

تغذیه در ماه مبارک رمضان



در اغلب بیماری‌هایی که عادات غلط غذایی، چاقی و افزایش وزن در بروز آنها دخالت دارد روزه داری مفید است.

مطالعات اخیر انجام شده نتایج مطلوب روزه داری را در بهبود چربی خون بالا و کنترل بهتر فشارخون تایید کرده اند.

در ماه مبارک رمضان نیزمانند همیشه پیروی از یک برنامه غذایی متنوع و متعادل که شامل چهار گروه اصلی غذایی (نان و غلات، میوه و سبزیجات، گوشت، تخم مرغ و حبوبات و شیر و لبنیات) ضروری است.

واحد تغذیه بیمارستان مهرمادر

فروردین ۱۴۰۱

تغذیه صحیح در سحر

مواد غذایی که در وعده سحری استفاده می شوند باید بتوانند انرژی روزانه را تامین کنند و از افت ناگهانی قندخون جلوگیری کند و مهمتر از همه سبب تشنگی و کاهش دریافت مواد مغذی نشوند.

وعده سحری به دلیل اهمیتی که دارد با حذف آن در طولانی مدت، فرد دچار ضعف، بی حالی، افت بدنی و تحلیل عضلانی و در نهایت تضعیف سیستم ایمنی می شود.

وعده ی سحری بهتر است شامل مواد غذایی دیرهضم تر و مفید تر مانند کربوهیدراتهای پیچیده " غلات سبوس دار، برنج قهوه ای " یا ترکیبات برنج مخلوط با حبوبات و یا سبزیجات، منابع خوب فیبر " میوه و سبزیجات تازه خرد شده " و مواد غذایی سرشار از پروتئین " گوشت ها، ماهی، مرغ، تخم مرغ و .. " باشد.

در وعده ی سحری از مصرف نوشیدنی های کافئینه که ادرار آور هستند و سبب تشنگی زودرس می شوند به شدت پرهیزید (چای تیره، قهوه، نوشابه و دلستر و ..).

- ✓ وعده سحری بهتر است بصورت ایبز شده و خورش های ابدار و کم نمک تهیه شود.
- ✓ خوردن مواد غذایی خیلی شیرین مانند شربت ها، زولبیا و بامیه، عسل و .. در وعده سحری سبب افت سریع قندخون و ایجاد حس گرسنگی در طول روز می شود.
- ✓ مصرف مواد غذایی سنگین مانند کله پاچه، سیرابی، جگر، اش و حلیم و بادمجان در وعده ی سحری توصیه نمی شود.
- ✓ در وعده ی سحری از مواد غذایی تند و پرنمک ، چرب و سرخ شده پرهیزید زیرا سبب تشنگی سریع تر میشود.



تغذیه صحیح در افطار

- ✓ روزه داران نباید افطارشان را با نوشیدن آب آغاز کنند، بهتر است ابتدا آب ولرم، چای کم رنگ، شیر گرم همراه خرما و یا کشمش مصرف کنند و سپس غذای سبک و مغذی مانند:
 - ✓ نان سبوس دار و پنیر و سبزی و گردو و یا فرنی و شیربرنج، انواع کوکو و شامی همراه سبزی، شله زرد، سوپ سبک و یا تخم مرغ استفاده کنند.



- ✓ در وعده افطاری از پر خوری بپرهیزید و تا حد امکان جای مصرف انواع شیرینی

جات که کالری زیادی دارند و فاقد

ارزش غذایی هستند از مواد غذایی که بصورت طبیعی شیرین هستند بپرهیزید مانند: خرما، توت خشک، کشمش، انواع مویز، میوه های خشک شده و ..

- ✓ از نوشیدن زیاد آب همراه وعده افطاری بپرهیزید، زیرا مصرف زیاد آب سبب سوءهاضمه و مشکلات گوارشی می شود.
- ✓ بهتر است در وعده افطاری از سبزی و میوه تازه به مقدار مناسب استفاده شود.



توصیه های کلی :

- ✓ در ماه مبارک رمضان از مصرف بیش از حد زولبیا و بامیه بپرهیزید، زیرا هم سبب کاهش اشتها و هم افزایش وزن و چاقی می شود.
- ✓ بهتر است فاصله ی زمانی بین افطار تا سحر، شام سبکی میل کنید و در این فاصله حتما از مصرف " مایعات، میوه جات و سبزی جات و آجیل ها در حد معقول " غافل نشوید.
- ✓ بهترین نوشیدنی های مصرفی برای استفاده در ماه رمضان : آب معمولی، شیر، دوغ بدون نمک و بدون گاز و چای کم رنگ می باشد.
- ✓ بهتر است در وعده سحری از نوشیدن دوغ های شور و نوشیدنی های گازدار، چای تیره، قهوه و نوشیدنی های کافئینه و مدر بپرهیزید.

برای جلوگیری از مشکلات گوارشی بهتر از حذف وعده ی سحری و یا افطاری پرهیزید.

برای پیشگیری از یبوست در ماه رمضان مواد غذایی های فیبر مانند: سبزیجات، میوه ها، حبوبات و نان و غلات سبوس دار و تیره استفاده کنید.

پایگاه تحقیقاتی
مهد مادر