

به دلیل بالا بودن درصد چربی مغزها (معمولا بیش از ۵۰ درصد) در انواع آجیل، این گروه کالری بالایی دارند. به همین دلیل افرادی که در معرض چاقی هستند، یا به دیابت، فشارخون و بیماری‌های قلبی مبتلا هستند، باید با احتیاط بیشتری از این گروه، مصرف کنند.



در سفر های نوروزی
اصول تغذیه ای
، بهداشت و ایمنی
مواد غذایی را رعایت
کنید.

تغذیه در سفر:

در روزهای جشن نوروز خانواده‌های زیادی برای استفاده از تعطیلات راهی سفر می‌شوند. برای اینکه در این سفر مشکلی برای اعضای خانواده به خصوص در مورد غذا و تغذیه آنها پیش نیاید بهتر است نکات زیر را رعایت کنید :

۱. غذاها را برای مسافرت‌های نوروزی، نیم‌پز نکنیم، بلکه آن‌ها را خام یا پخته همراه خود ببریم.

۲. مسافران نوروزی غذای مورد نیاز خود در طول مسیر را به همراه ببرند ، چون نمی‌توان به کیفیت غذاهای رستوران‌های بین راهی کاملاً اعتماد کرد زیرا این اغذیه فروشی‌ها معمولا غذاهای «مانده» خود را دور نمی‌ریزند

۳. برای جلوگیری از کم آبی و یبوست مقادیر مناسبی آب (بطری) همراه داشته باشند.

شیرینی‌های تر از انواع روغن‌ها و چربی‌های جامد اشباع که اتفاقاً حاوی اسیدهای چرب ترانس هم هستند، تهیه می‌شوند که عامل افزایش چربی‌های مضر خون هستند. بنابراین مصرف آنها خصوصا برای بیماران قلبی و عروقی و افرادی که چربی خون بالا دارند، در حداقل مقدار، توصیه می‌شود.

آجیل‌ها:

پسته، بادام، فندق و تخمه حاوی روغن‌های غیر اشباع و برای سلامت بدن مفید هستند البته باید هنگام مصرف آن‌ها به میزان کالری این مواد غذایی توجه کرد. از سوی دیگر اگر افراد آجیل را بیش از حد اعتدال مصرف می‌کنند باید از میزان غذای اصلی خود بکاهند.



بهتر است از مصرف انواع
بو داده و پر نمک آنها،
خصوصاً اگر به بیماری
فشارخون یا بیماری‌های
کلیوی مبتلایید خودداری
کرده و انواع خام را
خریداری کنید.

افراد مختلف به میزان متفاوتی می‌توانند آجیل مصرف کنند اما خوردن یک
نعلبکی یا دو استکان از آن توصیه می‌شود علاوه بر آن بهترین نوع آجیل،

در این روزهای مانده به عید ویتترین مغازه‌ها پر است از محصولات با طعم‌ها و رنگهای مختلف و مارک‌های متنوع کمتر کسی می‌تواند در برابر این همه تنوع مقاومت کند در نتیجه گنج‌های ما به انباری از تنقلات تبدیل می‌شود که مصرف آنها از چند روز مانده به تعطیلات تا پایان سیزده به‌در، و معمولا حتی تا یکی دو هفته بعد از آن ادامه می‌یابد. تغذیه صحیح و اصولی همواره یکی از بحث‌های اساسی و مهم در ایام نوروز و تعطیلات به شمار می‌آید. لازم است در کنار حلاوت بهار و تازه‌تر شدن دیدارها به تغذیه خود نیز بیندیشیم.

شیرینی‌ها:



یکی از مهمترین مواد غذایی که زینت‌بخش میهمانی‌های نوروز است، انواع شیرینی‌هاست. یکی از زبان‌های مهم مصرف زیاد شیرینی، چاقی و عوارض و اختلالات ناشی از آن است. مواد قندی و نشاسته‌ای به آسانی تبدیل به چربی شده و در بدن ذخیره می‌شوند و ایجاد چاقی میکنند. شیرینی‌های خشک و کوچک مانند نان برنجی و نان نخودچی برای پذیرایی در این ایام استفاده شود، چون افراد در طول روز برای دید و بازدید به خانه‌های متعددی می‌روند بنابراین لازم است شیرینی‌های کم کالری مصرف کنند.



معاونت غذا و دارو یزد

مدیریت نظارت بر مواد غذایی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی

مرکز اطلاع رسانی غذا، آرایشی و بهداشتی

تلفن: ۰۳۵۳۷۲۶۴۴۴ و ۱۴۹۰

آدرس سایت: www.ssu.ac.ir/yazdfdo

تغذیه در نوروز



توصیه های پایانی :

در ایام تعطیلات نوروز معمولا افراد از میوه، سبزی، سالاد، حبوبات و سایر مواد غذایی حاوی فیبر، کمتر استفاده می کنند. این قبیل مواد خوراکی علاوه بر فیبر، حاوی مواد مغذی مفیدی هستند که تاثیر قابل توجهی در جهت سلامت انسان دارد. یکی از مهم ترین خواص فیبری غذایی، پیشگیری از یبوست و نیز درمان این اختلال شایع قرن حاضر است.

در طی تعطیلات هم سعی شود مواد غذایی طبق هرم مواد غذایی و از تمام گروه ها تامین شود.



در هنگام تهیه انواع مواد غذایی توجه به وجود شماره پروانه ساخت بهداشتی و لوگوی سازمان غذا و دارو بر محصول مورد نظر الزامی است.



در صورت مشاهده هرگونه تخلفات بهداشتی با سامانه ۱۴۹۰ تماس حاصل فرمایید.

۴. غذاها را برای مصرف یک وعده بپزید، چون سرد کردن غذاهایی مانند برنج پخته و گرم کردن آن ها ممکن است باعث ابتلای فرد به بیماری های ویروسی و اسهال و استفراغ شود.

۵. وقت کم مسافران نوروزی باعث به اوج رسیدن ابتلا به برخی بیماری های عفونی در این روزها می شود چرا که آنان به علت وقت کم به سمت صرف غذا در رستوران ها سوق پیدا می کنند این در حالیست که مسافران تا حد امکان باید از غذاهای خانگی و ساده استفاده کنند چرا که یک ساندویچ پنیر به مراتب بهتر و سالمتر از یک همبرگر است.

کنسروها :



اگر مقایسه ای بین غذاهای کنسرو شده و غذاهای تازه شود دیده می شود که گوشت، مرغ و ماهی را می توان حداکثر دو روز در یخچال نگهداری کرد ولی کنسرو آنها دو سال ماندگاری دارد که به علت استریل کردن محصول واز بین رفتن تقریبا تمامی میکروب ها است ولی گاهی ممکن است برخی باکتریها باقی بماند که بعضا باعث مسمومیت شدید یا حتی مرگ شود لذا قبل از مصرف کنسروها ۲۰ دقیقه در آب بجوشانید.

از مصرف محصولات کنسروی باد کرده، زنگ زده و دارای نشستی بپرهیزید.