



نوروز

Nowruz

Nowruz

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

◀ بادام زمینی

بادام زمینی همچنین ممکن است عوامل خطر بیماری قلبی را بهبود بخشد.

جالب اینجاست که یک مطالعه نشان داد زنانی که بیش از پنج بار در هفته کره بادام زمینی مصرف می کنند ، میزان دیابت نوع ۲ کمتری دارند.

علاوه بر این ، ممکن است میزان آسم و بیماری های آلرژیک در کودکان مادرانی که در طول بارداری یک یا بیشتر در هفته بادام زمینی مصرف می کنند ، کمتر باشد.

◀ شیرینیجات

در اینجا چند دلیل ذکر میشود که چرا مصرف زیاد قند برای سلامتی شما مضر است:

◀ می تواند باعث افزایش وزن شود.

◀ ممکن است خطر ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش دهد.

◀ باعث ایجاد آکنه میشود.

◀ در ادامه به ذکر راهکارهایی برای جلوگیری از افزایش وزن

در تعطیلات میپردازیم:

◀ با خانواده و دوستان خود فعال باشید.

◀ میان وعده مناسب

◀ خواب به اندازه کافی

◀ محدودیت خواب ممکن است سطح هورمون گرسنگی شما را

افزایش دهد و در نهایت منجر به دریافت کالری بیشتر شود.

بعلاوه ، خواب ناکافی با کاهش متابولیسم مرتبط است. این

ممکن است ناشی از تغییراتی در ریتم شبانه روزی شما باشد.

ساعتی بیولوژیکی که بسیاری از عملکردهای بدن شما را تنظیم

می کند.



◀ گردو

گردو یک مغز بسیار محبوب و منبع عالی اسید چرب امگا ۳ آلفا-لینولنیک اسید (ALA) است.

چندین مطالعه بزرگ نشان داده است که مصرف گردو به طور قابل توجهی کلسترول کل و کلسترول بد (LDL) را کاهش می دهد در حالی که سطح کلسترول خوب (HDL) را افزایش می دهد.

همچنین ممکن است سایر عوامل مرتبط با سلامت قلب ، از جمله فشار خون و جریان طبیعی خون از طریق سیستم گردش خون شما را بهبود بخشد. علاوه بر این ، گردو ممکن است به کاهش التهاب کمک کند.

◀ فندق

فندق بسیار مقوی است. مانند بسیاری از مغزهای دیگر ، به نظر می رسد فنندق اثرات مفیدی بر روی عوامل خطر بیماری های قلبی دارد.

مطالعات دیگر نشان داده است که رژیم های فندقی می توانند سطح کلسترول را بهبود بخشیده و میزان ویتامین E را در خون افزایش دهند.





◀ آجیل ها ▶

گرچه چربی آنها معمولاً زیاد است ، اما چربی موجود در آنها از نوع سالم است. آنها همچنین منابع خوبی از فیبر و پروتئین هستند. بیشتر چربی موجود در آجیل ها چربی های اشباع نشده تک و همچنین چربی های اشباع نشده امگا ۶ و امگا ۳ است. با این حال ، آنها حاوی مقداری چربی اشباع هستند.



بسیاری از مطالعات نشان داده اند که آجیل مزایای مختلف سلامتی خصوصاً در زمینه کاهش عوامل خطر بیماری قلبی فراهم میکنند. مغزها ممکن است عوامل خطر سندرم متابولیک مانند فشار خون بالا و سطح کلسترول را کاهش دهند. در ادامه به بررسی تعدادی از آجیل ها میپردازیم:

◀ بادام

بادام درختی حاوی تعدادی ماده مغذی مفید است. بادام ممکن است سطح کلسترول را بهبود بخشد. بادام مصرف شده به عنوان بخشی از رژیم کم کالری ممکن است به کاهش وزن و کاهش فشار خون در افراد دارای اضافه وزن یا چاقی کمک کند.

◀ پسته

پسته مغزی است که معمولاً مصرف می شود و فیبر زیادی دارد. پسته ممکن است سطح کلسترول را بهبود بخشد. همچنین ، پسته ممکن است به بهبود سایر عوامل خطر بیماری های قلبی ، از جمله فشار خون ، وزن و وضعیت اکسیداتیو کمک کند. علاوه بر این ، پسته ممکن است به کاهش قند خون بعد از غذا کمک کند.



Nowruz

آجیل ها همچنین تعدادی ویتامین و مواد معدنی از جمله منیزیم و ویتامین E را در خود جای داده است.

نوروز یا همان آغاز سال نو نه تنها در ایران ، بلکه در سراسر آسیای میانه جشن گرفته میشود. این تعطیلات در اولین روز بهار ، معمولاً ۲۱ مارس قرار می گیرد و جشن ها به مدت ۱۳ روز ادامه دارد.

◀ غذاهای نوروز ▶

انواع شیرینی ها، آجیل ها و شربت ها در ایام نوروز به مقدار زیاد مصرف می شود. در ادامه به بررسی خواص و نکاتی در ارتباط با مواد غذایی رایج در ایام نوروز میپردازیم: