



سبک زندگی در ایام تعطیلات نوروز

ضرورت‌ها، بایدها و نبایدها



متن ارائه شده برگرفته از یک پژوهش علمی ورزشی است که در دو بخش تغذیه و فعالیت های بدنی در ایام نوروز است که موردتایید این اداره کل می باشد. همکاران گرانقدر دانشگاه فنی و حرفه ای را به رعایت توصیه های ارائه شده دعوت می نمایم.

اضافه وزن و چاقی باعث بروز انواع بیماری‌های قلبی و تنگی رگ‌ها، پرفشاری خون، دیابت نوع ۲، بالا رفتن اسید اوریک خون، قطع نفس و خرخر کردن هنگام خواب، ناباروری و انواع سرطان‌های دستگاه گوارش و سایر ارگان‌ها می‌شود. طبق گزارش فدراسیون جهانی قلب، اضافه وزن و چاقی احتمال اولین حمله قلبی را ۴ تا ۸ سال جلو می‌اندازد. از طرفی چربی اضافه در بدن عملکرد مناسبی نداشته و فقط باری اضافه بر دوش افراد چاق می‌باشد.

بررسی‌ها نشان می‌دهد بیماری‌های مزمن از جمله چاقی، دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی و سرطان همگی ریشه در تغذیه ناصحیح، عادات نادرست غذایی و دوری از فعالیت بدنی دارند. بطوریکه تغییر شیوه زندگی و مصرف غذاهای آماده همراه با انواع سس‌ها و نوشابه‌ها، کاهش مصرف سبزیجات، کاهش فعالیت‌های بدنی، استفاده از وسایل نقلیه به جای پیاده‌روی و ... آمار مبتلایان به چاقی را روز به روز افزایش می‌دهد.

بطور معمول بعضی از روزها و ماه‌های سال به اقتضای شرایط خاص، تغییر عادات و الگوهای غذایی را بدن‌بال دارد و مردم در این ایام طبق فرهنگ و سنت خود عمل می‌کنند. یکی از این مناسبت‌ها ایام نوروز می‌باشد که بویژه در کشور ما آداب، رسوم و سنن خاص خود را دارد. این ایام زمان مناسبی برای ملاقات اقوام و خویشان و انجام مسافرت است و خانواده‌ها در صدد برگزاری هر چه مفرح‌تر تعطیلات خود هستند در تعطیلات سال نو، بازار میهمانی و دید و بازدید رونق زیادی می‌یابد و به همان نسبت ممکن است تغییرات گسترده و مهمی در تغذیه و الگوی مصرف غذایی خانوار پیش آید بطوریکه:

× هنگام سفر، تغییر مکان و تغییر آب و هوا باعث افزایش اشتها می‌شود، بطوریکه میل به غذا خوردن زیاد شده و به اصطلاح اشتها زیاد می‌شود.

× مصرف مواد غذایی متنوع و مواد قندی مانند انواع شیرینی، شکلات، گز، سوهان، پشمک، [آجیل و خشکبار](#) افزایش می‌یابد.

× تحرک و فعالیت‌های بدنی کاهش می‌یابد (افراد در خانه میزبان مثل منزل شخصی خود فعالیت بدنی ندارند و بیشتر به استراحت می‌پردازند).

× افراد معمولاً در این ایام به دلیل رفت و آمد زیاد یا رفتن به مسافرت، اهمیت زیادی به غذای مصرفی خود نمی‌دهند و تغذیه نادرست دارند.

× هرچه غذای بیشتری در معرض دید افراد باشد، مقدار بیشتری از آن خورده می‌شود.

× در ایام تعطیل، شرکت در میهمانی‌های فراوان وضع را بدتر می‌کند و رژیم غذایی افراد، دچار اختلال می‌شود. براساس آداب و رسوم، در میهمانی‌ها صاحب خانه غذا را به عنوان یک هدیه به میهمانان ارایه می‌کند و آنان نیز خود را مقید به خوردن آن می‌کنند.

× در ایام نوروز و تعطیلات سال نو ممکن است به علت صرف غذا در رستوران و یا دعوت به میهمانی‌های ناهار و شام، الگوی غذایی افراد تغییر کند. غذاهایی که در میهمانی‌ها یا رستوران‌ها تهیه می‌شوند، معمولاً سرخ کرده، چرب‌تر و پرنمک‌تر از غذاهای معمول خانگی هستند.

× بنابراین سه عامل افزایش میل به غذا، وجود سفره‌ای رنگین و غذاهای چاق‌کننده و کاهش فعالیت بدن باعث افزایش وزن و چاقی در ایام نوروز خواهد شد.

× پس با شروع سال نو و شکوفایی طبیعت، بسیار بجاست که در کنار برنامه‌ریزی کارها یک بازنگری در الگوی غذایی و عادات و رفتارهای تغذیه‌ای خود انجام دهید و در سال جدید فصلی نو و شکوفا را در تغذیه‌ی خود آغاز کنید. بنابراین توصیه می‌شود جهت نیل به اهداف سلامت، کاهش وزن و اصلاح عادات غذایی مجموعه حاضر را مطالعه نموده و از اول سال جدید توصیه‌ها را بطور جدی در تغذیه خود بکار ببندید.

۱- برنامه غذایی:

رژیم‌های غذایی اصولی و صحیح که توسط متخصصین تغذیه ارائه می‌گردد، باید مانند سایر زمان‌ها در ایام نوروز و در طول سفر هم رعایت گردد. عدم رعایت رژیم غذایی و مصرف بیش از حد مواد قندی، نشاسته‌ای، چربی و ... باعث افزایش وزن خواهد شد.

افراد دارای اضافه وزن و چاق بایستی علاوه بر رعایت رژیم غذایی (کاهش مصرف کربوهیدرات‌ها، مواد نشاسته‌ای و قندی و چربی و استفاده از نوشابه‌های سنتی مثل دوغ به جای نوشابه‌های گازدار، عدم مصرف چیپس و کاهش مصرف سرخ‌کردنی‌ها و مصرف کافی سبزیجات تازه و میوه‌ها و ...) برای تحرک و فعالیت بدنی روزانه برنامه‌ریزی کرده و حتی در مسافرت تحرک و ورزش را فراموش نکنند تا به کاهش وزن مناسب و ایده‌آل دست یابند.

پس با رعایت رژیم غذایی مناسب و تحرک و ورزش روزانه طی روزهای عادی، ایام نوروز و در طول سفر می‌توانید به وزن دلخواه خود برسید و با داشتن تناسب اندام و وزن مناسب از سلامت جسمی و روانی بیشتری برخوردار باشید.

۲- وعده های غذایی:

در ایام نوروز گاهی اوقات شیرینی و آجیل، جانشین ناهار یا شام می‌گردد و برخی از افرادی که در مصرف این تنقلات افراط می‌کنند به علت سیر شدن و یا ترس از چاقی، وعده های غذایی اصلی را حذف می‌نمایند. ولی توجه داشته باشید هر چقدر هم تنقلات حاوی ارزش تغذیه ای بالایی باشند، ولی باز نمی‌توانند جانشین غذای اصلی شوند. مصرف سه وعده اصلی غذایی یعنی صبحانه، ناهار و شام برای همه افراد لازم است. ولی می‌توان حجم مواد غذایی وعده های اصلی را کم کرد، به ویژه شام که می‌توان آنرا بسیار مختصر میل کرد.

صبحانه یکی از مهم ترین وعده های غذایی است، که برای سلامت و تندرستی افراد اهمیت خاصی دارد. صبحانه انرژی لازم برای شروع فعالیت های روزانه شما را تأمین می‌کند. توصیه می‌گردد افراد صبحانه کاملی که شامل مقادیر مناسبی نان(نان سبوسدار مثل نان سنگک یا بربری)، پنیر، گردو، شیر و ... است مصرف نمایند. بخاطر داشته باشید که بهتر است از خوردن کره، خامه، سرشیر تا حد امکان پرهیزید و برای ایجاد تنوع غذایی در صبحانه از تخم مرغ، خیار، گوجه فرنگی، میوه ها و آب میوه (بمقدار مناسب در رژیم توصیه شده است) استفاده کنید. مصرف کره برای افراد چاق، افراد دچار چربی خون بالا و **بیماری قلبی** مضر است. مصرف مواد غذایی حاوی شکر و آرد فراوان (از قبیل مربا، نان سفید مثل باگت و لواش، چای شیرین، کیک و عسل) در صبحانه باعث افزایش ناگهانی قند خون و به دنبال آن کاهش قند خون می‌شود. در نتیجه هم انرژی مورد نیاز و هم رفتار شما دچار تغییرات ناگهانی می‌شوند، در نتیجه روز خوبی نخواهید داشت.

