

حتی امکان از مصرف باسلوق ( یک نوع شیرینی پرکالری)  
خودداری شود ولی در صورت تمایل به مصرف آن باید بسته  
بندی بهداشتی، تاریخ تولید و انقضاء داشته باشد.



میوه های خاص شب یلدا نظیر هندوانه ، انار و برگه های  
خشک میوه ( توت خشک ، انجیر ، کشمش ، همگی سمبلی از  
تغذیه صحیح در فصل زمستان است و موجب افزایش انرژی و  
تقویت سیستم ایمنی بدن می شود ، این میوه ها سرشار از مواد  
مغذی همچون ویتامین A و C و لیکوپن است که در پیشگیری  
از بیماریها سودمند است .



در شب یلدا ، لذت استفاده از خوراکی های متنوع را  
تبدیل به مشکلات حاصل از پر خوری نکنید .  
سعی شود نه تنها در این شب بلکه همیشه از مصرف آجیل  
شور پرهیز و آجیل خام را جایگزین آن کنید .  
نکات بهداشتی در تهیه آجیل باید رعایت شود ، کیفیت  
آجیل بهداشتی از دیگر نکات مهمی است که باید مد نظر  
قرار گیرد و از مکان های مطمئن تهیه شود .



انواع آجیل به دلیل دارا بودن چربی های مفید نه تنها  
تامین کننده انرژی کافی برای فعالیت در آب و هوای سرد  
زمستان است . بلکه به علت سرشار بودن از آنتی اکسیدها  
و مواد مغذی مختلف از تخریب سلولها جلوگیری می کند .



شب یلدا برای ما ایرانیان شبی شورانگیز و با جلوه هایی  
مانند صله رحم و گردهمایی خویشاوندان ، آثار معنوی و  
اجتماعی بسیار دارد . نباید فراموش کنیم که شب چله ، شب  
یلدا و بلندترین شب سال است و این اتفاق که در دانش اختر  
شناسی کهن ، تحول زمستانی توصیف می شود یک رویداد اثر  
گذار بر طبیعت است ، آدمی نیز به عنوان عالم صغیر و  
جزیی از این طبیعت ، فارغ از اثر بخشی انقلاب زمستانی  
نیست بنابراین ، این ایام باید خوراک و پوشاک خود را به  
گو نه ای تمهید کنید که از شب یلدا و ایام نزدیک به آن ، اثر  
منفی نگیرد و **جشن شب چله برای ما به صبح رنج و بیماری  
منتهی نشود .**

به طور کلی در ماههای سرد سال ، سردی طبیعت دو چندان  
می شود و اگر هوای همراه با برودت و سردی ، با بارش برف  
یا باران ، رطوبت هم داشته باشد ، بدن آدمی نیز مستعد بلغم  
افزایی بیشتر و ناتوایی بیشتر است یعنی تن آدمی نیز بیشتر  
دچار سردی و تری می شود . بنابراین در خوراک و پوشاک ،  
تمهیداتی باید داشت تا گرمی تن ، افزایش یابد و در اثر  
رطوبت بیش از حد ، بیمار نشود .





دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی گیلان شمالی

بیمارستان پورسینا

## اصول تغذیه ای در شب یلدا



واحد آموزش به بیمار و سلامت همگانی

با آرزوی سلامتی

آدرس وب سایت بیمارستان :

[nkums.ac.ir/category/15413](http://nkums.ac.ir/category/15413)

✚ پرتغال هم مقدار زیادی پکتین دارد و منبع غنی ویتامین ث و فیبر است و در تنظیم قند و چربی خون و کاهش کلسترول بد خون موثر است .

شب یلدا ، اولین شب زمستان است که هوا معمولا بسیار سرد می باشد . بنابراین از نظر طب سنتی ، در خوردن و آشامیدن خنکی جات همچون هندوانه و انار ترش و مرکبات مخصوصا با طعم ترش جانب احتیاط را رعایت کنید و در صورت میل کردن در کنار آن از گرمی جاتی مانند چای نعنا و دارچین یا زعفران با کمی نبات و عسل شیرین استفاده نمایید .



صد البته بدیهی است سالمندان ، افراد سرد مزاج و بیماران دارای طبیعت سرد مانند کسانی که مشکلات گوارشی و افسردگی ها باید بیشتر در مصرف خوراکی های سرد احتیاط کنند .

چغندر ( لبو ) که سفره شب یلدا را رنگین تر می کند ، دارای بتائین و بتاسیانین است که به ترتیب در سلامت عروق خونی و پیشگیری از سرطان نقش دارد .



با خوردن شام سبک در این شب لذت استفاده از خوراکی های متنوع را تبدیل به مشکلات حاصل از پر خوری نکنید . از آنجایی که در شب یلدا انواع تنقلات حجیم و پر کالری استفاده می شود ، توصیه می شود که شام سبک مصرف شود تا از مشکلات گوارشی و سوء هاضمه پیشگیری گردد .

**نکته مهم : رعایت نکات بهداشتی در شست و شوی دقیق میوه ها از اهمیت بسزایی برخوردار است .**

✚ سیب به دلیل داشتن پکتین فراوان در پوست خود به تنظیم فعالیت دستگاه گوارش و تنظیم قند خون و چربی های خون کمک می کند .