



مبارک بادت این سال و همه سال همایون بادت این روز و همه روز

دکتر سید ضیاءالدین مظهری

متخصص تغذیه و رژیم درمانی
ناشر نیس انجمن علمی پیشگیری و درمان جاقی
dr_z_mazhari@yahoo.com



به لانه برگشتن پرستوهای مهاجر، فرارسیدن نوروز پیروز و بهار دل افروز را نوید می دهد. شکفتن سنبل و سوسن، نرگس و لاله و یاسمن، به پایان آمدن زمستان عبوس و طاقت سوز و نفس گیر را نوید می دهند. گلهای نوبهاری بارنگ های الوان، روح و روان را نوازش و با رایحه سکرآورشان مشام جان را معطر می سازند. دشت و دمن و باغ چمن از خواب زمستانی به در آمده، رستن و رویدن را آغاز و فراش زمردینی را در سطوح مختلف می گسترانند، درختان لخت و بی برگ و باریکی پس از دیگری جان تازه گرفته و به خود آرایایی پرداخته، جامه نوروزی را دربر و تاج شکوفه های رنگارنگ را بر سر می نهند. همه کوهساران و زمزمه جویباران در هم آمیخته با عندلیب هزارستان هم آوا گشته و سمفونی روح نوازی را به شکرانه آغاز بهار، این فصل شکفتن و شکوفایی و شور و شیدایی مترنم نموده اند، جهش برق و غرش رعد و وزش باد، ابرهای سربی رنگ زمستانی را بیرون رانده و آسمان فیروزه گون با ابرهای سفید و پنبه ای نمایان می گردد. همه این نشانه ها لطف و مرحمت و عنایت خداوندی را متذکر می شود. بعد از این مقدمه اجازه می خواهم تبریک و تهنیت فرارسیدن نوروز باستانی و آغاز بهار را به شما همراهان وفادار و فرهیخته دنیای تغذیه تقدیم نموده و چند توصیه را خدمت شما بزرگواران گرامی یادآور شوم:

www.instagram.com/zendegionline.ir

www.zendegionline.ir

عوامل آسیب زای ایام عید و سیروسفر

میل کردن غذاهای آماده، زمانی که از حد قابل تحمل فرد فراتر رود به سبب تغذیه تبدیل و بیماری زا می شود. کباب های کوبیده و همبرگرها، کنتل و کوفته های عرضه شده نیز می توانند از گوشته های فاقد کیفیت و حاوی آلودگی اولیه تهیه شوند که در اثر نگهداری در دمای نامناسب به طور تصادفی به میزان میکروارگانیسم ها و انگل های احتمالی آن ها افزوده می شود.

گاهی گوشتهای فاسد شده با افزودنی های گوناگون و ادویه های معطر و رنگ دار طبخ می شوند تا کهنگی آن ها پوشیده شود. در ایام عید از صرف غذا در رستوران های شلوغ پرهیز نمایید چرا که فرصت لازم برای تمیز نمودن وسایل خود را ندارند و از مصرف یخ های درون پارچ نیز خودداری کنید زیرا سرشار از آلودگی های اولیه است.

اگر به علی ناچار به صرف غذا در بین راه در رستوران های نامناسب، انتخاب رستوران با توجه به محل تأمین و ذخیره آب مصرفی و سرویس های بهداشتی، نحوه پخت و نگهداری و نوع سرویس های مورد استفاده در لحظه پخت حائز اهمیت می باشند.

و تشدید کننده چربی خون و بروز مشکلات در افراد دیابتی و بیماران قلبی می شوند. به طور قطع به علت خوش خوراکی و افراط در مصرف، اضافه وزن و چاقی ها را نیز تشدید و نتایج به دست آمده از کاهش وزن چندین هفته را در کوتاه زمانی به نیستی و نابودی سوق می دهند.

افزایش مصرف وعده های غذایی در بیرون از خانه

از چندین جهت قابل تأمل و نقد می باشند که عمده ترین آن ها گرایش به صرف غذاهای ارزان و بسیار پر انرژی و مملو از طعم دهنده ها و رنگ های غیر مجاز و چربی های ترانس و حاوی روغن های جوشان و سوخته های ذرات جدا شده از مواد سرخ شده بیماری زا تلقی می شوند. در کنار این عوامل با وجود انرژی متراکم، فاقد ریز مغذی های مورد نیاز سلول ها بوده و عطش ایجاد شده از طریق آن ها با نوشابه های گازدار و رنگی که غنی از شکر هستند، به جمع تخریب کننده های تعادل و تنوع تغذیه روزمره پیوسته و ضربات وارده را به اساس سلامتی پر اثر تر می سازند.

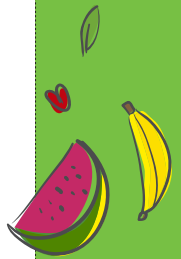
آجیل های شیرین و تخمه های گوناگون

این تقلاات همواره در معرض کهنگی و قارچ زدگی و محل انباشت لاروهای حشرات می باشند. حاصل قارچ زدگی مغزهای روغنی آفات توکسین نوع B است که توسط قارچ بنام اسپرژیلوس تولید می شود که بسیار مسموم کننده و سرطان زا می باشد.

همچنین رنگ آمیزی و دو آتشه کردن آجیل های کهنه بارنگ های غیر مجاز حاوی فلزات مسموم کننده برای افراد چاق یا مبتلا به پرفشاری خون و ناراحتی های گوارشی بسیار خطرناک بوده و منع مصرف دارند.

انواع شیرینی های خشک و تر

جهت پاسخگویی به تقاضای زیاد و عدم امکان عرضه تولیدات تازه از چندین هفته و یا چند ماه قبل همه شیرینی ها تهیه و انبار می گردند لذا علاوه بر کهنگی، به علت فساد ناشی از چربی های ترانس موجود، زمینه ساز



صرف صبحانه سالم در سفر

صرف صبحانه برای تمام سر نشینان مخصوصاً راننده قویاً توصیه می شود. هر چند ساعت یکبار در پارکها توقف نموده و ضمن نر مش سبک از مواد غذایی سالم که از قبل تهیه نموده اید نظیر سیب زمینی آب پز، سبزی ها شسته و آب سالم میل نمایید.



در مسافرت از گروه های زیر غافل نشوید

بچه های کوچک و نوجوان، بیماران مبتلا به افزایش قند خون، چربی خون، نقرس، پرفشاری خون، بیماری های قلبی عروقی، مبتلایان به ریفلاکس، روده تحریک پذیر، افراد جراحی شده و تحت شیمی درمانی و آماده ابتلا به عفونت ها باید در این ایام بیشتر مورد توجه قرار بگیرند. توجه داشته باشید گرچه در ایام تعطیلات نوروزی تمامی بیمارستان ها و درمانگاه های تخصصی و دولتی ملزم به پذیرش بیماران اورژانسی می باشند، ولی تعداد پزشکان متخصص و پرستل درمانی بسیار محدود می باشد.

 www.instagram.com/zendegionline.ir ♥

 www.zendegionline.ir ♥



تغییرات سبک زندگی در ایام نوروز

اگر چه همراه با پاسداشت سنت های دیرین و استحکام بخشیدن به ارتباطات و همبستگی های خانوادگی توأم با گردش و تفریح و تفرج در داخل یا خارج شهرها و یا مسافرت های دور و نزدیک، به تقویت توانمندی های جسمی و ذهنی و زدودن فشارهای روحی و خستگی های خود نیز نائل می شویم اما در صورتی که با به هم زدن ریتم های بیولوژیکی یا شب بیداری و روز خوابی و افراط و تفریط در خوردن و خوراک روزمره مان بپردازیم بجای رفع خستگی و دستیابی به سبک باری و آرامش خیال، به تنوع درد و رنج و میزان بیماری هایمان افزوده و خسته تر از قبل و نزارتر از گذشته باغم و اندوه افزون تر یکی پس از دیگری هفته ها و ماه ها و فصول مختلف سال نورا سپری می نماییم. در این اثنا صدمات وارده به کودکان و سالمندان و بیماران و بارداران بسیار هزینه بر و چه بسا جبران ناپذیرتر است.



ناشی از اثر موجودات زنده و محیط و عوامل بیماری زا از شهری به شهر دیگر یا از محلی به محل جدید می باشد، لذا از نوشیدن شیر محلی، کله پاچه و مغز و بستنی های محلی خودداری و از سبزیجات و میوه جات محلی بعد از خاطر جمع شدن از سلامتی آب و محیط تهیه، تولید و توزیع کنندگان، میل نمایید.

از میل کردن شیرینی های خامه ای، سالاد الویه و سبزی خوردن و سالادهای مخلوط با سس های محلی خودداری نمایید.

توصیه جدی ما به عدم مصرف غذاهای تهیه شده با گوشت های چرخ کرده و ماهی و مرغ و خورشت های دارای رنگ های تندوتیز است.

هرگز سالاد تهیه شده از کاهو، خیار، هویج، کلم یا سس های خامه ای در طول سفر سفارش ندهید و از میل کردن سبزی خوردن قرار داده شده بر روی میز که معلوم نیست در چه محل و با چه نوع آبی تهیه می شود استفاده نفرمایید.

– حتماً آب به آب شدن و ابتلا به بیماری هارا شنیده یا تجربه نموده اید. دلیل آن به هم خوردن تعادل اکولوژیکی

