

## شب یلدا هندوانه نخورید/توصیه‌های تغذیه‌ای برای شب چله

رئیس هیأت مدیره انجمن تغذیه ایران، نکاتی را در ارتباط با بایدها و نبایدهای تغذیه‌ای در شب یلدا مطرح کرد.

به گزارش ایسکانیوز، سیدضیالالدین مظهري متخصص تغذیه در ارتباط با نکات تغذیه‌ای در شب یلدا گفت: یلدا بهانه‌ای برای پاسداشت به پایان آمدن پاییز و آغاز زمستان است و خانواده‌ها را گرد هم می‌آورد تا پیمانی را برای سال پیش‌رو تا یلداي دیگر داشته باشند و طولانی‌ترین شب سال را کوتاه‌تر احساس کنند.

وی با اشاره به اینکه خانواده‌ها می‌توانند بر اساس استطاعت خود این مراسم را جشن بگیرند، گفت: ریزه‌خوری و روی هم خوری مشکلی است که در این شب برخی را گرفتار می‌کند و از طرفی متأسفانه افراد سودجو آجیل‌های گران و فاسد را به مردم عرضه می‌کنند و این در حالی است که اغلب دانه‌های روغنی در صورت فاسد شدن سم آفلاتوکسین خواهند داشت که این سم از طریق لمس کردن یا دیدن قابل تشخیص نیست.

این متخصص تغذیه با اشاره به اینکه برخی از فندق‌ها توسط سودجویان رنگ می‌شوند که کهنگی آنها مشخص نباشد، گفت: سم آفلاتوکسی سرطان‌زا است و مصرف آن عوارض زیادی را به همراه خواهد داشت.

رئیس هیأت مدیره انجمن تغذیه ایران گفت: استفاده از تخمه‌های خربزه و هندوانه که در شب یلدا مناسب است ولی مصرف هندوانه چندان توصیه نمی‌شود و علاوه بر سردی، به دلیل اینکه این میوه از ماه‌های قبل نگهداری شده بهتر است مصرف نشود و جایگزین آن از میوه‌های فصل همچون نارنگی، لیمو و پرتقال استفاده شود.

مظهري گفت: خانواده‌ها نیز باید مواظب باشند که کودکان آجیل و دانه‌های روغنی را با پوست مصرف نکنند چرا که این مسئله می‌تواند دل‌درد شدید و مشکلات گوارشی را برای آنها به همراه داشته باشد و نکته‌ای که حائز اهمیت است این بوده که هر چه از لحاظ تغذیه‌ای حجم مواد مصرف‌شده کمتر باشد، سلامتی بیشتری را در روزهای پس از یلدا خواهیم داشت.

این متخصص تغذیه گفت: تهیه فرآورده‌های خانگی همچون حلوی زنجبیل به دلیل خواص بالای آن در شب یلدا توصیه می‌شود همچنین مصرف انار به دلیل اینکه آنتی‌اکسیدان زیادی دارد، میوه مناسبی برای این شب به شمار می‌رود.

فارس

انتهای پیام/