اگر در این ایام به دلیل دید و بازدیدها فرصتی برای پختن غذا ندارید، می‌توانید از غذاهای آماده کم چرب همراه با انواع سالاد استفاده کنید. مصرف **سالاد و میوه قبل از غذا، مصرف انرژی غذایی را کاهش می‌دهد.** در صورتی که علاقه خاصی به وعده های غذایی حجیم و بشقابهای بزرگ دارید، برای دریافت میزان کالری مناسب می‌توانید از حجم زیادی از مواد غذایی آب دار مانند سوپ استفاده کنید. **در سر سفره مهمانی می‌توانید از غذاهایی مانند سینه مرغ، سالاد و یک کفگیر برنج استفاده کنید، این روش باعث می‌شود اولاً زیاد روی وزنتان تاثیرگذار نباشد، ثانياً میزبان شما متوجه رژیم گرفتن شما نشود.** ضمناً بهتر است مصرف آجیل و مغزها بمقدار متعادل و به عنوان میان وعده مصرف گردد.

۳- آجیل و مغزها:

انواع مغزها و آجیل (بادام، پسته، فندق، تخمه، بادام زمینی، بادام هندی، گردو و ...) موادی خوش مزه و با ارزش غذایی بالا هستند که طرفداران زیادی در بین مردم کشورمان دارند و در ایام و میهمانی های نوروز استقبال زیادی از آنها به عمل می آید بطوریکه معمولاً زینت بخش سفره ها و میهمانی های ایام نوروز می باشند. در بین مغزهای موجود در آجیل، گردو و بادام جزو بهترینها هستند.

این مواد ارزش تغذیه ای بالایی دارند و مصرف متعادل آنها برای سلامت مفید است. ولی بیاد داشته باشید که به علت داشتن چربی زیاد، بسیار پرکالری بوده و برای افراد لاغر و کسانی که نیاز به افزایش وزن دارند، مفید هستند، ولی برای افراد دارای اضافه وزن و چاق مناسب نیستند.

در ایام نوروز بهتر است مصرف آجیل و مغزها به عنوان میان وعده و در مقدار متعادل باشد (بهتر است انواع کم نمک را انتخاب نمائید). افراد دچار چربی خون بالا بایستی از مصرف زیاد شیرینی جات و آجیل خودداری کنند.

۴- شیرینی و شکلات :

شیرینی ها به علت دارا بودن قند زیاد، جزء مواد پر کالری هستند. زیاده روی در مصرف شیرینی و شکلات در ایام نوروز مانند سایر مواقع می تواند منجر به بروز مشکلاتی برای سلامت (افزایش انرژی دریافتی و در نتیجه افزایش وزن و چاقی، افزایش تری گلیسیرید خون، فساد دندان ها، مشکلات گوارشی و ...) شود. در افرادی که مبتلا به قند خون و یا چربی خون بالا هستند زیاده روی در مصرف باعث اختلال در وضعیت سلامت خواهد شد. از طرفی افراط در مصرف انواع شیرینی، به علت کالری بالا و افزایش قند خون، موجب احساس سیری شده و جلوی اشتها را برای صرف غذای اصلی می گیرد در حالی که اگر ناهار شما دارای برنج، گوشت، سالاد و ماست باشد، از ۴ گروه اصلی هرم غذایی استفاده کرده اید اما با مصرف شیرینی فقط از یک گروه هرم غذایی استفاده می کنید. بنابراین با مصرف شیرینی، شکلات و کاکائو مواد مغذی به میزان خیلی کمتر به بدن شما می رسد. لذا توصیه می گردد:

• تنقلات شیرین (مثل انواع شیرینی، کیک و شکلات و کاکائو و ...) و آجیل را خیلی کم مصرف کنید و به هر میهمانی که می روید به فکر مهمانیهای بعدی باشید که خواهید رفت. (بویژه افراد دارای چربی خون بالا بایستی از مصرف زیاد شیرینی جات و آجیل خودداری کنند).

• بهتر است به جای قند از کشمش، توت خشک یا خرما استفاده شود. اما اگر چاق هستید عادت کنید که چای را خالی بنوشید.

۵- سبزیها:

در ایام نوروز معمولاً به دلیل اینکه افراد، بیشتر وقت خود را در خارج از خانه سپری می کنند و یا در خانه به پذیرایی از میهمانان مشغول هستند، فرصت زیادی جهت تمیز کردن و شست و شوی سبزی ندارند و طبیعتاً بعثت این تغییرات در برنامه روزانه ، مصرف سبزی و سالاد کاهش می یابد. عدم مصرف سبزی و سالاد موجب بروز یبوست می شود. به علاوه چون انواع سبزی ها، حاوی ویتامین ها و مواد معدنی ضروری برای سلامتی هستند، لذا عدم مصرف یا کمبود مصرف آنها باعث عدم

رسیدن ویتامینها و مواد معدنی به بدن می شود و فرد دچار کمبود این مواد می گردد. از طرفی چون سبزی ها حاوی مقدار قابل توجهی آب هستند، از بروز کم آبی در بدن پیشگیری می نمایند.

