

## دفتر بهبود تغذیه جامعه/ وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

### دردید و بازدید های نوروزی برای حفظ سلامت خود به نکات تغذیه ایی زیر توجه کنید:

- از انواع شیرینیهای ساده و در اندازه کوچک برای پذیرایی میمانان خود تهیه کنید. تا میهمانان با افزایش دریافت قند و چربی اضافی مواجه نشوند
- برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در مصرف شیرینی و شکلات زیاده روی نکنید.
- به منظور پیشگیری از اضافه وزن و چاقی ، دردید و بازدیدها بجای شیرینی های خامه ای و شکلاتی که حاوی مقدار زیادی کالری هستند، از انواع خشک و ساده شیرینی ها در اندازه کوچک استفاده کنید
- بجای مصرف شیرینی و شکلات در دید و باز دید های نوروزی بهتر است از میوه استفاده کنید. میوه ها علاوه بر ویتامین ها و املاح معدنی که برای حفظ سلامت بدن لازمند ، حاوی ترکیباتی بنام انتی اکسیدان هستند که نقش آنها در پیشگیری از بیماری های غیرواگیر از جمله دیابت ، بیماری های قلبی عروقی و سرطان ها شناخته شده است .
- اگر در طول روز چند دید و بازدید در پیش دارید ، هر بار از یکی از انواع شیرینی ، شکلات ، آجیل و یا میوه استفاده کنید که با اضافه دریافت انرژی دچار اضافه وزن و چاقی نشود.
- مصرف زیاد میوه هم موجب اضافه وزن و چاقی می شود. روزانه ۲ تا ۴ واحد از گروه میوه ها می توان استفاده کرد. هر واحد میوه معادل یک عدد میوه با اندازه متوسط است.
- برای صرف چای ، بجای قند و شکلات ، از کشمش ، توت خشک و یا خرما در حد کم استفاده کنید
- در مصرف آجیل زیاده روی نکنید . انواع مغزها و تخمه ها حاوی مقادیر زیادی چربی هستند . بطوری که هر ۱۰۰ گرم آنها حاوی ۵۰۰ تا ۶۰۰ کالری است .
- از انواع آجیل های بدون نمک و یا کم استفاده کنید. آجیل های شور با داشتن مقادیر زیاد نمک ، زمینه را برای فشار خون بالا فراهم می کنند
- در میمهانی های نوروزی ، در وعده ناهار و شام ، برای احتراز از دریافت زیاد کالری که با مصرف غذاهای چرب و سرخ شده وارد بدن می شود ، سعی کنید نیمی از بشقاب خود را با سالاد و سبزی پر کنید
- مصرف سالاد و سبزی بدلیل داشتن فیبر ، جذب چربی ها و مواد قندی را نیز کاهش داده و بدین ترتیب از اضافه وزن جلوگیری می کند
- نوشیدن نوشابه (حتی انواع کم کالری) و آبمیوه های صنعتی را که حاوی قند زیادی هستند ، به حداقل رسانده و از آب ساده و یا دوغ های کم نمک و بدون گاز استفاده کنید.

## دفتر بهبود تغذیه جامعه/ وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

- برای سلامتی و نشاط بیشتر در ایام نوروز نیز مانند سایر روزهای سال به جای مصرف غذاهای چرب و سرخ شده، از غذاهای بخار پز، آب پز و تنوری استفاده نمایید.
- صرف مواد قندی و شیرین مثل شربت ها، شکلات، آب نبات، پولکی، گز، سوهان و ... را محدود کنید.
- همه روزه در کنار تغذیه متعادل، تحرک بدنی و ورزش داشته باشید (حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی تند در روز)
- برای برخورداری از آرامش و سلامتی در طول سفرهای نوروزی و ایام دید و بازدید، تعادل در مصرف مواد غذایی را فراموش نکنید.
- در مهمانی ها به جای کیک، کرم کارامل، شیرینی ها ، ژله ها و بستنی که کالری زیادی دارند از میوه های تازه به عنوان دسر استفاده کنید.
- روزانه ۵ بار در روز (۴۰۰ گرم) سبزی و میوه مصرف کنید.
- برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در ایام نوروز به مقدار کالری دریافتی از آنچه در طول روز می خورید دقت کنید.
- برای کاهش مقدار نمک مصرفی در ایام نوروز از غذاهای کم نمک، آجیل و تنقلات کم نمک مصرف شود.
- حتی الامکان فست فودها (سوسیس ، کالباس ، پیتزا و انواع ساندویچ ها) و سیب زمینی سرخ کرده و پر نمک را محدود کنید.
- صرف نوشابه های گازدار، آب میوه های صنعتی و شیرین، شربت ها و سایر نوشیدنی هایی که به آنها شکر اضافه شده است را محدود کنید.

