



توصیه های تغذیه ای در وعده غذایی سحرماه مبارک رمضان

وعده سحری و دو وعده افطار وشام وعده های اصلی می باشد. به ویژه افرادی که در طول روز فعالیت بیشتری دارند،

، نوع غذاهایی که در وعده سحری خورده می شود با تامین انرژی و مواد مغذی مورد نیاز بدن نقش مهمی در حفظ کارایی و جلوگیری از کم آبی، ضعف و خستگی دارد. نکات زیر در وعده سحر باید رعایت شود:

از غذاهای کم حجم و غنی از مواد مغذی که کم نمک، کم چرب و کم شیرین هستند استفاده شود. اصولاً مصرف زیاد قند، نمک و چربی موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می شوند.

مقدار مناسبی از سبزی های مختلف (سبزی خوردن و سالاد) مصرف شود. سبزی ها با دارا بودن مواد مغذی مختلف و آب علاوه بر تامین ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن از تشنگی و خشکی گلو که می تواند فرد را مستعد ابتلا به بیماری کووید 19 کند، جلوگیری می کنند.

مصرف مواد غذایی شیرین در وعده سحری توصیه نمی شود. مواد غذایی شیرین با تحریک انسولین و ورود سریع قند خون به داخل سلول ها و در نتیجه افت قند خون موجب گرسنگی زود رس می شود.

باتوجه به اینکه کم آب شدن بدن و خشکی گلو می تواند زمینه را برای ابتلا به کووید 19 فراهم کند، در وعده سحر سبزی هایی که آب بیشتری دارند در طول روز از تشنگی و کم آبی بدن جلوگیری می کنند مثل کاهو، خیار و گوجه فرنگی مصرف شود. نوشیدنی های خیلی شیرین مثل نوشابه های گازدار، شربت ها و چای خیلی شیرین و چای پررنگ هم موجب تشنگی، خشکی دهان و گلو در طول روز می شوند، توصیه می شود در وعده سحر مصرف نشوند. چای پررنگ به این دلیل که مدر است می تواند موجب دفع آب بدن و کم آبی در طول روزه داری شود.

غذاهای پر پروتئین مثل انواع کباب ، جوجه کباب ، ماهی و غذاهای خشک و پپروغن مثل کتلت و کوکو، سوسیس و کالباس ، پیتزا و کله پاچه و هم چنین غذاهای چرب و سرخ شده و پر ادویه موجب احساس تشنگی و خشکی دهان در طول روز می شوند، بهتر است در وعده سحر مصرف نشوند. به طور کلی غذاهای ساده و سبک مثل انواع پلو و خورش در حجم کم (برای افرادی که فعالیت بدنی بیشتری در طول روز دارند) و یا غذاهای سبک تر شبیه وعده صبحانه (برای افرادی که در طول روز فعالیت کمی دارند) برای وعده سحر می تواند مناسب باشد.

گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی مراغه