

نکاتی در خصوص تغذیه در ماه مبارک رمضان

روزه گرفتن علاوه بر کسب برکات معنوی، باعث سم زدایی بدن و استراحت دستگاه گوارش شده و به کاهش چربی خون، کاهش وزن و کنترل قند خون کمک می کند. لذا با رعایت توصیه های تغذیه ای در این ماه مبارک و پرهیز از پرخوری می توان از فواید بهداشتی روزه بهره برد.

- از تغییرات ناگهانی و شدید در برنامه تغذیه در طول ماه مبارک رمضان خودداری کنید.
- از هر چهار گروه اصلی غذایی شامل نان و غلات، میوه و سبزیجات، لبنیات، گوشت، حبوبات و تخم مرغ در برنامه غذایی خود داشته باشید.
- سحری را فراموش نکنید. خوردن سحری به صورت یک وعده غذایی کامل به خصوص برای جوانان و نوجوانان لازم و ضروری است. چراکه مواد مغذی و انرژی مورد نیاز برای تمرکز و فعالیت روزانه را تامین و سوخت و ساز بدن را بالا نگه می دارد. حذف سحری باعث سوخت ناقص چربی ها و ایجاد ترکیبات کتون در بدن، بوی بد دهان، سردرد و دردهای عضلانی، افت قندخون و در نتیجه بی حالی، خستگی، خواب آلودگی و کاهش تمرکز می شود.
- کاهش حداقل ۲۰ درصد از انرژی دریافتی برای حفظ سلامتی مناسب است. اگرچه افراد دارای وزن نرمال می توانند میزان دریافت انرژی مشابه قبل داشته باشند.
- برای دفع سموم و مواد زائد بدن لازم است از فاصله افطار تا قبل از خواب به مقدار کافی از آب و مایعات طبیعی مثل دوغ، آبمیوه و شربت های خانگی (حداقل ۸-۶ لیوان)، میوه و سبزیجات مصرف کنید.
- مصرف زیاد آب و مایعات همراه غذا باعث رقیق شدن شیره گوارشی، اختلال در هضم مواد غذایی، ایجاد نفخ و بروز مشکلات گوارشی می شود.
- برای پیشگیری از یبوست ناشی از کم شدن مصرف آب در ماه رمضان از میوه و سبزیجات خام و پخته، خورشت های ملین، خیسانده برگه میوه ها (آلو، انجیر و...)، روغن زیتون همراه سالاد و آب کافی استفاده کنید.
- مصرف نوشیدنی هایی مثل چای پررنگ، قهوه، کاکائو، نوشابه های گازدار و کافئین دار را کاهش دهید. زیرا باعث افزایش دفع ادرار، از دست رفتن مواد معدنی، بروز یبوست و سوزش سردل می شوند.
- مصرف یک تا دو لیوان شیر و لبنیات، آخر شب به نوجوانان توصیه می شود. استفاده از مواد پروتئینی مثل گوشت، پنیر، تخم مرغ و مواد غذایی حاوی ویتامین مخصوصاً در وعده سحر برای این گروه ضروری است.
- بهترین زمان ورزش یک ساعت پس از صرف افطار است. بهتر است قبل از ورزش از آب و مایعات کافی استفاده شود و حین ورزش مایعات کم شیرین و حاوی نمک مصرف گردد. مصرف مواد قندی پیچیده بعد از ورزش به تکمیل منابع قندی عضلات کمک می کند.

توصیه های موقع افطار

- افطار خود را با شیر یا آب ولرم و قندهای طبیعی مثل چند عدد خرما یا کشمش باز کنید. زیرا بدن به خصوص سلول های مغز نیاز به دریافت انرژی به شکل گلوکز دارند.
- مصرف مقداری نان و پنیر و گردو یا سبزی و یا غذاهای گرم و سبک مثل آش یا سوپ رقیق و کم چرب مناسب است
- از نوشیدن مایعات خیلی سرد یا داغ خودداری نمایید.
- معده را به یکباره با حجم زیادی از غذای سنگین، دیر هضم، چرب و سرخ شده پر نکنید.

توصیه های موقع سحر

- برای سحر از یک غذای کامل، کند هضم، سبک و سرخ نشده استفاده کنید.
- مصرف کربوهیدرات های پیچیده و غذاهای حاوی فیبر مثل نان های سبوس دار، حبوبات، غلات کامل، میوه و سبزیجات حس گرسنگی را طی روز کاهش می دهد.
- خوردن غذاهای تند، پر ادویه، شور و خشک مثل انواع کوکو، کباب، سوسیس و کالباس، سیراب و شیردان و کله پاچه هنگام سحر باعث ترش کردن معده و عطش زیاد می شود.
- خوردن شیرینی جات در سحر باعث افت قند خون در طول روز می شود.
- خوردن آب زیاد موقع سحر باعث بروز اختلالات گوارشی می شود.
- برای جلوگیری از بروز تشنگی ماست، سالاد و سبزیجات مخصوصا گوجه فرنگی و لیموترش تازه و میوه های آبدار مثل هندوانه، خربزه، طالبی و... استفاده کنید.

در این ماه چه بخوریم؟

- رژیم غذایی باید ساده و کم حجم باشد.
- مایعات به میزان کافی برای جبران کمبود آب مصرف شود.
- میوه و سبزیجات برای تامین املاح مورد نیاز بدن و جلوگیری از تشنگی استفاده گردد.
- مواد غذایی حاوی فیبر به عنوان بخشی از رژیم غذایی تعریف شود.
- غذاهای آب پز و بخارپز شده در رژیم غذایی قرار گیرد.

از مصرف چه چیزهایی پرهیز کنیم؟

- غذاهایی که به طور معمول برای شما ایجاد ناراحتی می کند.

- غذاهای چرب و سرخ کرده ، پر حجم و یا نفاخ
- غذاهای تند ، پر ادویه ، شور ، خشک و کنسرو شده
- غذاهای چرب و شیرین مثل زولبیا و بامیه ، شله زرد و ...
- سس مایونز ، خامه ، نوشابه های گازدار، سوسیس و کالباس

"فرزانه پاک مهر، کارشناس واحد اطلاع رسانی غذا معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی اصفهان"