



بسمه تعالی

اهمیت تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان:

در ماه مبارک رمضان نیز مانند همیشه پیروی از برنامه غذایی متنوع و متعادل شامل چهار گروه اصلی غذایی (نان و غلات، میوه و سبزی، گوشت و حبوبات، شیر و لبنیات) ضروری است. با رعایت تنوع و تعادل در مصرف غذا نیازهای تغذیه‌ای شامل آب، املاح، ویتامین‌ها، مواد معدنی، پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن، تامین می‌شود. در برخی منابع توصیه شده است که افراد روزه دار همانند زمانی که روزه نیستند سه وعده غذا بخورند که این وعده‌ها شامل افطار، شام و سحر است.

اما صرف غذا در دفعات کمتر از ۲ بار در روز در سال‌هایی که ماه مبارک رمضان در فصل تابستان است و روزها بلند و

فاصله سحر تا افطار ۱۷-۱۶ ساعت می‌باشد توصیه نمی‌شود.

وعده غذایی در سحر

با توجه به طولانی بودن روز در ماه‌های فصل تابستان، بهتر است غذای مصرفی در وعده سحری خصوصیات و ویژگی‌های وعده ناهار را داشته باشد تا از ایجاد گرسنگی در طول روز پیشگیری شود.

با توجه به ساعت صرف افطار و تا وعده سحری می‌توان 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 می‌شود در وعده سحری مقدار مناسبی



تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان

سبزی‌های مختلف (سبزی خوردن) مصرف شود. سبزی‌ها با دارا بودن مواد مغذی مختلف و آب، علاوه بر تامین ویتامین‌ها مواد معدنی و مورد نیاز بدن، از تشنگی فرد در طول روز جلوگیری می‌کنند. مصرف مواد غذایی شیرین در وعده سحری توصیه نمی‌شود. مصرف مواد غذایی شیرین با تحریک انسولین موجب ورود قند خون به داخل سلول‌ها و در نتیجه کاهش قند خون می‌شوند. به این ترتیب مصرف مواد غذایی شیرین و حاوی قندهای ساده مثل شیرینی و شکلات در وعده سحری موجب می‌شود شخص زودتر گرسنه شود.

وعده غذایی در افطار

در هنگام افطار مصرف غذاهای سبک و مختصر شامل گروه‌های غذایی شیر و لبنیات (مانند شیر و ماست و پنیر) میوه و سبزی، نان و غلات (مانند برنج و نان) برای افزایش قند خون توصیه می‌شود مانند نان و پنیر و سبزی که یکی از عادات خوب غذایی هموطنان در این ایام است.

نکته مهم شستشو کامل و ضدعفونی نمودن سبزی مصرفی است که باید به آن دقت شود. علاوه بر آن مصرف شیر گرم فرنی و شیر برنج در هنگام افطار مناسب است. استفاده از مواد غذایی آبدار مثل سوپ کم چرب، آش کم حبوبات، حلیم بدون روغن (حلیم منبع خوبی از مواد نشاسته‌ای، فیبر، پتاسیم و منیزیم است) و همچنین مایعات به هنگام افطار و حتی سحر موجب حفظ تعادل آب و موادمعدنی فرد روزه دار می‌شود.

علاوه بر آن استفاده از سبزی و میوه در هنگام افطار و همچنین در فاصله زمانی بین افطار تا سحر به دلیل اینکه منبع خوبی



از فیبر هستند و برای دستگاه گوارش بسیار مفید است و مانع بروز یبوست می‌شود بسیار مناسب است.

بین افطار و سحر چه بخوریم؟

انواع میوه را که حاوی مواد مغذی بسیار مفید برای سلامت بدن است بهتر است در وعده افطار و یا در فاصله افطار تا سحر مصرف کرد. از کربوهیدرات‌های پیچیده مثل غلات از جمله گندم، جو و ... حبوبات مثل عدس، لوبیا، نان‌های سبوس‌دار و غذاهای حاوی فیبر مثل سبزی‌ها، حبوبات، غلات، میوه‌های با پوست مخصوصا سیب، گلابی، آلو و میوه‌های خشک در بین افطار و سحر بیشتر استفاده کنید. این غذاها به آهستگی هضم می‌شوند و باعث می‌شوند احساس گرسنگی کمتری کنید. توصیه می‌شود 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 کم‌آبی بدن نوشیده شود. عبادت‌هایی که بعد از افطار در ماه مبارک رمضان انجام

تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان

می‌شود به متابولیسم غذا کمک می‌کند. در نماز خواندن تمام ماهیچه‌ها و مفاصل درگیر هستند و می‌تواند جانشین یک ورزش با شدت متوسط باشد که کالری مصرف می‌شود.

