



## اهمیت توجه به تغذیه سالم در روزهای خانه نشینی

شیراز (پانا) - مدیرگروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز از اهمیت توجه به تغذیه سالم برای پیشگیری از چاقی و اضافه وزن و حفظ و ارتقای سلامت زمان در خانه ماندن، تاکید کرد.

رضیه شناور در گزارش ارسالی به خبرنگاران اظهار کرد: نگاهی به برخی از تهدیدها و احتمالاتی سلامت در مدت زمان نامعین در خانه ماندن، ضرورت هوشیاری و برنامه‌ریزی برای پیروی از اصول صحیح شیوه زندگی را روشن می‌کند.

او ادامه داد: اضافه وزن و چاقی یکی از عوارض احتمالی در خانه ماندن و بی‌حرکی است، از طرف دیگر ابتلا به چاقی می‌تواند زمینه‌ساز بیماری‌ها و دیگر همچون دیابت و افزایش فشارخون شود.

او افزود: در صورت پیروی نکردن از اصول تغذیه مناسب و تحرک کافی، برخی رفتارها و شرایط جدید مربوط به در زمان ماندن در منزل، می‌تواند سلامت ما را تهدید کند و باعث چاقی شود.

مدیرگروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز اضافه کرد: برای مصرف وعده‌های غذایی اصلی در ساعت مشخص برنامه‌ریزی و دست کم دو وعده میوه در طول روز به عنوان میان وعده قبل از غذا در منزل مصرف کنید، سبزیجات و سالاد همراه با غذا در منزل به همراه خانواده مصرف کنید و از سفارش فست فود خارج از منزل پرهیز کنید.

او گفت: انواع تنقلات را در دسترس قرار ندهید و زمان مشخصی از روز را برای استفاده از تنقلات برای جلوگیری از ریزه‌خواری تعیین کنید.

مدیرگروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز افزود: مصرف غذاهای چرب و سرخ کرده را نسبت به زمان‌های فعالیت در خارج از منزل کاهش دهید و نوشیدنی‌ها و گازدار و یا آبمیوه‌های صنعتی مصرف نکنید.

به گفته او فعالیت بدنی منظم و ورزش با استفاده از برنامه‌های ورزشی در فضای مجازی داشته باشید و با اعضای خانواده در انجام برخی از فعالیت‌ها در منزل همچون تهیه غذا و گلکاری و یا کاشت انواع سبزی در حیاط منزل، پشت بام یا گلدان‌های آپارتمانی همکاری داشته باشید.

او برنامه منظم مطالعه و ای شامل متون درسی برای دانش آموزان و دانشجویان-مطالعه متون الکترونیکی را از دیگر اقدامات موثر در این دوران برشمرد و افزود: تنظیم زمان برای داشتن خواب به موقع، منظم و آرام داشته باشید و از مصرف نوشیدنی‌ها و خوردنی‌های محرک و برهم زننده خواب مانند قهوه و نسکافه و نیز شکلات تلخ در ساعات عصر و شب پرهیز کنید.