



پیام شماره ۱۴ مرکز مشاوره دانشجویی مؤسسه آموزش عالی خاوران - اسفند ۹۱



سلام به بازدیدکنندگان فرهیخته:

در ماه پایانی سال هستیم و تا کنون پیامهای مرکز مشاوره مؤسسه با رویکرد بهداشت روانی تقدیم شما عزیزان گردیده است و بد نیست هرازگاهی به سلامت جسم هم توجه کنیم. این بار موضوع پیام ما سلامت جسم است به ویژه اینکه عید نوروز در راه است و سلامت جسم از واجبات. ضمن عرض تبریک پیشاپیش عید نوروز، شما را به خواندن این پیام دعوت می‌کنیم.



توصیه‌هایی ساده اما ضروری درباره تغذیه و پذیرایی از میهمانان در ایام نوروز



میز پذیرایی عید را با میوه‌ها، شیرینی‌های کوچک، آجیل کم نمک، قطعات کوچک از میوه‌های خشک‌شده یا برگه‌ها تزئین کنید. از پذیرایی با شیرینی‌های تر و چرب، شکلات‌ها، شیرینی‌های بزرگ و کیک بپرهیزید. از میمانان با چای کمرنگ و در استکان یا فنجان‌های کوچک پذیرایی کنید. بهتر است به جای قند از کشمش یا توت خشک یا خرما استفاده کنید. اگر چاق هستید یاد بگیرید که چای را تلخ بنوشید. اگر میهمانان را دوست دارید خیلی به او تعارف نکنید.



سالادهای خوشمزه درست کنید



اگر در این ایام به دلیل دید و بازدیدها، فرصت پختن غذا ندارید از غذاهای حاضری، کم‌چرب همراه با انواع سالاد استفاده کنید. کاهو، کرفس، هویج، انواع کلم و فلفل‌های دلمه‌ای، خیار، گوجه‌فرنگی و گل کلم از دوستان همیشگی «سلامت» هستند به خصوص اگر سس سالاد را خودتان با روغن زیتون، ماست، سبزیهای خشک‌شده معطر و ادویه‌ای که دوست دارید درست کنید. اگر گاهی با توجه به سلیقه و ذائقه اعضای خانواده، تن ماهی و یا انواع حبوبات پخته، کشمش شسته‌شده، پنیر رنده‌شده را به این سالاد اضافه کنید غذای سالم و کاملی خورده‌اید و همه سلولهایتان را راضی کرده‌اید.



اگر در این ایام به مسافرت می‌روید



* خوردن غذاهای چرب، سرخ‌شده، شیرینی‌ها، شکلات و خامه را محدود کنید.

* تا حد ممکن به جای مصرف غذاهای سرخ‌شده، از غذاهای آب‌پز، کبابی و تنوری استفاده کنید.

* برای جلوگیری از کم‌آبی و یبوست، مقادیر مناسبی آب بنوشید و در صورت امکان از آب معدنی استفاده کنید. در غیر اینصورت به بهداشت پارچ و لیوانها توجه کنید.

میوه‌ها و سبزی‌هایی مثل هویج، گوجه‌فرنگی، ساقه کرفس، در طول مسافرت بهترین دوستان سلامت شما هستند چون حاوی آب و املاح و ویتامین‌های مورد نیاز بدن می‌باشند. در خانه آنها را پاک و خوب بشوئید و در ظروف مناسب دربسته با خودتان ببرید.

* به جای نوشابه از دوغ کم‌نمک و نوشیدنی‌های کم‌کالری استفاده کنید. اگر چاق نیستید ماء‌الشعیر هم جانشین خوبی است.

* در طول سفر، لبنیات دوست استخوانهایتان را فراموش نکنید و روزانه حدود ۲ تا ۳ لیوان شیر کم‌چرب یا ماست استفاده کنید.

* تا حد امکان از مصرف سوسیس و کالباس بپرهیزید.



حفظ ایمنی غذا و پیشگیری از انواع مسمومیت‌ها

* غذای مورد مصرف باید کاملاً پخته شود. ممکن است با توجه به مدت تعطیلات و احتمالاً تعجیل در ساعات حرکت در تهیه غذا کوتاهی شود، به‌گونه‌ای که غذا بویژه گوشتها بطور کامل پخته نشده باشند که همین سبب آلودگی و فساد آنها می‌شود.

* رنگ گوشت پخته باید قهوه‌ای باشد، ولی اکثر مواقع مغز(درون) کباب کوبیده یا برگ، قرمز رنگ و قسمت درونی آن پخته نشده‌است.

* ماهی زمانی پخته‌است که گوشت آن بصورت لایه‌لایه درآید. وقتی آب مرغ شفاف و گوشت آن سفید شود مرغ، پخته و آماده شده‌است.

* این روزها از خوردن گوشت پرندگان وحشی صرفنظر کنید.

* در صورت مشاهده برآمدگی و فرورفتگی در قوطی‌های کنسرو، از مصرف آنها خودداری کنید و قبل از مصرف حتماً آنها را ۲۰ دقیقه بجوشانید.

* به رستوران‌های معتبر که اصول بهداشتی، بیشتر در آنها رعایت شده است مراجعه کنید.



در این ایام ورزش کنید

از فرصت طلایی نوروز برای باهم بودن بیشتر، ورزش‌های خانوادگی، راهپیمایی، کوهپیمایی، استفاده از طبیعت در کنار خانواده و برقراری ارتباط صمیمانه‌تر استفاده کنید.