چند عادات غذایی غلط و رایج در هنگام افطار و سحر

• مصرف آب سرد در شروع افطار: یکی از عادات غذایی غلط روزه‌داران این است که به دلیل تشنگی زیاد افطار را با آب سرد و یا نوشیدنی‌های سرد شروع می‌کنند که توصیه می‌شود افطار را با نوشیدنی‌های گرم و یا ولرم مانند آب ولرم، چای کم‌رنگ و شیر گرم آغاز کنند. پس از آن می‌توانند از خرما یا کشمش استفاده کنند زیرا این دو سبب کنترل اشتها می‌شود و از پر خوری به هنگام افطار ممانعت می‌کند. علاوه بر آن مصرف خرما





در ماه مبارک

نکاتی در مورد تغذیه صحیح



Design: sahlar 0251-7736165

تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان



قابل توجه‌ای آب از بدن دفع می‌گردد، لذا توصیه می‌شود به غیر از مقدار نمک اندکی که برای طبخ، لازم است به غذا اضافه شود هیچ مقدار اضافه تری سرسفره به غذا اضافه نشود. علاوه بر آن مصرف میوه و سبزی کافی می‌تواند در طول روز از بروز تشنگی زودرس جلوگیری نماید. بهتر است میوه در فاصله افطار تا سحر و سبزی در هر دو وعده افطار و سحر و سالاد بخصوص در وعده سحر مصرف گردد. علاوه بر آن مصرف غذاهای با پروتئین بالا مانند انواع کباب‌ها (جوجه کباب، کباب کوبیده، برگ و مرغ ...) در وعده سحر مناسب نبوده سبب بروز تشنگی در ساعات اولیه روز می‌شود. همچنین در این ایام باید از حضور غیرضروری در معرض نور خورشید نیز اجتناب کرد.

تهیه و تنظیم:
حامد پورآرام (دکترای تخصصی علوم تغذیه - دفتر بهبود تغذیه جامعه، معاونت بهداشت - وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی)
میترای ایتھی (کارشناس ارشد علوم بهداشتی در تغذیه - انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور - دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی)



• مصرف مواد سنگین و دیر هضم در افطار: همچنین، مصرف مواد غذایی سنگین، دیر هضم، پرچرب و سرخ شده به هنگام افطار مناسب نیست. به طور کلی توصیه می‌شود به جای غذاهای چرب و سرخ کرده از غذاهای آب‌پز و بخارپز استفاده شود.

راه‌های مقابله با تشنگی در طول روز در مواقعی که ماه مبارک رمضان با روزهای بلند تابستان مقارن می‌شود یکی از مشکلات اساسی روزه‌داران، تشنگی در طول روز است. محدود کردن مصرف نمک در وعده‌های افطار و سحر در این دوران بسیار مهم و کمک‌کننده است. دریافت اضافه نمک بدن را مجبور به واکنش نموده و برای دفع این مقدار مازاد نیاز، مقادیر



انواع میوه استفاده شود. افراط در مصرف انواع شیرینی به هنگام افطار چاقی و اضافه وزن را به دنبال خواهد داشت.

• مصرف آب زیاد: مصرف آب زیاد به هنگام صرف افطار سبب اختلال در هضم مواد غذایی می‌شود. بعد از صرف سحری نیز بسیاری از هموطنان عزیز از بی‌م تشنگی در طول روز به مقدار فراوان آب می‌نوشند که عادت صحیح غذایی نیست.

• نوشیدن زیاد چای بخصوص پررنگ: از نوشیدن بیش از اندازه چای در وعده سحری اجتناب نمائید چون چای باعث افزایش دفع ادرار و از دست رفتن نمک‌های معدنی که بدن شما در طول روز به آن احتیاج دارد می‌شود.

• مصرف تنقلات زیاد بین افطار و سحر: روزه‌داران عزیز از مصرف تنقلات زیاد در فاصله افطار تا سحر پرهیز کنند. این قبیل مواد دیر هضم هستند و سبب می‌شوند که به هنگام سحر به دلیل پری معده میل به غذا کاهش پیدا کند.

تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان

در ماه مبارک رمضان در تنظیم قند خون بسیار مفید است لذا توصیه می‌شود که در وعده افطار و سحر حتی‌المقدور ۵-۳ عدد خرما (به جای قند همراه چای کم رنگ) مصرف شود (خرما منبع خوبی از مواد مغذی، قند، فیبر و پتاسیم است). از مصرف بیش از حد خرما نیز مانند سایر شیرینی‌ها پرهیز شود.

• پرخوری در افطار: در وعده‌های سحر و افطار از پرخوری اجتناب کنید، و تا حد امکان به جای مصرف انواع شیرینی‌ها مثل زولبیا و بامیه که فقط حاوی انرژی و فاقد مواد مغذی (ویتامین‌ها و مواد معدنی) هستند، از مواد غذایی طبیعی شیرین مثل خرما، کشمش و

