

توصیه یک متخصص تغذیه

در شب یلدا از پرخوری و درهم خوری پرهیز کنید

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به فرا رسیدن شب یلدا، به مردم توصیه کرد با رعایت اعتدال و پرهیز از پرخوری و درهم خوری شبی شاد و خاطره انگیز را برای خود و خانواده رقم بزنند.

به گزارش خبرنگاران گروه جامعه گزارش خبر، دکتر زهرا یاری، شب یلدا را یکی از قدیمی‌ترین رسوم ایرانی‌ها دانست و گفت: در این مراسم سفره‌هایی مملو از خوراکی‌های متنوع و رنگارنگ معروف، فراهم می‌شود. مراسم شب یلدا در فرهنگ ما همواره با گستردن سفره رنگارنگ پر از مواد غذایی مختلف همراه است اما باید در تدارکات این مراسم دقت کرد که آسیبی به سلامتی خود و عزیزان‌مان وارد نکنیم.

وی یکی از مهمترین و دردرسازترین مشکلات شب یلدا را پرخوری عنوان کرد و یادآور شد: آمارها حاکی از افزایش مراجعه به اورژانس‌ها در شب یلدا است. در حالی که با رعایت چند نکته ساده می‌توان شب یلدا را با شادی و سلامتی سپری کرد.

عضو هیات علمی انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور توصیه کرد: افراد اعتدال در مصرف خوراکی‌ها در شب یلدا را رعایت کنند. به ویژه افرادی که دچار بیماری‌های زمینه‌ای (مثل دیابت، فشارخون بالا، بیماری‌های قلبی) هستند، رژیم غذایی خود را فراموش نکرده و کنترل قند خون، فشار خون و چربی خون خود را مخدوش نکنند.

به گفته دکتر یاری خوردن شام سبک و زود هنگام در شب یلدا از بروز سوء هاضمه جلوگیری می‌کند. همچنین کنترل مصرف شیرینی‌ها و عدم استفاده از شیرینی‌هایی نظیر باسلوق یا انواع ژله بلافاصله پس از خوردن شام مهم است.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی یادآور شد: افراد مبتلا به دیابت در مصرف شیرینی باید دقت بیشتری داشته باشند. همچنین در این شب به جای مصرف شیرینی همراه با چای یا دمنوش‌ها، افراد می‌توانند از خشکبار (توت، انجیر، کشمش و یا خرما) استفاده کنند.

وی، مغزها را منبع غنی مواد مغذی و درعین حال غنی از کالری و چربی دانست و گفت: البته مصرف بی‌رویه آنها موجب اضافه وزن و چاقی و افزایش چربی خون می‌شود. از سوی دیگر مصرف آجیل شور موجب افزایش چربی خون و بالا رفتن فشار خون می‌شود که خود عامل خطری برای سکت‌های مغزی و قلبی است بنابراین میانه‌روی در مصرف آجیل را نباید فراموش کرد.

وی خاطرنشان کرد: مصرف چند میوه به طور همزمان علاوه بر این که باعث بروز مشکلات گوارشی، نفخ و سنگینی سر دل می‌شود، به خاطر وجود قندهای طبیعی در میوه‌ها می‌تواند برای بیماران مبتلا به دیابت و کبدچرب مشکل ساز شود. همچنین توصیه می‌شود بیشتر از میوه‌های فصل استفاده شود.