**پيام هاي تغذیه ای نوروزي**



درديد وبازديد هاي نوروزي براي حفظ سلامت خود به نكات تغذيه ايي زير توجه كنيد:

از انواع شيريني هاي ساده و در اندازه كوچك كه كالري كمتري دارند در پذيرايي ها استفاده كنيد.

در مصرف شيريني و شکلات زياده روي نكنيد.

به منظور پيشگيري از اضافه وزن و چاقي ، در ديد و بازديدها بجاي شيريني هاي خامه اي و شكلاتي، ژله اي و

مربايي كه حاوي مقدار زيادي كالري هستند، از انواع خشك و ساده شيريني ها در اندازه كوچك استفاده كنيد.

بجاي مصرف شيريني و شكلات در ديد و باز ديد هاي نوروزي بهتر است از ميوه استفاده كنيد. ميوه ها علاوه بر

ويتامين ها و املاح معدني كه براي حفظ سلامت بدن الزامیند ، حاوي تركيباتي بنام انتي اكسيدان هستند كه نقش

آنها در پيشگيري از بيماري هاي غيرواگير ازجمله ديابت ، بيماري هاي قلبي عروقي و سرطان ها شناخته شده است.

ميوه هاي ريز و درشت داراي مواد مغذي يكسان هستند و نيازي نيست حتما ميوه هاي درشت كه معمولا گرانتر

هستند را بخريد.

براي صرف چاي ، بجاي قند ، از كشمش ، توت خشك ( 4-3 عدد) و يا خرما (يك عدد نه بيشتر) استفاده كنيد.

درمصرف آجيل زياده روي نكنيد . انواع مغزها و تخمه ها حاوي مقادير زيادي چربي هستند . بطوري كه هر 100

گرم آنها حاوي 500 تا 600 كالري است كه معادل ميزان كالري دو كفگير برنج است.

آجيل لزوما پسته و بادام و ... نيست . از انواع تنقلات سنتي مثل گندم پفكي و بو داده ، شاهدانه ، كنجد ، آجيل

سويا ، نخود چي و كشمش ، عدس و ماش بو داده ، برنجك و مغز تخمه ها و انواع برگه ها یک آجيل سنتي ارزانتر و

داراي ارزش غذايي بالا استفاده كنيد.

از آجيل هاي بدون نمك و يا كم نمك استفاده كنيد. آجيل هاي شور با داشتن مقادير زياد نمك ، زمينه را براي

فشار خون بالا فراهم مي كنند.

در ميمهاني هاي نوروزي ، در وعده ناهار و شام ، براي احتراز از دريافت زياد كالري كه با مصرف غذاهاي چرب و

سرخ شده وارد بدن مي شود ، سعي كنيد نيمي از بشقاب خود را با سالاد و سبزي پر كنيد.

مصرف سالاد و سبزي بدليل داشتن فيبر ، جذب چربي ها و مواد قندي را كاهش داده و بدين ترتيب از چاقي

جلوگيري مي كند.

نوشيدن نوشابه (حتي انواع كم كالري) و آب ميوه هاي صنعتي را كه حاوي قند افزوده هستند ، به حداقل رسانده

و از آب ساده و يا دوغ هاي كم نمك و بدون گاز و شربت هاي سنتي كم شيرين استفاده كنيد.

بعضي ها فكر مي كنند بجاي شام اگر ميوه بخورند چاق نمي شوند. دقت كنيد كه مصرف زياد ميوه هم موجب

اضافه وزن مي شود. روزانه حداقل 2 عدد ميوه و حداكثر 4 عدد ميوه با اندازه متوسط كافي است.

در تهيه غذا با بكار بردن توصيه هاي زير مي توانيد يک غذاي سالم و داراي ارزش غذايي و ارزانتر براي خود

و ميهمانان تهيه كنيد:

سويا جايگزين خوبي براي گوشت است . مي توان در تهيه غذا ها از سويا بجاي گوشت و يا مخلوط با گوشت

استفاده كرد.

حبوبات منبع خوب پروتئين و جايگزين مناسب گوشت است . غذاهايي مثل عدس پلو ، لوبيا پلو و... نياز به افزودن

گوشت ندارند . تركيب برنج و انواع حبوبات از نظر ارزش پروتئيني مانند گوشت است.

مصرف روزانه حبوبات همراه با غلات علاوه بر تامين پروتئين ، ريزمغذي هاي مورد نياز بدن را نيز تامين مي كند .

ضمن اينكه با داشتن فيبر از اضافه وزن و چاقي نيز پيشگيري مي كند.

غذا را به اندازه تهيه كنيد. باقيمانده آنرا در فريزر براي مصارف بعدي نگهداريد و از دور ريز غذا جدا خودداري كنيد.

درسفر هاي نوروزي به نكات تغذيه اي زير توجه داشته باشيد:

تا حد امكان غذا را شخصا آماده كرده و از مصرف مواد غذايي در رستوران و غذاخوريهاي نامطمئن و يا خريد مواد غذايي ازدستفروشان خودداري كنيد.

غذايي كه براي بين راه تهيه مي كنيد ، نبايد آبكي باشد.غذاهاي آبكي مثل انواع خورش ها ، سريعتر فاسد مي شوند

چون ميكربها وباكتريها در فضاي مايع ، محيط مناسبتري براي رشد وتكتير دارند.