### درسفر های نوروزی به نکات تغذیه ای زیر توجه داشته باشید:

- تا حد امکان غذا را شخصا آماده کرده و از مصرف مواد غذایی در رستوران و غذاخوری های نامطمئن و یا خرید مواد غذایی از دستفروشان خودداری کنید.
- 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
- غذاهای خشک همراه با سبزی جات تازه که خوب شسته شده اند غذاهای مناسبی برای سفر ند

## دفتر بهبود تغذیه جامعه/ وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

- در طول سفر از مصرف پنیر ، سرشیر ، خامه که پاستوریزه شده نیست استفاده نکنید. مصرف محصولات لبنی پاستوریزه نشده خطر ابتلا به بیماری تب مالت را به همراه دارد
- مصرف سس مایونز و سایر سس های چرب از نظر تغذیه ایی بطور کلی توصیه نمی شوند . مخصوصا در طول سفر از مصرف سس مایونز و یا سس های خامه ایی جدا خودداری کنید می توانید با مخلوط ماست ، آبلیمو، کمی نمک و فلفل و در صورت امکان کمی روغن زیتون یک سس سالم برای سالاد تهیه کنید.
- غذاهایی رادرستوران 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 ، دستگاه گوارش اسیدی می شود و درنتیجه ، از رشد و تکثیر میکربهای 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 کهنه ای ، فاسد شده باشد.
- اگر مایل به مصرف بستنی هستید ، حتما از نوع پاستوریزه شده و کم چرب آن استفاده کنید.
- از خرید و مصرف نوشیدنی های محلی مثل آب زرشک ، آب آبلالو و... و هم چنین لواشک ، تمبرهندی ، آلوچه ، در صورتی که بسته بندی نشده و کد بهداشتی و پ روانه ساخت از وزارت بهداشت ندارند ، خودداری کنید. انواع آلوچه های انگلی با خوردن این نوع مواد غذایی غیر بهداشتی ممکن است به بدن منتقل می شود.
- برای جلوگیری از کم آبی و یبوست مقادیر مناسبی آب (ترجیحا آب معدنی) همراه داشته . به همراه داشتن میوه ها و سبزیهای مانند هویج، گوجه فرنگی ، خیار، کاهو در طول مسافت به تامین آب، املاح و ویتامینهای مورد نیاز بدن کمک می کند. قبل از سفر در خانه آنها را خوب بشویید و در ظرفهای مناسب درسته با خودتان ببرید.
- از مصرف سالاد به ویژه سالادهایی که در آنها کاهو به کار رفته است و غذاهای دریایی در غذاخوری های بین راهی خودداری کنید.
- در صورتی که سالاد را شخصا درست می کنید حتما آن را قبل از ضدعفونی، انگل زدایی و کاملا پاکیزه نمایید. بهتر است سبزیجات به صورت پخته مصرف شوند.

## دفتر بهبود تغذیه جامعه/ وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

- گوشت، مرغ، ماهی و تخم مرغ را فقط از مراکز مجازی که زیر نظر سازمان دامپزشکی کشور هستند تهیه فرمایید.
- آب را فقط از منابع مطمئن تهیه کرده و یا از آبهای بطری شده استفاده کنید.
- 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.
- از مصرف آب های سطحی، چشمه ها و دریاچه ها خودداری کنید.
- در هنگام خرید مواد غذایی به تاریخ استفاده و نحوه نگهداری آن که بر روی برچسب بسته بندی غذا نوشته شده دقت کنید.
- برای حمل گوشت، مرغ و ماهی حتما از یخدان استفاده و دقت کنید مواد غذایی خام با پخته تماس نداشته باشد.
- از نگهداری و مصرف مواد غذایی اضافه آماده خودداری کنید.
- برای طبخ و مصرف غذا از ظروف تمیز استفاده کنید.
- در هنگام سفر غذا باید آخرین وسیله ای باشد که می خواهید همراه ببرید و تا لحظه قبل از حرکت باید در یخچال نگهداری شود.
- توصیه می شود بجای استفاده از نوشابه های گازدار از نوشیدنی های طبیعی پاستوریزه و کم نمک چون دوغ مصرف کنید..
- در افرادی که در طول زندگی خود غذاهای شور و پر نمک مصرف کرده اند شانس افزایش خون بیشتر است.

# سال نو مبارک