



نکات بهداشتی و تغذیه ای

در ایام عید نوروز

معاونت غذا و دارو

دفتر تحقیق و توسعه

نوروز ۱۴۰۵

برای نگهداری میوه‌ها یخچال باشد، درحالی که همیشه این‌طور نیست. یک مکان مناسب برای نگهداری و ذخیره میوه مکانی خشک، خنک و به دور از نور آفتاب است.

❁ برخی میوه‌ها نسبت به سرما حساس‌اند و در دمای یخچال خراب می‌شوند. از جمله میوه‌های حساس به سرما می‌توان به میوه‌های مناطق گرمسیری مثل موز، آناناس، انبه، خربزه و برخی مرکبات اشاره کرد. بهترین مکان برای نگهداری این میوه‌ها فضایی در آشپزخانه، اتاق نشیمن یا ظرفی روی میز ناهارخوری است.

❁ ترجیحاً برای نگهداری راحت و جلوگیری از خراب شدن میوه‌ها از خرید حجم زیاد میوه خودداری کرده و میوه را در حجم کم و به دفعات تهیه کنید.

❁ برای پیشگیری از اسراف در ایام نوروز، به جای تهیه میوه‌های بزرگ و درشت، میوه‌هایی با اندازه متوسط خریداری کرده تا تمام میوه میل شود و به کاهش دورریز میوه‌ها کمک شود.

واحد تحقیق و توسعه معاونت غذا و دارو

تهیه و تدوین: دکتر سهیلا نخجوان

تلفن ۱۹۰ آماده پاسخگویی به سوالات شما در زمینه دارویی، مسمومیت

ها و مواد غذایی میباشد.

شماره تماس: ۳۱۳۲۵۹۰۸

شماره پیامک: ۱۰۰۰۳۴۱۲۱۰۵۶۲۰

Email: vcfd@kmu.ac.ir

Website: www.vfd.kmu.ac.ir

می‌شود، بنابراین بهتر است مغزیجات جداگانه از نظر کیفیت ارزیابی شوند، بعد خریداری شده و در منزل مخلوط شوند.

❁ ترجیحاً مصرف حدود ۳۰ گرم آجیل خام و بدون نمک در روز را انتخاب کنید. آجیل‌های شور و بو داده کالری و نمک بیشتری دارند و مصرف زیاد نمک می‌تواند باعث افزایش فشار خون شود.

❁ از انواع مغزیجات مانند بادام، گردو، پسته، فندق، نخود، کشمش، انواع تخمه‌ها و... در آجیل خود استفاده کنید.

❁ میتوان به جای استفاده از مغزیجات گران قیمت و پرکالری که مصرف زیاد آنها میتواند باعث چاقی و افزایش چربی و فشار خون شود، از انواع میوه‌های خشک شده استفاده کرد.



❁ یکی از مشکلاتی که معمولاً مردم در شب عید با آن مواجه‌اند خرید زیاد میوه و تغییر رنگ برخی میوه‌ها با گذر زمان مثل موز، پلاسیده شدن یا رسیدن بیش از حد و کپک زدن میوه‌ها به ویژه مرکبات است. به نظر می‌رسد ایده‌آل‌ترین مکان

به نام خدا

حفظ سلامت خانواده به خصوص در نوروز که خانواده ها در صدد گذراندن هر چه مفرح تر تعطیلات خود هستند از اهمیت ویژه ای برخوردار است. با توجه به تغییراتی که در الگوی مصرف غذایی خانوار در این روزها رخ می دهد باید برای به حداقل رساندن مسائل ناشی از این تغییرات نکاتی را رعایت کرد.

افراد معمولاً در این ایام به دلیل رفت و آمد زیاد یا رفتن به مسافرت، اهمیت زیادی به خوراکی و غذای مصرفی خود نمی دهند و در نتیجه در طی و یا بعد از اتمام تعطیلات ممکن است با عوارض ناشی از تغذیه غلط روبرو شوند که از جمله آنها می توان به اسهال مسافرتی، مسمومیت غذایی، مشکلات گوارشی، افزایش قند خون، چربی خون، فشار خون، خرابی دندان ها و... اشاره کرد.



توصیه های بهداشتی و تغذیه ای در خریداری و نگهداری مواد غذایی و خوراکی ها در عید نوروز:

❁ شیرینی و شکلات بخش جدایی ناپذیر پذیرایی های نوروزی اند. اما مصرف بیش از حد این مواد غذایی قندی می تواند به افزایش سریع قند خون، اضافه وزن و حتی دیابت منجر شود. لذا برای حفظ سلامت بهتر است مصرف شیرینی را محدود کرده و به مقدار اندک از آنها استفاده کنید.

❁ انتخاب شیرینی های خانگی با قند پایین و مصرف شکلات تلخ به جای شکلات شیرین نیز راهکار مناسبی برای مدیریت مصرف قند در ایام نوروز است.

❁ از شیرینی های کوچک تر و کم کالری مانند قطاب های کوچک، سوهان عسلی یا شیرینی های میوه ای استفاده کنید.

❁ به هموطنان توصیه می شود شیرینی مصرفی خود را از مراکز فروش مجاز خریداری کرده و در خرید شیرینی به نوع بسته بندی آن توجه کنید.

❁ بسته بندی های شیرینی باید دارای مجوزهای وزارت بهداشت بوده و علامت استاندارد داشته باشد.

❁ شیرینی های تر را حتما در یخچال نگهداری کرده و درب جعبه شیرینی را نیز برای حفظ بهداشت باز نگذارید.

❁ مشخصات قنادی اعم از نام، نشانی و حتی آرم مخصوص آن قنادی بر روی بسته بندی درج شده باشد.

❁ از خرید شیرینی از دست فروش ها خودداری کرده و این مواد را از محل های مشخص و قنادی های دارای مجوز تهیه کنید.

❁ هنگام خرید آجیل ها دقت شود که این فرآورده ها فاقد کپک زدگی و چروکیدگی باشد.

❁ بهتر است مغزجات را از مغازه های مطمئن و با اجناس تازه تر تهیه کنید.

❁ نگهداری طولانی مدت آجیل ها موجب چروکیدگی سطحی و کاهش کیفیت مغزانه ها خواهد شد.

❁ قراردادن آجیل ها در سرمای یخچال به حفظ کیفیت و عمر طولانی آجیل ها کمک می کند. لذا مناسب است آجیل ها در دمای یخچال قرار داده شوند.

❁ چنانچه قصد نگهداری طولانی تر آجیل و مغزجات را داشته باشید، بهتر است از فریزر استفاده نمایید.

❁ ترجیحاً هرکدام از مغزجات را جداگانه خریداری کرده و در منزل با هم مخلوط کنید، چرا که در آجیل های مخلوط موجود در بازار گاهی اوقات از انواع نامرغوب و یا حتی مانده استفاده