

پیامهای تغذیه ای نوروزی

- ❖ مصرف زیاد مواد دارای قند و چربی باعث اضافه وزن و چاقی و خطر ابتلا به کرونا می شود. بنابراین بجای شیرینی یا شکلات یک عدد میوه مصرف کنید .
- ❖ در صورت لزوم، انواع شیرینی های ساده و در اندازه کوچک برای مصرف خودتان یا پذیرایی از مهمان پیشنهاد می شود.
- ❖ در مصرف آجیل زیاده روی نکنید. انواع مغزها و تخمه ها حاوی مقادیر زیادی چربی هستند.
- ❖ از انواع آجیل های بدون نمک و یا کم نمک استفاده کنید. آجیل های شور با داشتن مقادیر زیاد نمک، زمینه را برای فشار خون بالا فراهم می کنند.
- ❖ افرادی که به فشار خون بالا دچار هستند و هم چنین بیماران قلبی عروقی از مصرف آجیل های شور باید اجتناب نمایند.
- ❖ به اندازه ی مناسب تحرک بدنی و ورزش داشته باشید. روزانه ۳۰ تا ۴۰ دقیقه پیاده روی با شدت متوسط توصیه می گردد.
- ❖ شیر و لبنیات کم چرب به میزان حداقل دو لیوان شیر یا جایگزین های آن یعنی ماست و پنیر روزانه استفاده کنید .
- ❖ تخم مرغ منبع بسیار مناسبی از پروتئین و مواد مغذی متنوع است. فقط توجه داشته باشید که بهتر است تخم مرغ را بجوشانید و بصورت آبلپز کاملاً سفت و پخته شده مصرف کنید.
- ❖ میوه و سبزی به خاطر دارا بودن ویتامین ها، مواد معدنی، فیبر و مواد آنتی اکسیدانی همچون فلاونوئید و کارتنوئید میتواند با تقویت سیستم ایمنی ما را در برابر بیماری های زیادی بخصوص کرونا بیمه کند.
- ❖ کم آبی ریسک ابتلا به کرونا را افزایش می دهد، بنابراین روزی ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید .
- ❖ از انواع شربت های خانگی کم شیرین مانند شربت سکنجبین، شربت خاکشیر، شربت به لیمو، شربت آبلیمو به جای نوشابه های گازدار و آب میوه های صنعتی که قند زیادی دارند استفاده کنید.
- ❖ برای صرف چای، بجای قند و شکلات، از کشمش، توت خشک و یا خرما در حد کم استفاده کنید و اگر قهوه و نسکافه برای پذیرایی سرو می شود از نوع بدون قند آن استفاده کنید .

توصیه های تغذیه ای در سفر نوروزی با توجه به شرایط کرونا

- ❖ در هنگام مسافرت به همراه خود یک غذای ساده منزل ببرید یا از رستورانهایی که پروتکل های بهداشتی را رعایت می کنند استفاده کنید.
- ❖ بعد از مصرف غذاهای سنگین و چرب و با معده سنگین رانندگی نکنید این امر باعث خواب آلودگی شما خواهد شد.
- ❖ از خرید و مصرف شیر و پنیر فله و تازه خودداری کنید. این مواد غذائی علاوه بر احتمال آلودگی میکروبی و شیمیایی احتمال انتقال بعضی از بیماریها نظیر تب مالت و ... را هم دارد.
- ❖ در طول سفر از آبهای بسته بندی شده دارای پروانه ساخت و تاریخ تولید و انقضا استفاده کنید.
- ❖ صرف ماست و دوغ زیاد برای رانندگانی که قصد رانندگی برای مسافتهای طولانی را دارند توصیه نمی شود.
- ❖ در رستورانها بهتر است از مصرف سالاد و سبزی خوردن به دلیل عدم اطمینان از شستشوی صحیح و احتمال وجود آلودگی های انگلی و انتقال کرونا خودداری کنید.
- ❖ برای جلوگیری از کم آبی و یبوست مقادیر مناسبی آب بنوشید.
- ❖ از میوه ها به عنوان میان وعده مناسب استفاده کنید و حتما "قبل از استفاده، آنها را خوب شستشو دهید.
- ❖ در صورت مصرف غذاهای کنسروی ، به تاریخ مصرف آن توجه کنید و قبل از مصرف از سلامت آنها اطمینان حاصل کنید، در صورت مشاهده برآمدگی و فرورفتگی از مصرف آن ها خودداری کنید، قبل از مصرف حتم ا کنسروها را ۲۰ دقیقه بجوشانید.
- ❖ در صورت مصرف غذا در رستورانها حتما به ظاهر رستوران، وضعیت کارکنان آن و شرایط بهداشتی ، کارت بهداشت کارکنان و رعایت پروتکل های مرتبط با کرونا توجه کنید.
- ❖ غذاهای خشک مثل کنت و کوکو یا تخم مرغ پخته بهترین غذا در طول سفر هستند. غذایی که برای بین راه تهیه می کنید ، نباید آبکی باشد. غذاهای آبکی مثل انواع خورش ها ، سریعتر فاسد می شوند چون میکربها و باکتریها در فضای مایع محیط مناسبتری برای رشد و تکثیر دارند.
- ❖ ساندویچ را از قبل آماده نکنید، زیرا وجود گوجه فرنگی، کاهو یا خیارشور سبب مرطوب شدن ماده اصلی ساندویچ می شود و رشد میکروبها را سرعت می بخشد.
- ❖ از مصرف بعضی از مواد غذایی مانند سالاد الویه، همبرگر، کباب کوبیده، پیاز در مکان هایی که قابل اطمینان نیستند، خودداری کنید.
- ❖ از خرید و مصرف نوشیدنی های محلی مثل آب زرشک ، آب آلبالو و... و هم چنین لواشک ، تمبرهندی ، آلوچه، در صورتی که بسته بندی نشده و کد بهداشتی و پروانه ساخت از وزارت بهداشت ندارند، خودداری کنید.

- ❖ غذاهایی را در رستوران سفارش دهید که سس، ادویه و چاشنی زیاد نداشته باشند. گاهی ممکن است در رستورانها به غذاهای کهنه و مانده مقدار زیادی سس و چاشنی اضافه کنند که تغییر رنگ و طعم نامطبوع ناشی از فساد غذا مشخص نشود.
- ❖ در رستوران، حتما همراه با غذایی که میل می کنید، از ماست (کم چرب و پاستوریزه)، لیمو ترش و یا آبلیمو استفاده کنید. با مصرف این ها، محیط دستگاه گوارش اسیدی می شود و در نتیجه از رشد و تکثیر میکروبها در دستگاه گوارش و در نتیجه مسمومیت غذایی جلوگیری می شود.
- ❖ مصرف انواع دسرهای خامه ای در طول سفر توصیه نمی شود چون ممکن است با شیر و خامه پاستوریزه نشده تهیه شده باشد و یا اینکه به علت کهنگی فاسد شده باشد.
- ❖ یخ را از مراکز مطمئن تهیه نموده و از مصرف یخ هایی که در شرایط غیر بهداشتی و روی زمین نگهداری یا خرد می شوند خودداری کنید.

