

تغذیه‌ی صحیح در ماه مبارک رمضان

مهمترین نکته‌ی ای که در تغذیه ماه رمضان باید رعایت شود، مصرف کافی از گروه‌های مختلف غذایی (نان و غلات- سبزی و میوه- گوشت و حبوبات- لبنیات و قندها و چربی‌ها) است. این مواد غذایی باید به میزان کافی در وعده‌های سحری، افطار و شام گنجانده شود.

وعده‌ی سحری:

- ❖ نخوردن سحری با نیت‌های مختلف (کاهش وزن، بی‌حوصلگی، بی‌اشتهایی در سحر و...) اشتباه است و منجر به سوخت و ساز ناقص چربی‌ها و بروز سر درد، خستگی و بی‌حوصلگی، افت قند، بوی نامطبوع دهان و... می‌شود و کاهش وزنی هم اتفاق نمی‌افتد.
- ❖ «سحری» باید ویژگی‌های یک ناهار سبک را داشته باشد.
- ❖ در سحر، باید از غذاهای کم‌چرب، کم‌نمک و کم‌شیرینی استفاده کنیم تا از تشنگی شدید جلوگیری شود.
- ❖ در ماه رمضان، مخصوصاً در وعده‌ی سحری بهتر است که از مواد قندی با قندهای ساده (نظیر زولبیا و بامیه، ترحلوا، شیرینی و شکلات‌های مصنوعی) استفاده نکنیم. این مواد قند خون را به سرعت بالا می‌برند، اما بعد از یکی- دو ساعت باعث افت قند خون می‌شوند، اما اگر از مواد قندی پیچیده (نظیر خرما، انجیر، کشمش، نان و غلات (برنج، گندم و جو)، حبوبات، سیب زمینی و سبزی و میوه) استفاده کنیم، قند خون حداقل به مدت ۸-۹ ساعت بالا می‌ماند و سپس به تدریج کاهش پیدا می‌کند.

چه غذاهایی بخوریم؟	سوپ پر آب، کم حبوبات و کم نمک	شیر برنج یا فرنی	حلیم (دیر هضم است و به حفظ قند خون کمک می‌کند)	لوبیا پلو/ عدس پلو/ سبزی پلو با گوشت/ مرغ/ ماهی کم چرب	ماست/ شیر/ پنیر/ دوغ کم نمک	خرما (۳-۵ عدد)/ کشمش/ انجیر	پلو و خورشتهای مختلف	سالاد و میوه‌های پر آب یا میوه‌های پر انرژی مثل موز	خوراک عدسی/ خوراک لوبیا/ دال عدس	عسل/ عصاره‌ی جوانه‌ی گندم و جو/ ارده و شیر	مغزهایی نظیر گردو، بادام، سویا و ...
--------------------	-------------------------------	------------------	------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	----------------------	-----------------------------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------------	--------------------------------------

چه غذاهایی نخوریم؟	ماکارونی (تشنگی را تشدید می‌کند)	غذاهای سرخ شده (کوکو/ کتلت/ بادمجان)	غذاهای کباب شده	غذاهای پر ادویه (تشنگی را تشدید می‌کنند)	غذاهای ترش/ پر نمک و پر چرب	آش پر حبوبات، چرب و پر پیاز داغ	چایی پر رنگ/ نسکافه (با افزایش ادرار تشنگی را زیاد می‌کنند)
--------------------	----------------------------------	--------------------------------------	-----------------	------------------------------------------	-----------------------------	---------------------------------	-------------------------------------------------------------

وعده ی افطار:

- ❖ با مایعات ولرم و یک ماده ی قندی روزه خود را افطار کنید. نظیر شیر گرم، چایی کم رنگ، عرقیجات گرم، آب جوشیده ولرم به همراه خرما، کشمش یا عسل
- ❖ از خوردن آب یا مایعات خنک در ابتدای افطار خود داری کنید، چون باعث ایجاد نفج، احساس سنگینی و اختلال در هضم غذا می شود.
- ❖ به فاصله ۲۰ - ۱۵ دقیقه بعد از خوردن مایعات ولرم، به مقدار کم از یکی از مواد غذایی زیر استفاده کنید:
(دقت کنید که حجم غذایی که می خورید زیاد نباشد، تا دچار سوء هاضمه نشوید. بهتر است که به فاصله ۱/۵ تا ۲ ساعت بعد از افطار شام بخورید)

سوپ رقیق کم چرب	حلیم کم چرب	نان و پنیر و سبزی یا گردو	شیر برنج یا فرنی	تخم مرغ	میوه و سبزی
--------------------	----------------	---------------------------------	---------------------	---------	-------------

وعده ی شام:

- ❖ باید به فاصله ی ۲ - ۱/۵ ساعت بعد از خوردن افطاری سبک، شام خورده شود.
- ❖ در وعده ی شام هم می توان از مواد غذایی توصیه شده در سحری استفاده کرد. و نکته ی مهم مصرف کافی آب و مایعات و میوه ها و سبزیجات در این وعده است.

در چه کسانی روزه، باعث آسیب رساندن به بدن می شود؟

- ❖ خانم های باردار، مخصوصا در سه ماه ی اول و سوم بارداری نباید روزه بگیرند، روزه داری هم به خودشان و هم به جنین شان آسیب می رساند.
- ❖ خانم های شیردهی که کودک کمتر از ۶ ماه سن دارد و هنوز از غذاهای کمکی استفاده نمی کند و صد درصد وابسته به شیر مادر است.
- ❖ افراد دیابتی که یکی از شرایط زیر را داشته باشند: ۱- انسولین تزریق کنند ۲- قندشان کنترل نباشد (قند های بالای ۳۵۰ داشته باشند)
- ۳- افراد دیابتی که دچار عوارض چشمی یا کلیوی شده اند. ۴- افراد دیابتی که در وسط روز باید داروهای قند خود را مصرف کنند.
- ❖ بیماران مبتلا به فشار خون، در صورتی که دارو های ادرار آور مصرف می کنند باید طبق نظر پزشک مقدار داروهایشان را تنظیم کنند.
- ❖ بیمارانی که سابقه عود سنگ کلیه دارند، بهتر است که روزه نگیرند.