

هشدار جدی درباره تعطیلات نوروزی شاد اما خطرناک!

در تعطیلات نوروز اگر مراقب خورد و خوراکمان نباشیم قطعا عواقب بدی در انتظارمان خواهد بود.

به گزارش سایت خبری پرسون، یک کارشناس تغذیه با اشاره به تعطیلات ۱۳ روزه نوروز گفت: هرگونه پرخوری در این ایام، اضافه وزن و چاقی را برای افراد به دنبال دارد، بنابراین افراد باید در این مدت به جد مراقب میزان مصرف غذای خود باشند.

نیلوفر حیدری با اشاره به افزایش مصرف خوراکی‌ها در نوروز، گفت: در این بین سه قلم میوه و شیرینی و آجیل بیش از سایر خوراکی‌ها مصرف می‌شود.

وی افزود: این سه خوراکی کالری بالایی دارند و باید در ایام نوروز در مصرف آنها احتیاط کرد تا پس از نوروز با چاقی و اضافه وزن مواجه نشویم.

حیدری از آجیل به عنوان یک خوراکی با ارزش یاد کرد و افزود: آجیل یا همان مغزها ارزش غذایی بالایی دارند، اما در کنار این ارزش غذایی بالا، از کالری بالایی هم برخوردارند، بنابراین باید به میزان کم مصرف شوند. بطور مثال شش عدد بادام زمینی، ۳۶ کالری انرژی دارد که افراد برای مصرف آن باید هفت دقیقه پیاده روی داشته باشند، همچنین یک قاشق تخمه کدو ۵۰ کالری انرژی دارد که آب کردن آن نیازمند یازده دقیقه پیاده روی است.

حیدری گفت: در مجموع توصیه می‌شود افراد روزانه بیش از یک کاسه بسیار کوچک آجیل مصرف نکنند و معادل این میزان مصرف هم باید از حجم وعده‌های اصلی غذایی کم کنند.

وی در ادامه از انواع شیرینی به عنوان یک خوراکی غیرمفید یاد کرد و افزود: مصرف شیرینی اصلا توصیه نمی‌شود، اما بر حسب سنت‌ها در صورتی که افراد تمایل به مصرف دارند باید به میزان بسیار اندک از شیرینی‌های خشک مانند نان برنجی و شیرینی نخودی استفاده کنند.

حیدری خاطرنشان کرد: افراد باید از مصرف شیرینی‌های بزرگ، خامه‌ای و مربایی خودداری کنند.

وی افزود: در خصوص میوه هم مصرف روزانه سه واحد میوه در میان وعده‌ها کافی است.

این کارشناس تغذیه با اشاره به مهمانی‌های نوروزی، گفت: افراد باید سعی کنند در این مهمانی‌ها مصرف غذا و خوراکی‌ها را متعادل کنند، بطور مثال اگر در یک روز چند مهمانی می‌روند باید مصرف نان و برنج را به شدت کم کرده و در هر مهمانی میزان بسیار اندکی آجیل مصرف کنند.

وی افزود: برخی افراد عادت دارند پس از مهمانی‌ها دوباره به منزل برگشته و آخر شب شروع به مصرف آجیل و میوه می‌کنند که این عادت تغذیه‌ای نامناسب اضافه وزن و چاقی را بعد از نوروز برای آنها به همراه خواهد داشت.

این کارشناس تغذیه تصریح کرد: متأسفانه برخی افراد به این بهانه که تعطیلات عید کوتاه است و با پرخوری در این ایام اتفاقی نمی‌افتد، خود را فریب می‌دهند و این درحالی است که پرخوری در این ۱۳ روز عواقب خوبی نخواهد داشت.

حیدری گفت: هرگونه تغذیه نامناسب در این ایام و پرخوری افراد به مدت ۱۳ روز قطعا اضافه وزن را برای آنها به همراه خواهد داشت و آب کردن این چربی‌های اضافه شده هم سخت خواهد بود.

حیدری بر انجام ورزش در ایام نوروز هم تأکید کرد و افزود: این انتظار است که افراد حداقل روزانه نیم ساعت پیاده روی داشته باشند.

منبع: ایسنا