرینیجات و غذاهای پرانرژی خودداری کنید.

- برای پذیرایی از میهمانان ترجیحاً از پسته خام، تخمه خام و میوه استفاده کنید .

-از مصرف تخمه شور به ویژه برای افراد مسن یا با سابقه ناراحتی های قلبی جداً خودداری کنید.

-افرادی که سابقه بیماری قند دارند از مصرف شیرینیجات و غذاهای پرچرب پرهیز کنند. این افراد بهتر است از گوشت خالص و

ترجیحاً گوشت سفید مانند گوشت ماهی استفاده کنند. مصرف

روغن ماهی و روغن زیتون برای این افراد مفید است.

-مهمترین عامل ایجاد مرض قند، مصرف غذاهای پرانرژی، چاقی و کم تحرکی است. از این رو بهتر است برای حفظ سلامت خود در دید و

بازدیدهای عید بدون تعارف و رودربایستی پیاده روی

را فراموش نکنید. در مسافت های کوتاه بهتر است از وسیله نقلیه استفاده نکنید.

-نیاز روزانه يك انسان سالم و بالغ به موادغذایی عبارت است از: پروتئین ۷۵ گرم، چربی ۱۰۰ گرم بهتر است گیاهی یا ماهی باشد، آهن يك میلی گرم (برای زنان باردار ۲۵ میلی گرم)، ویتامین ۱۲

-از مصرف بیش از حد ترکیبات یادشده خودداری کنید. بعضی مردم به غلط تصور می کنند اگر قرص جوشان کلسیم یا ویتامین ۱۲

-مصرف سبزیجات تازه، کاهو و غذاهای گیاهی توصیه می شود.

-مواد موجود در چای از جذب آهن جلوگیری می کند. حداقل ۲ ساعت بعد از صرف غذا چای میل نکنید.

-به کودکان توصیه کنید از مصرف شکلات و شیرینی زیاد خودداری کنند.

-در دید و بازدیدها و مسافرت ها، سالمندان را فراموش نکنید. آنان به حمایت جدی شما نیاز دارند.

نویسنده : دکتر عباس حاتمی