

توصیه‌های تغذیه‌ای برای شب یلدا



رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان اینکه شام شب یلدا باید سبک و کم چرب باشد و سوپ سبزیجات، سالاد به همراه مواد پروتئینی مثل حبوبات پخته برای این شب مناسب است، گفت: استفاده زیاد از خوراکی‌های مختلف در این شب می‌تواند باعث برگشت غذا و اسید معده به سمت مری شده و باعث التهاب آن شود.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از بدا؛ دکتر زهرا اباضلی در این خصوص اظهار کرد: یکی از سنت‌های قدیمی ایرانیان برگزاری شب یلداست که امسال نیز همچون سال گذشته به دلیل بحران کرونا در کشور، خانواده‌های فهیم و با مسئولیت ایرانی از برگزاری دورهمی‌های این شب خودداری می‌کنند.

وی ادامه داد: در این شب باستانی شهروندان بهتر است از پرخوری و بهم‌خوری پرهیز نمایند و سلامت خود را به خطر نیندازند. خوردن خوراکی‌هایی همچون انار، هندوانه و مغزها باید قبل از شام مصرف شود. هر چند با استفاده از این مواد بهتر است شام نخوریم، اما اگر قرار است شامی خورده شود باید یک ساعت پس از مصرف این خوراکی‌ها باشد.

اباضلی با بیان اینکه مواد قندی و شیرین، چرب و پرنمک که سه عامل خطر مهم چاقی، دیابت، چربی خون بالا و فشار خون بالا هستند،

همیشه باید کم مصرف شوند، گفت: پرخوری در شب یلدا به جز اختلالات سوءهاضمه به دلیل اضافه دریافت انرژی میتواند منجر به اضافه وزن و چاقی شود.

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی مشهد خاطرنشان کرد: از خرید و مصرف آجیل‌های شور خودداری کرده و در مقابل از آجیل‌های تفت داده نشده و خام به مقدار کم استفاده کنید، همچنین باید توجه کرد هر چند چربی موجود در آجیل از نوع مضر نیست، اما دارای کالری بالایی است، بنابراین برای جلوگیری از افزایش وزن در خوردن آن باید اعتدال رعایت شود.

اباصلتی با تاکید بر اینکه تا حد امکان از خرید شیرینی و شکلات در این شب خودداری کنید، گفت: مواد غذایی زیادی برای مصرف در شب یلدا وجود دارد به همین دلیل توصیه میشود شیرینی، شکلات و کیک در این شب مصرف نشود.

به گزارش وبدا، رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی مشهد تاکید نمود: در حال حاضر به دلیل شیوع کرونا بسیاری از مردم دچار کاهش فعالیت و به تبع آن افزایش وزن شده‌اند به همین دلیل بهتر است در این شب از همه مواد غذایی مرسوم استفاده نشود.

وی توصیه کرد: شام شب یلدا باید سبک و کم چرب باشد. سوپ سبزیجات، سالاد به همراه مواد پروتئینی مثل حبوبات پخته برای این شب مناسب است. استفاده زیاد از خوراکی‌های مختلف در این شب میتواند باعث برگشت غذا و اسید معده به سمت مری شده و باعث التهاب آن شود.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت