

دردید و بازدید های نوروزی برای حفظ سلامت خود به نکات تغذیه ایی زیر توجه کنید:

- از انواع شیرینی های ساده و در اندازه کوچک که کالری کمتری دارند در پذیرایی ها استفاده کنید.
 - در مصرف شیرینی و شکلات زیاده روی نکنید.
 - به منظور پیشگیری از اضافه وزن و چاقی ، در دید و بازدیدها بجای شیرینی های خامه ای و شکلاتی، ژله ای و مربایی که حاوی مقدار زیادی کالری هستند، از انواع خشک و ساده شیرینی ها در اندازه کوچک استفاده کنید
 - بجای مصرف شیرینی و شکلات در دید و باز دید های نوروزی بهتر است از میوه استفاده کنید. میوه ها علاوه بر ویتامین ها و املاح معدنی که برای حفظ سلامت بدن لازمند ، حاوی ترکیباتی بنام انتی اکسیدان هستند که نقش آنها در پیشگیری از بیماری های غیرواگیر از جمله دیابت ، بیماری های قلبی عروقی و سرطان ها شناخته شده است
 - میوه های ریز و درشت دارای مواد مغذی یکسان هستند نیازی نیست حتما میوه های درشت که معمولا گرانتر هستند را بخرید.
 - برای صرف چای ، بجای قند ، از کشمش ، توت خشک (۳-۴ عدد) و یا خرما (یک عدد نه بیشتر) استفاده کنید.
 - در مصرف آجیل زیاده روی نکنید . انواع مغزها و تخمه ها حاوی مقادیر زیادی چربی هستند . بطوری که هر ۱۰۰ گرم آنها حاوی ۵۰۰ تا ۶۰۰ کالری است که معادل میزان کالری دو کفگیر برنج است.
 - آجیل لزوما پسته و بادام و ... نیست . از انواع تنقلات سنتی مثل گندم پفکی و بو داده ، شاهدانه ، کنجد ، آجیل سویا ، نخود چی و کشمش ، عدس و ماش بو داده ، برنجک و مغز تخمه ها و انواع برگه ها یک آجیل سنتی ارزانتر و دارای ارزش غذایی بالا استفاده کنید.
 - از آجیل های بدون نمک و یا کم نمک استفاده کنید. آجیل های شور با داشتن مقادیر زیاد نمک ، زمینه را برای فشار خون بالا فراهم می کنند
 - در میمهمانی های نوروزی ، در وعده ناهار و شام ، برای احتراز از دریافت زیاد کالری که با مصرف غذاهای چرب و سرخ شده وارد بدن می شود ، سعی کنید نیمی از بشقاب خود را با سالاد و سبزی پر کنید
 - مصرف سالاد و سبزی بدلیل داشتن فیبر ، جذب چربی ها و مواد قندی را کاهش داده و بدین ترتیب از چاقی جلوگیری می کند
 - نوشیدن نوشابه (حتی انواع کم کالری) و آب میوه های صنعتی را که حاوی قند افزوده هستند ، به حداقل رسانده و از آب ساده و یا دوغ های کم نمک و بدون گاز و شربت های سنتی کم شیرین استفاده کنید.
 - بعضی ها فکر می کنند بجای شام اگر میوه بخورند چاق نمی شوند. دقت کنید که مصرف زیاد میوه هم موجب اضافه وزن می شود. روزانه حداقل ۲ عدد میوه و حداکثر ۴ عدد میوه با اندازه متوسط کافی است.
- در تهیه غذا با بکار بردن توصیه های زیر می توانید یک غذای سالم و دارای ارزش غذایی و ارزانتر برای خود و میهمانان تهیه کنید:
- سویا جایگزین خوبی برای گوشت است . می توان در تهیه غذا ها از سویا بجای گوشت و یا مخلوط با گوشت استفاده کرد.

- حبوبات منبع خوب پروتئین و جایگزین مناسب گوشت است. غذاهایی مثل عدس پلو، لوبیا پلو و... نیاز به افزودن گوشت ندارند. ترکیب برنج و انواع حبوبات از نظر ارزش پروتئینی مانند گوشت است.
- مصرف روزانه حبوبات همراه با غلات علاوه بر تامین پروتئین، ریزمغذی های مورد نیاز بدن را نیز تامین می کند. ضمن اینکه با داشتن فیبر از اضافه وزن و چاقی نیز پیشگیری می کند.
- غذا را به اندازه تهیه کنید. باقیمانده آنرا در فریزر برای مصارف بعدی نگهدارید و از دور ریز غذا جدا خودداری کنید.

در سفر های نوروزی به نکات تغذیه ای زیر توجه داشته باشید:

- تا حد امکان غذا را شخصا آماده کرده و از مصرف مواد غذایی در رستوران و غذاخوری های نامطمئن و یا خرید مواد غذایی از دستفروشان خودداری کنید.
- غذایی که برای بین راه تهیه می کنید، نباید آبکی باشد. غذاهای آبکی مثل انواع خورش ها، سریعتر فاسد می شوند چون میکروبها و باکتریها در فضای مایع، محیط مناسبتری برای رشد و تکثیر دارند
- غذاهای خشک همراه با سبزی جات تازه که خوب شسته شده اند غذاهای مناسبی برای سفرند
- در طول سفر از مصرف پنیر، سرشیر، خامه که پاستوریزه شده نیست استفاده نکنید. مصرف محصولات لبنی پاستوریزه نشده خطر ابتلا به بیماری تب مالت را به همراه دارد
- مصرف سس مایونز و سایر سس های چرب از نظر تغذیه ای بطور کلی توصیه نمی شوند. مخصوصا در طول سفر از مصرف سس مایونز و یا سس های خامه ای جدا خودداری کنید می توانید با مخلوط ماست، آبلیمو، کمی نمک و فلفل و در صورت امکان کمی روغن زیتون یک سس سالم برای سالاد تهیه کنید.
- غذاهایی رادر رستوران سفارش دهید که سس، ادویه و چاشنی زیاد نداشته باشند. گاهی ممکن است در رستورانها به غذاهای کهنه و مانده مقدار زیادی سس و چاشنی اضافه کنند که تغییر رنگ و طعم نامطبوع ناشی از فساد غذا مشخص نشود.
- در رستوران، حتما همراه با غذایی که میل می کنید، از ماست (کم چرب و پاستوریزه)، لیمو ترش و یا آب لیمو استفاده کنید. با مصرف این ها، دستگاه گوارش اسیدی می شود و در نتیجه، از رشد و تکثیر میکروبها در دستگاه گوارش و در نتیجه مسمومیت غذایی جلوگیری می شود.
- مصرف انواع دسرهای خامه ای در طول سفر توصیه نمی شود چون ممکن است با شیر و خامه پاستوریزه نشده تهیه شده باشد و یا اینکه به علت کهنگی، فاسد شده باشد.
- اگر مایل به مصرف بستنی هستید، حتما از نوع پاستوریزه شده و کم چرب آن استفاده کنید.
- از خرید و مصرف نوشیدنی های محلی مثل آب زرشک، آب آلبالو و... و هم چنین لواشک، تمبرهندی، آلوچه و... در صورتی که بسته بندی نشده و کد بهداشتی و پروانه ساخت از وزارت بهداشت ندارند، خودداری کنید. انواع آلودگی های میکربی و انگلی با خوردن این نوع مواد غذایی غیر بهداشتی ممکن است به بدن منتقل می شود.
- برای جلوگیری از کم آبی و یبوست مقادیر مناسبی آب (ترجیحا آب معدنی) همراه داشته باشید. به همراه داشتن میوه ها و سبزیهایی مانند هویج، گوجه فرنگی، خیار و کاهو در طول مسافرت به تامین آب، املاح و ویتامینهای مورد نیاز بدن کمک می کند. قبل از سفر در خانه آنها را خوب بشویید و در ظرفهای مناسب در بسته با خودتان ببرید.
- از مصرف سالاد به ویژه سالادهایی که در آنها کاهو به کار رفته است و غذاهای دریایی در غذاخوری های بین راهی خودداری کنید.

- در صورتی که سالاد را شخصا درست می‌کنید حتما آن را قبلا ضدعفونی، انگل زدایی و کاملا پاکیزه نمایید.
- گوشت، مرغ، ماهی و تخم مرغ را فقط از مراکز مجازی که زیر نظر سازمان دامپزشکی کشور هستند تهیه کنید.
- آب را فقط از منابع مطمئن تهیه کرده و یا از آبهای بطری شده استفاده کنید.
- یخ را از مراکز مطمئن تهیه نموده و از مصرف یخ‌هایی که در شرایط غیر بهداشتی و روی زمین نگهداری یا خرد می‌شوند خودداری کنید.
- از مصرف آب‌های سطحی، چشمه‌ها و دریاچه‌ها خودداری کنید.
- در هنگام خرید مواد غذایی به تاریخ استفاده و نحوه نگهداری آن که بر روی برچسب بسته بندی غذا نوشته شده دقت کنید.
- به نشانگرهای رنگی تغذیه ای که بر محصولات غذایی درج شده دقت کنید. رنگ قرمز نشان دهنده مقدار زیاد قند، نمک و یا چربی در محصول است که عامل خطر بروز چاقی، دیابت، چربی خون بالا و فشار خون بالاست.
- برای حمل گوشت، مرغ و ماهی حتما از یخدان استفاده و دقت کنید مواد غذایی خام با پخته تماس نداشته باشد.
- برای طبخ و مصرف غذا از ظروف تمیز استفاده کنید.
- در هنگام سفر، غذا باید آخرین وسیله‌ای باشد که می‌خواهید همراه ببرید و تا لحظه قبل از حرکت باید در یخچال نگهداری شود.
- توصیه می‌شود بجای استفاده از نوشابه‌های گازدار از نوشیدنی‌های طبیعی پاستوریزه و کم نمک چون دوغ کم نمک و بدون گاز استفاده کنید..