

خودمراقبتی در شب یلدا

تهیه و تنظیم:

گروه آموزش و ارتقاء سلامت

گروه بهبود تغذیه جامعه

شماره مجوز: ۰۱-۰۹-۱۹



دانشگاه علوم پزشکی
معاونت بهداشت

توصیه های مناسب شب یلدا



✓ مصرف هندوانه خاصیت ضد سرطانی و پیشگیری از ابتلا به فشارخون دارد.

✓ مصرف انار خاصیت ضد سرطانی، درمان کم خونی، سلامت قلب و بهبود گردش خون دارد.

✓ مصرف کدو حلوایی باعث تقویت سیستم ایمنی بدن، تقویت بینایی، کاهش خطر ابتلا به آب مروارید، سلامت، شادابی و زیبایی پوست، کاهش ابتلا به بیماری قلبی عروقی و سرطان می شود.

✓ مصرف لبو باعث کاهش فشارخون، افزایش سلامت قلب، پیشگیری از سرطان، سلامت کبد، تنظیم قندخون، بهبود دستگاه گوارش، کاهش چربی خون، افزایش سلامت پوست، بهبود کم خونی، کمک به کاهش وزن، کاهش بروز سکنه های مغزی، بهبود بینایی و جلوگیری از

در راستای خودمراقبتی و در آستانه بزرگداشت شب یلدا که از آیین های کهن فرهنگ ایرانی است توجه به تغذیه مناسب در این شب از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

تغذیه مناسب در شب یلدا



با توجه به تنوع مواد خوراکی در شب چله، مصرف بیش از حد آنها، مشکلات سوءهاضمه به بار می آورد بخصوص در کودکان که دستگاه گوارش ضعیف تری دارند. با تلفیق مواد غذایی مختلفی که شب چله استفاده می شود به نوعی بدن مقدار کافی از مواد مغذی مختلف را دریافت می کند؛ البته به شرط اینکه از این مواد خوراکی به اندازه مناسب استفاده شود. در میان میوه ها، هندوانه و انار پای ثابت شب چله هستند که حاوی مقادیر با ارزشی از مواد مغذی هستند.

در شب چله، تعادل مصرف خوراکی ها فراموش نشود

✓ سعی کنید بعد از وعده شام، تنقلات چاق کننده نخورید.

✓ خوردن آجیل شور برای بیمارانی که چربی یا فشار خون بالا دارند، ممنوع است.

✓ افراد مبتلا به بیماری های کلیوی باید از مصرف لبو پرهیز کنند زیرا این ماده خوراکی می تواند اختلالات کلیه و سنگ مثانه را بدتر کند.

✓ مصرف بیش از حد میوه های خشک هم می تواند برای سلامتی بدن شما دردسر ساز باشد؛ میوه های خشک در مقایسه با میوه های تازه آب کمتری دارند؛ بنابراین مصرف بیش از حد آن ها در دراز مدت می تواند انرژی زیادی به بدن برساند و باعث چاقی شود.

✓ با مصرف آجیل شور، فواید مغذی آنها را از بین نبرید و حتما از آجیل بدون نمک استفاده کنید. ضمن اینکه فراموش نکنید آجیل هایی را شور می کنند که نگهداری مناسبی نداشته و با شور کردن تلاش می کنند تا مزه ماندگی و کهنگی آن از بین برود.

✓ نمک ماده ای است که مصرف زیاد آن نه تنها باعث افزایش فشار خون می شود بلکه می تواند مشکلاتی مانند خطر بیماری قلبی و عروقی یا افزایش خطر سرطان معده را به وجود آورد. بنابراین همه افراد باید تلاش کنند این ماده مضر را از سبد غذایی کم کنند.

**در هر زمانی، تغذیه صحیح
یعنی رعایت دو اصل تنوع و تعادل
فراموش نشود**

آب مروراید می شود.

✓ مصرف آجیل خام و غیر نمکی باعث سلامت قلب، استخوان ها و دندان ها می شود.

تداخل مصرف میوه و آجیل و شیرینی در شب چله گاه موجب بدکاری دستگاه گوارش می شود. به طور کلی پر خوری و مصرف بیش از حد مواد غذایی برای بدن مضر است و مصرف مناسب آن جنبه دارویی دارد.

پس باید مراقب باشیم که اندازه مصرف کردن را مدنظر قرار دهیم و همچنین در مصرف شیرینی نیز تعادل را بیشتر رعایت کنیم.

خط قرمز های تغذیه در شب یلدا



اصولا افراط و تفریط در مصرف مواد غذایی خطرناک است. اگر می خواهید شب یلدای خود را سالم و سلامت در کنار خانواده بگذرانید، در مصرف این خوراکی ها زیاده روی نکنید؛ پرهیز غذایی و نکات سلامتی زیر به شما کمک می کند تا شب یلدا را متفاوت تر از سال های قبل بگذرانید.

✓ وعده شام را سبک انتخاب کنید و برای سلامت دستگاه گوارش خود سعی کنید شام شب یلدا را کمی زودتر میل کنید.

✓ بعد از خوردن وعده شام، شیرینی مصرف نکنید تا تعادل میزان کالری در بدن تان به هم نخورد؛ این مسئله به خصوص برای افرادی که دیابت دارند، بسیار مهم است.

✓ هندوانه و آجیل را با هم نخورید.

✓ آجیل کهنه و پوست شده (قهوه ای رنگ) نخورید.