دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

حج از واجبات الهی است که در تزکیه نفس و تعالی روح انسان تاثیری بی‌بدیل دارد . از آنجا که نحوه تغذیه انسان ها یکی از ارکان اساسی تندرستی است، در دوران حج هم اهمیت فراوانی دارد . از آنجا که سفر حج حدودا یک ماه طول می کشد، لذا رعایت نکردن اصول بهداشتی و تغذیه در این دوره می تواند بشدت سلامت زائران را تحت تاثیر قرار دهد .

تنوع غذایی را رعایت کنیم

نیازهای بدنی افراد در این دوران مانند سایر ایام زندگی پابرجاست. بنابراین حفظ تنوع و تعادل گروه های غذایی به عنوان یک اصل غیرقابل تغییر باید در این دوره نیز رعایت شود. حذف ناخواسته برخی اقلام غذایی بویژه لبنیات، میوه و سبزی می تواند آثاری سوء را حتی پس از پایان حج برای افراد در پی داشته باشد . خصوصا حذف میوه و سبزیجات باعث یبوست می شود.

از زیاده روی در مصرف مواد غذایی پرهیز کنیم

معمولا وقتی غذا در حجم بالا طبخ می شود کمی پرچرب است، لذا توصیه می شود افراد برای رعایت انرژی دریافتی از پرخوری پرهیز کنند . دریافت کالری بیش از نیاز در همه

1 / 3

Phoca PDF

[illegible]

[illegible] 8 [illegible] 6 [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Phoca PDF

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Phoca PDF