پیام در مورد ماه رمضان در زمان همه گیری کرونا و ویروس

- ❖ در ماه رمضان، وعده سحری و دو وعده افطار و شام وعده های اصلی غذایی هستند.
- ❖ در وعده سحری غذایی مصرف کنید که با تامین انرژی و مواد مغذی مورد نیاز بدن باعث حفظ کارایی، جلوگیری از کم آبی بدن، ضعف و خستگی در طول روزه داری شود.
- ❖ در وعده سحری، غذاهای کم حجم و غنی از مواد مغذی که کم نمک، کم چرب و کم شیرین هستند، مصرف کنید.
- ❖ مصرف زیاد قند، نمک و چربی موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود.
- ❖ در وعده سحری، از سبزی های مختلف (سبزی خوردن و سالاد) مصرف کنید.
- ❖ سبزی ها دارای مواد مغذی مختلف و آب بوده با تامین ویتامین و مواد معدنی مورد نیاز بدن، از تشنگی و خشکی گلو که فرد را مستعد ابتلا به کووید ۱۹ می کند، جلوگیری می کنند.
- ❖ در وعده سحری، مواد غذایی شیرین مصرف نکنید. مواد غذایی شیرین با تحریک انسولین و ورود سریع قندخون به داخل سلول ها و در نتیجه افت قندخون موجب گرسنگی زودرس می شود.
- ❖ در وعده سحری، سبزی هایی که آب بیشتری دارند و در طول روز از تشنگی و کم آبی بدن جلوگیری می کنند مثل کاهو، خیار و گوجه فرنگی مصرف کنید.
- ❖ در وعده سحری، نوشیدنی های خیلی شیرین، نوشابه گازدار، شربت، چای خیلی شیرین و چای پررنگ که موجب تشنگی، خشکی دهان و گلو در طول روز می شوند، مصرف نکنید.
- ❖ چای پررنگ مدر (ادرار آور) است و موجب دفع آب بدن و کم آبی در طول روزه داری می شود.
- ❖ از نوشیدن زیاد چای به خصوص چای پر رنگ در وعده سحری پرهیز کنید.

- ❖ در وعده سحری، غذاهای پرپروتئین مثل انواع کباب، جوجه کباب، ماهی و غذاهای خشک و پرروغن مثل کتلت و کوکو، سوسیس و کالباس، پیتزا، کله پاچه و غذاهای چرب و سرخ شده و پر ادویه که موجب احساس تشنگی و خشکی دهان در طول روز می شوند. به ویژه در زمان همه گیری کرونا ویروس مصرف نکنید.
- ❖ غذاهای ساده و سبک مثل انواع پلو و خورش در حجم کم (برای افرادی که فعالیت بدنی بیشتری در طول روز دارند) و یا غذاهای سبکتر شبیه وعده صبحانه (برای افرادی که در طول روز فعالیت کمی دارند) برای سحری مناسب است.
- ❖ در وعده افطار از پرخوری پرهیز و از غذاهای سبک و در عین حال پر انرژی مصرف کنیم و غذا را به آرامی بجویم.
- ❖ در وعده افطار بدن نیاز به یک منبع انرژی به شکل گلوکز دارد که کاهش قندخون در ساعات روزه داری را جبران کند.
- ❖ افطار را با یک لیوان آب گرم، چای کمرنگ یا یک لیوان شیر گرم همراه با خرما یا عسل شروع کنید.
- ❖ خوردن غذاهای سبک مثل فرنی، شیربرنج، نان و پنیر و سبزی در افطار مناسب است.
- ❖ خوردن انواع سوپ کم چرب، آش کم حبوبات و سبک، حلیم بدون روغن در افطار مناسب است.
- ❖ خوردن آش های غلیظ و چرب که مقدار زیادی پیاز داغ و نعناع داغ دارد و همچنین حبوبات فراوان در افطار توصیه نمی شود.
- ❖ سیب زمینی آب پز، سبزی های پخته مثل کدو، کلم، گل کلم، هویج و نخودفرنگی، تخم مرغ آبپز، کره و عسل برای وعده افطار مناسب هستند.
- ❖ مصرف بامیه و زولبیا به علت داشتن مقدار زیاد مواد قندی و چربی در ایام روزه داری باید محدود شود.
- ❖ زیاده روی در مصرف مواد قندی و شیرین مانند حلوا، شله زرد خیلی شیرین و در وعده افطار علاوه بر اینکه باعث دریافت انرژی اضافه و چاقی می شود، موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود.
- ❖ مصرف مواد غذایی سنگین، دیرهضم، پرچرب و سرخ شده مانند الویه، سیب زمینی سرخ شده، پنیر پیتزا، انواع کوکو و کتلت چرب به هنگام افطار مناسب نیست.
- ❖ حدود یک ساعت پس از صرف یک افطار بسیار ساده و سبک، شام مصرف کنید.
- ❖ در زمان روزه داری، برای شام از گروه گوشت، مرغ یا ماهی، حبوبات، نان یا برنج، به شکل پلو و خورش، کوکوها و کتلت کم روغن، خوراک های مختلف با نان سبوس دار همراه با سبزی و سالاد، ماست و یا دوغ استفاده کنید.
- ❖ در زمان روزه داری، شام باید کم چرب و کم نمک باشد.
- ❖ در زمان روزه داری، پس از شام و تا قبل از خواب برای جبران کم آبی بدن و حفظ سلامت و ایمنی بدن میوه و مایعات مصرف کنید.

- ❖ در زمان روزه داری، مصرف سبزی و میوه به دلیل اینکه منبع خوبی از ویتامین C و پیش ساز ویتامین A بوده برای تقویت سیستم ایمنی بدن توصیه می شود.
- ❖ سبزی ها و میوه ها دارای مقادیر کافی فیبر بوده و به پیشگیری از یبوست کمک می کنند و مصرف آنها در زمان روزه داری توصیه می شود.
- ❖ در ایام روزه داری به جای مصرف نوشیدنی های شیرین مانند انواع نوشابه گازدار، ماءالشعیر، آب میوه صنعتی و شربت، مایعاتی مانند آب، دوغ، عرقیات سنتی و شربت های خانگی بسیار کم شیرین مصرف کنید.
- ❖ پس از افطار، داشتن تحرک و فعالیت با شدت متوسط که موجب مصرف کالری می شود توصیه می شود.
- ❖ در ایام روزه داری، نوشیدن آب، آب سبزی و صیفی ها (آب هویج، آب گوجه فرنگی و آب کرفس) بدن را از کم آبی حفظ و به پیشگیری از ابتلا به کووید ۱۹ کمک می کند.
- ❖ خوردن غذاهای چرب و شور، انواع تنقلات شور، کنسروها، شورها، سوسیس، کالباس و سایر فست فودها سبب تضعیف سیستم ایمنی و ایجاد تشنگی در ایام روزه داری می شود.
- ❖ به جای نمک، از سبزی های خشک و معطر و محلی برای طعم دار کردن غذا استفاده کنید.
- ❖ مصرف نمک را به ویژه در ایام روزه داری محدود کنید مصرف نمک زیاد باعث می شود بدن آب بیشتری نیاز داشته باشد.
- ❖ خرما بهترین ماده غذایی برای تامین تدریجی قندخون در ایام روزه داری است.
- ❖ برای افطار ۲ تا ۳ عدد خرما مصرف کنید. از مصرف بیش از حد خرما نیز مانند سایر شیرینی ها پرهیز کنید.
- ❖ در وعده سحری، مواد خیلی شیرین مانند زولبیا، بامیه، حلوا و شله زرد که سبب افت سریع قندخون در ساعات اولیه روز می شوند، مصرف نکنید.
- ❖ در صورت مصرف مواد شیرین، بهترین زمان آن در وعده افطار است.
- ❖ از مصرف زیاد زولبیا و بامیه که حاوی مقادیر زیادی قند، چربی، اسید های چرب اشباع و ترانس است و موجب چاقی، دیابت و اختلالات چربی خون می شود خودداری کنید.
- ❖ مصرف آب زیاد در افطار و همچنین بین صرف غذا سبب اختلال در هضم مواد غذایی می شود.
- ❖ از ترس تشنگی در طول روز، بعد از صرف سحری آب زیاد ننوشید. برای رفع تشنگی در روز در فاصله افطار تا سحر از صیفی و میوه های سرشار از آب (کاهو، خیار، هندوانه، خربزه، طالبی و مرکبات و...) مصرف کنید.

"گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان"