مدیر اجرایی آموزش دانشکده علوم تغذیه: میان وعده های غذایی را جدی بگیرید/توصیه نوشیدنی روزهای کرونایی



مدیر اجرایی آموزش دانشکده علوم تغذیه، گفت: مصرف میان وعده های غذایی به تامین موادمغذی، ویتامین ها و بخشی از انرژی مصرفی افراد کمک می کند.

به گزارش خبرگزاری مهر، آرزو حقیقیان درباره اهمیت وعده‌های غذایی، افزود: مصرف وعده‌های غذایی بسیار اهمیت دارد و تا حد ممکن نباید حذف شوند. چرا که گاهی به دلایل مختلف عجله داشتن برای رسیدن به کار، استرس و عدم زمان کافی، وعده صبحانه حذف می‌شود. در صورتی که شروع روز با وعده صبحانه است که از مهمترین وعده‌های غذایی محسوب می‌شود و بهتر است یک صبحانه کامل صرف کنیم.

وی ادامه داد: البته زمان صرف وعده‌های غذایی نکته مهمی است که باید سعی کنیم به صورت منظم، برنامه‌ای برای صرف آن داشته باشیم. یعنی در ساعات مشخصی از روز سعی کنیم غذای خود را مصرف کنیم و اگر در محل کار نمی‌توانیم وعده کامل غذایی را مصرف کنیم، به همراه داشتن یک لقمه کوچک می‌تواند به ما کمک کند.

مدیر اجرایی آموزش دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی، بیان داشت: در شرایط کرونا که دیگر در محیطهای کاری رستوران‌ها فعال نیستند، بهتر است حتماً غذای خانگی همراه داشته باشیم. و همچنین در شرایط خاص کنونی به مصرف بسیاری ویتامین‌ها، املاح و میان وعده‌ها توجه کنیم.

حقیقیان اظهار داشت: حدود ۳۰ درصد انرژی روزانه را باید از صبحانه، ۴۰ درصد از ناهار و میزان کمتری از شام دریافت کنیم. بنابراین حذف یک وعده غذایی باعث می‌شود تا با افت قند خون مواجهه شویم و حجم غذای مصرفی در وعده غذایی بعدی افزایش یابد.

وی در ادامه درباره میان وعده‌های غذایی گفت: ضروری است که میان وعده‌های غذایی به صورت روزانه در برنامه غذایی خود بگنجانیم. چرا که اهمیت میان وعده‌های غذایی کمتر از سایر وعده‌های غذایی نیست.

مدیر اجرایی آموزش دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی با بیان اینکه مصرف میان وعده‌ها برای کودکان و ورزشکاران تاکید می‌شود، اظهار داشت: میان وعده‌های غذایی فرصت خوبی برای تأمین انرژی مورد نیاز کودکان و ورزشکاران هستند و می‌توانند بخشی از انرژی روزانه این گروه‌ها را فراهم نماید. در مورد کودکان چون حجم معده کوچکی دارند و همچنین سالمندان ترجیح داده می‌شود در ۶ وعده میان وعده تقسیم شود. اما در مورد ورزشکاران چون مقدار انرژی زیادی نیاز دارند میان وعده بسیار مهم می‌شود.

حقیقیان درباره در ادامه به مصرف نوشیدن آب اشاره کرد و گفت: توصیه می‌شود آب به همراه غذا نوشیده نشود و بهتر است ۴۵ دقیقه قبل از غذا و نیم ساعت تا ۴۵ دقیقه بعد از غذا نوشیده شود. توصیه می‌شود به دلیل ممانعت از استقرار ویروس کرونا در دهان و گلو، از خشک شدن دهان جلوگیری و مصرف آب در طول شبانه روز صورت گیرد.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت