

سه اولویت خوراکی های نوروز

دکتر حسین رستگار، اظهارداشت: توصیه می شود از تمامی مواد غذایی نوروزانه در حد متعادل برای کسب انواع ویتامین ها، عناصر مفید، آنتی اکسیدان ها و سایر مواد مفید مصرف گردد ولیکن در این میان میوه ها با توجه به میزان ویتامین های مختلف و مواد آنتی اکسیدان و ارتقاء دهنده سلامت در رتبه اول قرار می گیرند.

وی ادامه داد: با توجه به وجود قندهای ساده در افراد دیابتی یا مستعد به دیابت مصرف زیاد میوه جات می تواند باعث افزایش قندخون شوند که در این افراد مصرف متعادل میوه ها (بویژه میوه های شدیداً شیرین مثل موز، هندوانه) توصیه می شود.

رستگار اظهار داشت: در اولویت دوم آجیل و تنقلات قرار دارد زیرا مصرف زیاد آنها در کنار فواید مفید آنها با مصرف زیاد می تواند سیستم گوارش بویژه کبد را تحت فشار قرار داد و بر اساس طب سنتی مزاج فرد را دگرگون و متلاطم نماید.

وی ادامه داد: در رتبه سوم مصرف شیرینی جات قرار دارد که خوردن زیاد آنها باعث افزایش قند و چربی خون بویژه شیرینی های تهیه شده با شکر زیاد و روغن های با اسیدهای چرب اشباع بالا و اسید چرب ترانس به خصوص روغن های جامد می شود که برای افراد دیابتی و بیماران قلبی و عروقی مضر می باشد.

رستگار گفت: بطور کلی در صورت مصرف مواد غذایی نوروزانه بهتر است از اولویت میوه ها و سپس آجیل و تنقلات و در مرحله آخر شیرینی خورده شود و مصرف این سه اولویت نیز باید متعادل و بر اساس بیماری های مصرف کننده تنظیم گردد تا شاهد عود بیماری در ایام نوروز نباشیم.

Source URL: <https://www.otaghkhabar24.com/news/41240>