

توصیه های تغذیه ای برای ماه مبارک رمضان



مطالعات متعدد نقش موثر روزه داری را در بهبود بیماری های مختلف نشان داده اند. در اغلب بیماریهایی که عادات غلط غذایی، چاقی و افزایش وزن در بروز آنها دخالت دارند روزه داری مفید است.

مطالعات متعدد نقش موثر روزه داری را در بهبود بیماری های مختلف نشان داده اند. در اغلب بیماریهایی که عادات غلط غذایی، چاقی و افزایش وزن در بروز آنها دخالت دارند روزه داری مفید است.

مطالعات نشان داده است روزه گرفتن برای مبتلایان به چربی خون بالا بسیار مفید است و میزان چربیهای نامطلوب موجود در خون را تنظیم می کند و موجب افزایش میزان چربی های مفید خون می شود.

توصیه های سحری

خیلی ها فکر می کنند هنگام سحر باید غذاهای پرچربی و پرکالری بخورند که در طول روز احساس گرسنگی نکنند. بد نیست بدانید مصرف موادغذایی پرچربی مخصوص در هوای گرم موجب تشنگی شدید و کم آبی بدن می شود.

توصیه می شود در وعده سحری از مواد غذایی پرفیبر مثل میوه ها و سبزی ها استفاده کنید که منبع سرشاری از فیبر هستند. مواد غذایی پرفیبر آب زیادی درخود جذب می کنند و بدن می تواند آن را به آهستگی جذب کند و احساس تشنگی دیرتر عارض می شود.

مصرف آب به مقدار زیاد در وعده سحری و مخصوصا بین غذا توصیه نمی شود چون موجب رقیق شدن شیره معده و آنزیمهای گوارشی شده و روند هضم غذا مختل می شود. از نوشیدن بیش از اندازه چای در وعده سحری اجتناب نمائید چون چای باعث افزایش دفع ادرار و از دست رفتن نمک های معدنی که بدن شما در طول روز به آن احتیاج دارد می شود.

برخلاف تصور برخی افراد، روزه بدون سحری نه تنها موجب کاهش وزن نمی شود بلکه بدلیل افت شدید قند خون در طی روز موجب می شود تا شخص روزه دار در زمان افطار تمایل بیشتری برای خوردن غذاهای شیرین و چرب پیدا کند و همین موضوع در نهایت منجر به اضافه وزن و چاقی می شود.

مصرف مواد غذایی شیرین در وعده سحری توصیه نمی شود. مصرف مواد غذایی شیرین با تحریک انسولین موجب ورود قند خون به داخل سلول ها و در نتیجه کاهش قند خون می شوند. به این ترتیب مصرف مواد غذایی شیرین و حاوی قندهای ساده در وعده سحری موجب می شود شخص زودتر گرسنه شود. از آنجا که میوه ها نیز حاوی قندهای ساده هستند توصیه می شود در وعده سحری کمتر مصرف شوند. انواع میوه را که حاوی ویتامین ها و املاح معدنی است و بسیار مفید برای سلامت بدن می باشد بهتر است در وعده افطار و یا در فاصله افطار تا سحر مصرف کرد.

برای کاهش تشنگی می توانید از لیمو ترش و سبزی خوردن و سالاد در وعده سحری استفاده نمایید.

در هنگام سحر از خوردن غذاهای خشک مانند کوکوسیب زمینی، کوکوسبزی، کتلت، انواع کباب و همچنین از مصرف زولبیا، حلوهای شیرین و چرب، غذاهایی که با ادویه جات زیاد تهیه می شوند، سس مایونز، خامه، سوسیس، کالباس و دیگر غذاهای آماده به دلیل ایجاد تشنگی خود داری کنید.

از خوردن چای زیاد و پررنگ و قهوه در هنگام سحر خودداری نمایید، زیرا باعث دفع ادرار زیاد و موجب تشنگی در طول روز می شوند.

مهم ترین زمان برای نوشیدن آب کافی یک ساعت بعد از افطار تا نیم ساعت قبل از سحری است. مصرف میوه مثل هندوانه، خربزه، طالبی و آبیوم تازه یا شربت های کم شیرین حاوی خاک شیر و تخم شربتی در فاصله افطار تا سحر از تشنگی در طول روز جلوگیری می کند. همچنین برای جبران کمبود میزان آب و املاح بدن در ماه رمضان می توان از مقداری سوپ یا آش ساده هنگام افطار استفاده کرد.

از غلات و حبوبات به میزان دلخواه در ترکیبات غذایی سحری برای جلوگیری از افت قند خون در طول روزه داری و بیوست استفاده نمایید.

در وعده سحری مقدار مناسبی سبزی های مختلف مصرف شود. سبزی ها با دارا بودن مواد مغذی مختلف و آب، علاوه بر تامین ویتامین ها و املاح مورد نیاز بدن، از تشنگی فرد در طول روز جلوگیری می کنند.

افطار :

در هنگام افطار مصرف غذاهای سبک و مختصر شامل گروه های غذایی شیر و لبنیات (مانند شیر و ماست و پنیر) میوه ها و سبزیها و نان و غلات (مانند برنج و نان) توصیه می شود مانند نان و پنیر و سبزی که یکی از عادات خوب غذایی هموطنان در این ایام است.

مصرف شیر گرم و فرنی و یا شیر برنج در هنگام افطار مناسب است. استفاده از مواد غذایی آبکی مثل سوپ، آش، حلیم بدون روغن و همچنین مایعات به هنگام افطار و سحر موجب حفظ تعادل آب و املاح فرد روزه دار می شود.

استفاده از سبزیها و میوه ها در هنگام افطار و همچنین در فاصله زمانی بین افطار تا سحر به دلیل اینکه منبع خوبی از فیبر هستند برای دستگاه گوارش بسیار مفید است و مانع بروز بیوست می شود. توصیه می شود در وعده سحری مقدار مناسبی سبزی های مختلف مصرف شود. سبزی ها با دارا بودن مواد مغذی مختلف و آب، علاوه بر تامین ویتامین ها و املاح مورد نیاز بدن، از تشنگی فرد در طول روز جلوگیری می کنند.

مصرف مایعات مثل آب آشامیدنی، آب میوه، شیرکم چربی، دوغ بدون نمک درفاصله پس از افطار تا هنگام خوابیدن کمک می کند که تعادل آب و الکترولیت های بدن شما در هنگام روزه داری حفظ شود.

در ماه مبارک رمضان بهتر است از غذاهای سرخ شده و پرچرب استفاده نشود زیرا علاوه بر افزایش چربیهای خون موجب سوءهاضمه، ورم معده و اضافه وزن و چاقی می شوند. مصرف زیاد مواد قندی و شیرین مثل کیک های خامه ایی، شکلات، شیرینی های خامه دار، زولبیا و بامیه، باقلوا، حلوائی خیلی شیرین و چرب، شله زرد شیرین و چرب در ایام ماه مبارک رمضان اضافه وزن و چاقی و خطر بالارفتن قند خون را بدنال دارد.

آش رشته غلیظ همراه با پیازداغ که حاوی روغن زیادی است و به وفور در افطار مصرف می شود غذای مناسبی برای افطار نیست زیرا موجب سوءهاضمه و اختلالات گوارشی دیگر می شود. بجای آن بهتر است از آش رشته رقیق و کم روغن در وعده افطار استفاده شود.

توصیه می شود برای تامین آب مورد نیاز پس از صرف افطار و تا قبل از خواب به تدریج انواع میوه، چای کمرنگ و سایر مایعات به ویژه آب برای جبران کم آبی بدن نوشیده شود. یکی از عادات غذایی غلط روزه داران این است که به دلیل تشنگی زیاد افطار را با آب سرد و یا نوشیدنیهای سرد شروع می کنند که توصیه می شود افطار را با نوشیدنیهای گرم و یا ولرم مانند آب ولرم، چای کمرنگ و شیر گرم آغاز کنند.

پس از آن روزه داران عزیز می توانند از خرما یا کشمش استفاده کنند زیرا این دو سبب کنترل اشتها می شود و از پر خوری به هنگام افطار ممانعت می کند. علاوه بر آن مصرف خرما در ماه مبارک رمضان در تنظیم قند خون بسیار مفید است لذا توصیه می شود که در وعده افطار حتی المقدور 3-5 عدد خرما مصرف شود (خرما منبع خوبی از مواد مغذی، قند، فیبر و پتاسیم است). از مصرف بیش از حد خرما نیز مانند سایر شیرینی ها پرهیز شود.

در وعده های سحر و افطار از پرخوری اجتناب کنید، و تا حد امکان به جای مصرف انواع شیرینی ها مثل زولبیا و بامیه که فقط حاوی انرژی و فاقد مواد مغذی (ویتامین ها و مواد معدنی) هستند، از مواد غذایی طبیعی شیرین مثل خرما، کشمش و انواع میوه در حد متعادل استفاده شود. افراط در مصرف انواع شیرینی به هنگام افطار چاقی و اضافه وزن را به دنبال خواهد داشت.

مصرف آب زیاد به هنگام صرف افطار سبب اختلال در هضم مواد غذایی می شود. بعد از صرف سحری نیز بسیاری از هموطنان عزیز از ترس تشنگی در طول روز به مقدار فراوان آب می نوشند که عادت صحیح غذایی نیست.

روژه داران عزیز از مصرف تنقلات زیاد در فاصله افطار تا سحر پرهیز کنند. این قبیل مواد دیر هضم هستند و سبب می شوند که به هنگام سحر به دلیل پری معده میل به غذا کاهش پیدا کند.

مصرف مواد غذایی سنگین، دیر هضم، پر چرب و سرخ شده به هنگام افطار مناسب نیست. به طور کلی توصیه می شود به جای غذاهای چرب و سرخ کرده از غذاهای آبپز و بخارپز، کم چرب و کم نمک استفاده شود.

مصرف میوه رنده شده، لبنیات خصوصا " شیر کم چرب، استفاده از انواع سوپ ها و آش ها در افطار و سحر و نوشیدن چای کمرنگ برای سالمندان روزه دار مفید است و می تواند تعادل آب و املاح را برقرار کند.

مصرف یک لیوان شیر در هنگام افطار و سحر و مصرف یک کاسه ماست در موقع شام به کودکان و نوجوانان روزه دار توصیه می شود. هرچند بخش عمده انرژی دانش آموزان در زمان روزه داری باید از گروه غذایی نان و غلات تامین شود اما مصرف مواد پروتئینی مانند انواع گوشتها خصوصا گوشت سفید، تخم مرغ و شیر و لبنیات برای آنها ضروری است.

ابتدا با غذاهای سبک مثل سوپ افطار کنید و بعد از حدود 2 ساعت شام بخورید چرا که معده در ابتدا به هضم غذاهای ساده می پردازد و دیگر دچار مشکل نمیشود. البته با توجه به فاصله کوتاه زمان افطار تا سحر بهتر است دو وعده غذایی یعنی افطاری و سحری میل شود.

اگر تخم مرغ در زمان افطار میل می کنید به صورت آب پز سفت یا عسلی باشد. چرا که نیمرو دیر هضم تر از تخم مرغ آب پز است.

مصرف نوشابه های گازدار به طور کلی و در ماه مبارک رمضان به طور خاص ممکن است موجب تحریک در معده به خصوص در افراد مبتلا به التهاب معده (گاستریت) شود.

برای جلوگیری از اختلال در هضم غذا در هنگام افطار آب زیاد ننوشید و کمبود آب بدن را با نوشیدن مایعات کافی بعد از افطار تا زمان خواب جبران نمایید.

[تهیه و تنظیم: سپیده دولتی- کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت](#)