ممکن است در این ایام به دلیل دید و بازدیدها فرصت تمیز کردن سبزی و تهیه سالاد را نداشته باشید، ولی می توانید برای یک هفته سبزیجات شسته شده را بطور مناسبی در یخچال نگهداری کنید و هر روز از آنها بصورت سالاد یا سبزی استفاده نمایید. همچنین در این مواقع مصرف سبزیجاتی مثل کاهو، کرفس، هویج، انواع کلم، فلفلهای دلمه ای، خیار و گوجه فرنگی که از دوستان همیشگی سلامت هستند و تهیه و تمیز کردن آنها آسانتر است، توصیه می گردد. ضمناً می توانید سس سالاد را خودتان با روغن زیتون، ماست، سبزیهای خشک معطر و ادویه ای که دوست دارید، درست کنید.

۶- میوه ها:

میوه ها نیز مانند سبزی ها، مواد غذایی بسیار مفید و خوشمزه ای هستند که بعلاوه دارا بودن مقدار قابل توجهی ویتامین، املاح و آب می توانند به حفظ سلامت انسان کمک کنند. میوه ها چنانچه با پوست مصرف شوند، حاوی مقدار زیادی فیبر غذایی هستند که از بروز یبوست پیشگیری کرده و به کاهش کلسترول و سایر چربی های نامطلوب خون، تنظیم فشار خون و حفظ [سلامت قلب و عروق](#) کمک می کنند. فیبر موجود در سبزی ها و میوه ها سبب پیشگیری از سرطان شده و در در بیماران دیابتی، مصرف آنها موجب کنترل قندخون می شود. هر چند که افراد [دیابتی](#) بهتر است از میوه هایی استفاده کنند که قند خون را به آرامی بالا می برند.

در میهمانی های نوروزی شاید مصرف [انواع میوه](#) نیز کاهش یابد و تنقلاتی مانند شیرینی و آجیل، جانشین آن شود. ولی توصیه می گردد تعداد میوه های ذکر شده در برنامه غذایی خود را رعایت نمایید.

۷- خشکبار:

میوه های خشک تنقلات مفیدی هستند که مقدار قابل توجهی انرژی در بدن تولید می کنند. علاوه بر آن حاوی ویتامین های گروه **B**، [ویتامین A](#) و آهن نیز هستند. اگر این مواد غذایی، جانشین هله هوله هایی که مواد افزودنی، قند یا چربی زیادی دارند، شوند، می توانند مواد مغذی مفیدی را برای بدن فراهم کنند. همچنین از بروز یبوست نیز پیشگیری می کنند(به خصوص آلو و انجیر خشکی که برای مدتی خیس شوند).

برخی از خانواده ها در میهمانی های نوروزی با میوه های خشک مانند آلبالو خشک، برگه، قیسی، آلو، کشمش، توت خشک و امثال آن از میهمانان خود پذیرایی می کنند. بخاطر داشته باشید که میوه های خشک انرژی زیادی دارند و افراط در مصرف آنها موجب بروز چاقی می گردد. البته اگر این مواد غذایی به علت داشتن قند(طبیعی)، اگر قبل از غذای اصلی مصرف شوند، جلوی اشتها را خواهند گرفت (همانطور که در برنامه غذایی شما توصیه شده است).

۸- سفر:

برای بسیاری از افراد مسافرت جزء جدایی ناپذیر تعطیلات نوروزی می باشد. در طی سفر معمولاً دقت در نوع غذا خوردن کم شده و برنامه غذایی انسان دستخوش تغییرات زیادی می شود. به طور طبیعی در طول مسافرت اشتها انسان زیاد می شود و میل به مصرف تنقلات و شیرینی جات حتی چند وعده غذای اضافی افزایش می یابد و ممکن است به جای سه وعده، پنج وعده غذا با حجم بیشتر مصرف شود، به علاوه استفاده از نوشابه های گازدار و عدم کنترل رژیم غذایی روزمره (مصرف چربی ها، غذاهای آماده، سوسیس، کالباس و ...) در طول سفر بیشتر شده و اغلب منجر به افزایش فشار خون، چربی خون، بالا رفتن

کلسترول بد و در نهایت چاقی می‌گردد. در ایام سفر معمولاً از شیرینی و آجیل به مقدار بیشتری استفاده می‌شود؛ افراط در مصرف این تنقلات می‌تواند، مشکلاتی در پی داشته باشد. پس مسافرت یکی از علل شکست رژیم غذایی است.

برای اینکه از سفر خود لذت ببرید، باید انرژی کافی داشته باشید. تأمین انرژی کافی و حفظ سلامت روحی بستگی به غذایی دارد که می‌خورید و با یک برنامه غذایی غلط، هم سلامت روحی و هم سلامت جسمی شما در معرض خطر قرار می‌گیرند.

مسافران باید در طول مسافرت مراقب باشند تا اضافه وزن پیدا نکنند و چاق نشوند. رژیم‌های توصیه شده توسط متخصصان باید در طول سفر هم رعایت گردد. چنانچه در طول سفر رژیم خود را رعایت نکنید و مواد قندی، نشاسته‌ای، چربی و ... بیش از حد مصرف نمایند با افزایش وزن بیشتر از گذشته روبرو خواهید شد. با رعایت رژیم غذایی مناسب، تحرک و ورزش در سفر، تعطیلات و ایام عادی زندگی می‌توانید به وزن دلخواه برسید.

میوه‌ها و سبزیهایی مانند هویج، گوجه فرنگی و ساقه کرفس در طول مسافرت انتخابهای خوبی هستند، زیرا حاوی آب، املاح و ویتامینهای مورد نیاز بدن می‌باشند. قبل از سفر در خانه آنها را خوب بشویید و در ظرفهای مناسب دربسته با خودتان ببرید.

آب مایه حیات و بهترین نوشیدنی است. در طول سفر برای جلوگیری از کم آبی و یبوست مقادیر مناسبی آب بنوشید. البته بهتر است از آبهای بسته بندی شده (بطری) که سلامت آن مورد اطمینان است، استفاده کنید. در صورت علاقه به مصرف نوشیدنیهای دیگر، بهتر است به جای نوشابه، از دوغ کم نمک و نوشیدنیهای کم کالری استفاده کنید. مصرف ساندیس و نوشابه های گازدار توصیه نمی‌گردد. برای افرادی که چاق نیستید، ماء الشعیر هم جایگزین خوبی می‌تواند باشد. **برای جلوگیری از چاقی رعایت نکات زیر الزامی است:**

- در زمان سفر مانند سایر مواقع به طور متناسب، متعادل و متنوع از تمام گروه های غذایی استفاده نمایند (این موضوع به نوعی در برنامه غذایی شما رعایت شده است)
- در طول سفر روزانه متناسب با نیاز بدن تان حدود ۲ تا ۳ لیوان لبنیات کم چرب (شیر، ماست یا ...) استفاده کنید (میزان لبنیات مورد نیاز در لیست غذایی شما آورده شده است).
- بجای مصرف غذاهای سرخ شده، از غذاهای آب پز، کبابی و تنوری استفاده نمایید.
- به منظور جلوگیری از **یبوست**، از میوه ها به عنوان میان وعده های مناسب استفاده نمایید. حتماً قبل از استفاده آن ها را خوب بشویید.
- تا حد امکان از مصرف **سوسیس و کالباس**، **شیرینی**، غذاهای چرب، سرخ شده، شیرینی ها، شکلات، خامه، **چیپس و پفک** و تخمه زیاد در سفر خودداری کنید.

• در سفرها سعی کنید کمتر از غذاهای بیرون و رستوران‌های بین راهی استفاده کنید. غذاهایی که در میهمانی ها یا رستوران ها تهیه می‌شوند، معمولاً سرخ کرده، چرب تر و پر نمک تر از غذاهای معمول خانگی هستند. مصرف چنین غذاهایی علاوه بر آن که موجب چاقی می‌شود، فشار خون و چربی های خون را نیز افزایش می‌دهند و برای سلامتی بدن مفید نیست، بنابراین همراه بردن غذاهای مناسب خانگی (غذاهای خشک مثل کتلت و کوکو یا تخم مرغ پخته و...) برای بین راه، برای شما و فرزندان تان مناسب خواهد بود.

• روزانه حداقل نیم ساعت و حداکثر یک ساعت پیاده‌روی داشته باشید.

• اگر سالاد در اختیار ندارید، چند عدد گوجه، یک لیوان ماست و یک خیار، پیش از غذا میل کنید تا قسمتی از معده‌تان پر شود، با این کار از غذا خوردن بیشتر جلوگیری می‌کنید.

۹- ورزش:

معمولاً در تعطیلات نوروز، بعثت سپری شدن وقت افراد در دید و بازدیدها، میهمانیها و یا مسافرت، تحرک و [فعالیت جسمی](#) به طور محسوسی کاهش می‌یابد. کم تحرکی، به خصوص چنانچه با پرخوری یا بدخوری همراه باشد، می‌تواند برای افراد با چربی و [فشار خون بالا](#)، اشخاص مبتلا به [عوارض قلبی - عروقی](#) و [افراد چاق](#) زیان آور و خطرناک باشد.

ورزش مکملی موثر برای رژیم غذایی جهت لاغری و کاهش وزن می‌باشد. روزانه یک ساعت ورزش که بیشتر پاها را درگیر نماید می‌تواند در کاهش وزن بسیار موثر باشد و ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی، شنا، دوچرخه، دو ثابت و درجا، والیبال و بسکتبال برای لاغری توصیه می‌شود. (برای کوچک کردن شکم شنا و درازنشست مفید می‌باشد). دستگاه دو ثابت (دوچرخه ثابت) برای کم کردن وزن اضافی و کاهش چربی‌های موضعی و چربی‌های مضر خون مفید است.

پس همانطور که قبلاً هم گفتیم افراد چاق علاوه بر رعایت رژیم غذایی باید برنامه‌ریزی لازم برای تحرک و ورزش روزانه داشته باشند و حتی در مسافرت تحرک و ورزش را فراموش نکنند تا کاهش وزن مناسب را پیدا کنند. با رعایت رژیم غذایی مناسب و تحرک و ورزش در سفر، تعطیلات و ایام عادی زندگی می‌توانیم به وزن دلخواه برسیم و با وزن مناسب و تناسب اندام از سلامت جسمی و روانی بیشتر برخوردار باشیم.

۱۰- آب:

آب از بروز یبوست پیشگیری می‌کند و با کاهش مصرف آن، این عارضه به خصوص در کسانی که مستعد ابتلا به آن هستند، می‌تواند موجب ایجاد ناراحتی شود. همچنین آب جهت انجام واکنش‌های داخلی بدن ضروری است و برای [سلامتی و شادابی پوست](#) نیز مفید است.

در تعطیلات سال نو معمولاً به علت دید و بازدید و گذراندن زمان طولانی در خارج از خانه، مصرف آب به طور چشمگیری کاهش می‌یابد. پس لازم است سعی کنید در طی روز [آب](#) زیادی بنوشید، به خصوص وقتی که جلوی آفتاب یا در یک محیط گرم هستید. هنگام گردش، پیاده روی، قدم زدن و مسافرت به دلیل افزایش فعالیت بدنی، نیاز به مصرف آب افزایش می‌یابد. بنابراین همیشه یک بطری آب همراه داشته باشد. سعی کنید روزانه حداقل ۸ لیوان [آب](#) بنوشید، تا هم دستگاه گوارشی شما به درستی کار کند و هم سلامتی پوستتان تأمین شود.

۱۱- سفره عید و ایام نوروز:

• شیرینیهای نوروزی را کوچک انتخاب کنید تا میهمانان مبتلا به پرخوری دچار دریافت قند و چربی اضافی نشوند.

• در دید و بازدیدهای نوروزی با میوه‌ها که بهترین موهبت‌های الهی هستند از میهمانان خود پذیرایی کنید. در بین میوه‌ها و مرکبات سیب از پرخاصیت‌ترین آنهاست. خیار اگرچه پر خاصیت نیست، اما چون کالری بسیار کمی دارد و جای میوه را می‌گیرد، برای کسانی که اضافه وزن دارند یا مراقب قند خون خود هستند بسیار مناسب است.

- میز پذیرایی عید را با میوه ها، شیرینیهای کوچک، قطعات کوچک از میوه های خشک شده یا برگه ها تزیین کنید و از پذیرایی با شیرینیهای تر و چرب، شکلات، شیرینیهای بزرگ و کیک بپرهیزید.
- سعی کنید بر روی سفره از غذاهایی که کمتر روغن دارد یا کمتر چاق می کند، بچینید.
- برای حفظ سلامتی میهمانان و افرادی که برای شما عزیز و محترم هستند، باید از تهیه و سرو غذاهای چرب و پر نمک و دسرهای چرب و شیرین خودداری کنید.