غذاهاي خشك همراه با سبزي جات تازه كه خوب شسته شده اند غذاهاي مناسبي براي سفر ند.

در طول سفر از مصرف پنير ، سرشير ، خامه كه پاستوريزه شده نيست استفاده نكنيد. مصرف محصولات لبني

پاستوريزه نشده خطر ابتلا به بيماري تب مالت را به همراه دارد.

مصرف سس مايونز وساير سس هاي چرب از نظر تغذيه ايي بطور كلي توصيه نمي شوند . مخصوصا در طول سفر از مصرف سس مايونز ويا سس هاي خامه ايي جدا خودداري كنيد ، مي توانيد با مخلوط ماست ،آبليمو، كمي نمك وفلفل ودر صورت امكان كمي روغن زيتون يك سس سالم براي سالاد تهيه كنيد.

غذاهايي رادررستوران سفارش دهيد كه سس ، ادويه وچاشني زياد نداشته باشند. گاهي ممكن است در رستورانها به غذاهاي كهنه و مانده مقدار زيادي سس و چاشني اضافه كنند كه تغيير رنگ و طعم نامطبوع ناشي از فساد غذا مشخص نشود.

دررستوران ، حتما همراه با غذايي كه ميل مي كنيد ، از ماست (كم چرب وپاستوريزه ) ، ليمو ترش و يا آب ليمو

استفاده كنيد. با مصرف اين ها ، دستگاه گوارش اسيدي مي شود و در نتيجه، از رشد و تكثير ميكروبها در دستگاه

گوارش و در نتيجه مسموميت غذايي جلوگيري مي شود.

مصرف انواع دسرهاي خامه اي درطول سفر توصيه نمي شود چون ممكن است با شير و خامه پاستوريزه نشده تهيه شده باشدو يا اينكه به علت كهنگي ، فاسد شده باشد.

اگر مايل به مصرف بستني هستيد ، حتما از نوع پاستوريزه شده و كم چرب آن استفاده كنيد.

از خريد و مصرف نوشيدني هاي محلي مثل آب زرشك ، آب آلبالو و... و هم چنين لواشك ، تمبرهندي ، آلوچه و... درصورتي كه بسته بندي نشده وكد بهداشتي و پروانه ساخت از وزارت بهداشت ندارند ، خودداري كنيد. انواع آلودگي هاي ميكربي وانگلي با خوردن اين نوع مواد غذايي غير بهداشتي ممكن است به بدن منتقل مي شود.

براي جلوگيري از كم آبي و يبوست مقادير مناسبي آب (ترجيحا آب معدني) همراه داشته باشيد . به همراه داشتن ميوه ها وسبزيهايي مانند هويج، گوجه فرنگي ، خيار و كاهو در طول مسافرت به تامين آب، املاح و ويتامينهاي مورد نياز بدن كمك ميكند. قبل از سفر در خانه آنها را خوب بشوييد و در ظرفهاي مناسب دربسته با خودتان ببريد.

از مصرف سالاد به ويژه سالاد هایی كه در آنها كاهو به كار رفته است و غذاهاي دريايي در غذاخوريهاي بين راهي

خودداري كنيد.

در صورتي كه سالاد را شخصا درست ميكنيد حتما آن را قبلا ضدعفوني، انگل زدايي و کاملا پاكيزه نماييد.

گوشت، مرغ، ماهي و تخم مرغ را فقط از مراكز مجازي كه زير نظر سازمان دامپزشكي كشور هستند تهيه كنيد.

آب را فقط از منابع مطمئن تهيه كرده و يا از آبهاي بطري شده استفاده كنيد.

يخ را از مراكز مطمئن تهيه نموده و از مصرف يخهايي كه در شرايط غير بهداشتي و روي زمين نگهداري يا خرد

ميشوند خودداري كنيد.

از مصرف آبهاي سطحي، چشمه ها و درياچه ها خودداري كنيد.

در هنگام خريد مواد غذايي به تاريخ استفاده و نحوه نگهداري آن كه بر روي برچسب بسته بندي غذا نوشته شده

دقت كنيد.

به نشانگرهاي رنگي تغذيه اي كه بر محصولات غذايي درج شده دقت كنيد. رنگ قرمز نشان دهنده مقدار زياد قند ،

نمك و يا چربي در محصول است كه عامل خطر بروز چاقي ، ديابت ، چربي خون بالا و فشار خون بالاست.

براي حمل گوشت، مرغ و ماهي حتما از يخدان استفاده و دقت كنيد مواد غذايي خام با پخته تماس نداشته باشد.

براي طبخ و مصرف غذا از ظروف تميز استفاده كنيد.

در هنگام سفر، غذا بايد آخرين وسيله اي باشد كه ميخواهيد همراه ببريد و تا لحظه قبل از حركت بايد در يخچال

نگهداري شود.

توصيه مي شود بجاي استفاده از نوشابه هاي گازدار از نوشيدني هاي طبيعي پاستوريزه و كم نمك چون دوغ كم

نمك و بدون گاز استفاده كنيد..

با آرزوی سالی پربرکت برای شما