

# لیست خورکی های شب یلدا

## ۱. میوه ها

- انار، هندوانه، کدو و ...

## ۲. آجیل

- انواع تخمه، بادام، فندق، پسته، ذرت پف کرده و ...

## ۳. میوه های خشک

- انجیر، برگه هلو، کشمش، مویز و ...

## ۴. و شام شب یلدا

- مانند سبزی پلو با ماهی



هر ساله تعداد زیادی از خانواده های ایرانی در طولانی ترین شب سال یعنی ۳۰ آذر ماه (آخرین روز پاییز) با سالمندان و افراد بزرگتر خانواده دور هم جمع می شوند و به صرف شام، خوردن میوه و تنقلات و گفتگوهای صمیمانه و ابراز محبت به همدیگر می پردازند.

اما سالمندان عزیز باید مثل همیشه مراقب سلامتی خود باشند و از غذاهای مضر دوری کنند و با انتخاب تنقلات و خوراکی های سالم به سلامتی خود کمک کنند.

بسم الله الرحمن الرحيم



[www.sedayesalmand.ir](http://www.sedayesalmand.ir)

**سالمندان و شب یلدا**  
**(میز غذای سالم)**

منابع

1. <https://www.tasvirezendegi.com/%D8%AE%D9%88%D8%B1%D8%A7%DA%A9%DB%8C-%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D8%B4%D8%A8-%DB%8C%D9%84%D8%AF%D8%A7/>

2. راهنمای خود مراقبتی خانواده (2): خطرسنجی سگته های قلبی و مغزی؛ وزارت بهداشت، نوید شریفی، معصومه دانیالی؛ پارسای سلامت 1396.

3. [www.jahannews.com](http://www.jahannews.com)





## سعی کنید قند و شیرینی جات کمتری مصرف کنید.

۱. همراه با چای از جایگزین های قند مانند توت خشک و کشمش استفاده کنید.

۲. در مصرف میوه های شیرین چه تازه و چه از نوع خشک ( هندوانه، انگور، خرما، انجیر و ...) زیاده روی نکنید. چرا که قند خون سالمندان را بالا می برد.

۳. اگر به مصرف شیرینی جات علاقه زیادی دارید به جای کیک ها و شیرینی جات قنادی از نوع خانگی آن با شکر پایین استفاده کنید.

۴. از نوشیدنی های صنعتی مانند نوشابه های گازدار خودداری کنید زیرا علاوه بر افزایش قند خون، دندان هایتان را نیز پوسیده می کند.

و به جای آن از آب، آب میوه های طبیعی یا دوغ کم نمک استفاده کنید.

\* در این شب طولانی سالمندان محور محبت و توجه هستند سالمندان باید از این فرصت استفاده کنند و به صله رحم و تعامل اجتماعی با خانواده و دیگران بپردازند. چراکه علاوه بر تغذیه سالم، مشارکت اجتماعی نیز تاثیر زیادی در سلامت سالمندان دارد.

## نکات و توصیه های تغذیه ای در شب یلدا

در ادامه با ما همراه باشید تا با تعدادی از توصیه های غذایی سالم در شب یلدا آشنا شویم:

### مصرف نمک را محدود کنید.

۱. سالمندان باید از پاشیدن نمک بر روی میوه ها خودداری کنند چرا که میوه نیازی به نمک ندارد. مصرف نمک زیاد فشار خون سالمندان را بالا می برد و خطر سکته قلبی و مغزی را در سالمندان فشارخونی افزایش می دهد.

۲. از آجیل های کم نمک یا بدون نمک استفاده کنید.

## از مصرف غذاهای پر چرب خودداری کنید.

۱. از مصرف غذای آماده به دلیل وجود روغن و نمک زیاد بپرهیزید.

۲. چیپس را در خانه بدون نمک و با کمترین روغن درست کنید.

۳. از آب لیمو و آب قوره همراه روغن زیتون به جای سس مایونز در سالاد استفاده کنید.

## \* برای خوابیدن، حداقل یک ساعت پس

## از صرف شام و تنقلات صبر کنید تا دچار

## سوءهاضمه و مشکلات گوارشی نشوید.

## \* صبح روز بعد به پیاده روی و فعالیت

## فیزیکی بپردازید.