

روزه، عبادتی است که فواید روحی و جسمانی فراوانی به همراه دارد. بنابراین رعایت نکات روزه داری و به ویژه نحوه تغذیه در این ماه مبارک حائز اهمیت است.

هشت توصیه کلی در روزه داری

۱. هر ۵ گروه اصلی مواد غذایی (نان و غلات، میوه و سبزی، گوشت و حبوبات، شیر و لبنیات) را در برنامه غذایی خود بگنجانید.
۲. تنوع و تعادل را در مصرف مواد غذایی رعایت کنید.
۳. هیچ کدام از سه وعده اصلی غذایی (افطاری، شام و سحری) را حذف نکنید.
۴. به جای شیرینی، زولبیا و بامیه، خرما و کشمش توصیه می شود.
۵. از مصرف نمک زیاد بپرهیزید چرا که سبب دفع مایعات از بدن و احساس تشنگی در طول روز خواهد شد.



۶. استفاده از میوه و سبزی به میزان کافی در وعده های ماه مبارک، به دلیل داشتن فیبر کافی، به سلامت دستگاه گوارش و پیشگیری از یبوست کمک می کند. ضمن این که قسمتی از آب مورد نیاز بدن را تأمین می کند. چون به آرامی هضم می شود. گرسنگی را نیز به تأخیر می اندازد.
۷. خشکبار، میوه های خشک و برگه ها خوردنی های مفیدی در این ماه است.
۸. مصرف غذاهای سرخ شده باید محدود شود. چون باعث هضم نامناسب غذا، سوزش سردل و افزایش وزن می شود.

وعده سحری

- بهتر است غذای مصرفی در وعده سحری خصوصیات و ویژگی وعده نهار را داشته باشد تا از ایجاد گرسنگی در طول روز پیشگیری شود. می توان در فاصله افطار تا سحر یک وعده غذایی مثل شام سبک را صرف کرد که البته این به وضعیت خود شخص و تمایل او به صرف غذا بستگی دارد.
- توصیه می شود در وعده سحری مقدار مناسبی از سبزی های مختلف (مثل سبزی خوردن) مصرف شود. سبزی ها به دلیل دارا بودن مواد مغذی مختلف و آب، علاوه بر تأمین ویتامین ها و املاح مورد نیاز بدن، از تشنگی فرد در طول روز نیز جلوگیری می کنند.
- 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 مثل شیرینی و شکلات در وعده سحری موجب می شود شخص زودتر گرسنه شود.
- بهتر است در وعده افطار یا در فاصله افطار تا سحر از انواع میوه که حاوی مواد مغذی بسیار مفید برای سلامت بدن هستند، مصرف کرد.



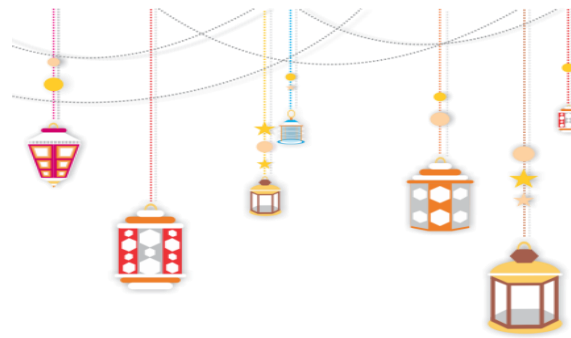
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
معاونت غذا و دارو
مدیریت تغذیه و پیشگیری از بیماری‌ها

اصول تغذیه مناسب در ماه

مبارک رمضان



اسفند ۱۴۰۲



افطاری

راههای مقابله با تشنگی در طول روز

- محدود نمودن مصرف نمک در وعده های افطار و سحر
- استفاده از شربت های رقیق و کم شیرین نظیر خاک شیر به همراه گلاب یا سایر عرقیات گیاهی (بهار نارنج و بید مشک)
- مصرف میوه و سبزی کافی و متنوع در وعده های افطار و سحر



برای دیدن تمام موارد آموزشی
معاونت غذا و دارو اسکن کنید

- غذاهای وعده افطاری باید سبک و پرکالری بوده و سریع هضم شوند. استفاده از خرما، شیر، آب گرم، چای کم رنگ، پنیر کم چرب و کم نمک، گردو و نان های سبوس دار مناسب است.
- استفاده از آب، آب میوه و مایعات کافی در فاصله افطار تا سحر پیشنهاد می شود. در عین حال استفاده از آب زیاد در افطار باعث بی حالی، ضعف و درد معده می شود.
- در فاصله افطار تا سحر نوشیدن کافی مایعات و نخوردن غذاهای بسیار چرب و شیرین توصیه می شود. بزرگسالان باید روزانه ۳ تا ۴ لیتر آب بنوشند. حتی اگر ۴۰ درصد از این مقدار را از غذاها، آب میوه، آب معدنی، چای و سایر نوشیدنی ها دریافت می کنید، باز هم باید ۱/۵ و ۲/۵ لیتر آب در روز بنوشید.
- دو تا سه ساعت پس از افطار فرصت مناسبی برای انجام ورزش های سبک است تا فرصت لازم برای هضم غذای مصرفی داشته باشد.
- خوردن انواع سوپ و خوراک های کم حجم و کم چرب در وعده شام بسیار مطلوب است.