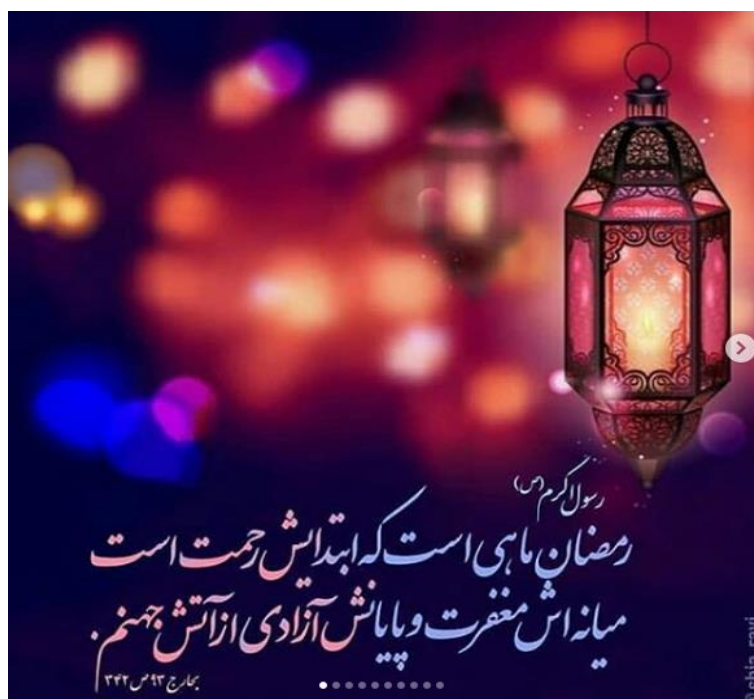




توصیه های تغذیه ای ویژه روزه داری در ماه مبارک رمضان

ماه رمضان ماه نزول رحمت و برکات بی پایان پروردگار است و همان گونه که روح انسان صیقل یافته و از گناهان پاک می شود، جسم نیز به تبعیت از آن باید از ناخوشی ها و بیماری ها پاک شود.





تغذیه ی صحیح در ماه مبارک رمضان مانند سایر اوقات،
به معنی رعایت دو اصل تنوع و تعادل در برنامه ی غذایی است
تنوع «به معنی استفاده از گروه‌های غذایی اصلی شامل نان و
غلات، شیر و مواد لبنی، سبزی ها، میوه ها و گروه گوشت و مرغ
جایگزین های آن؛»
تعادل «بدین معنی است که از همه ی گروه‌های غذایی به مقدار
کافی مصرف شده و از کم خوری و پر خوری پرهیز شود.

توصیه های سحری:

- خیلی ها فکر می کنند هنگام سحر باید غذاهای پرچربی و پرکالری بخورند که در طول روز احساس گرسنگی نکنند. بد نیست بدانید مصرف موادغذایی پرچربی موجب تشنگی و کم آبی بدن می شود .
- توصیه می شود در وعده سحری از مواد غذایی پرفیبرمثل میوه ها وسبزی ها(سالاد) استفاده کنید. مواد غذایی پرفیبر آب زیادی درخود جذب می کنند و بدن می تواند آن را به آهستگی جذب کند واحساس تشنگی دیرتر عارض می شود .غذای مصرفی درسحر بهتر است خصوصیات وویژگی ناهار راداشته باشد.
- مصرف آب به مقدار زیاد در وعده سحری و مخصوصا بین غذا توصیه نمی شود چون موجب رقیق شدن شیره معده وآنزیمهای گوارشی شده وروند هضم غذا مختل می شود.
- از نوشیدن بیش از اندازه چای وقهوه در وعده سحری اجتناب نمائید چون چای باعث افزایش دفع ادرار و از دست رفتن نمک های معدنی که بدن شما در طول روز به آن احتیاج دارد می شود. برای کاهش تشنگی می توانید از لیمو ترش و سبزی خوردن و سالاد در وعده سحری استفاده نمایید.
- مهم ترین زمان برای نوشیدن آب کافی یک ساعت بعد از افطار تا نیم ساعت قبل از سحری است. مصرف میوه مثل هندوانه، خربزه ،طالبی و آبمیوه تازه یا شربت های کم شیرین حاوی خاک شیر و تخم شربتی در فاصله افطار تا سحر از تشنگی در طول روز جلوگیری میکند.همچنین برای جبران کمبود میزان آب و املاح بدن در ماه رمضان میتوان از مقداری سوپ یا آش ساده هنگام افطار استفاده کرد

-در هنگام سحر از خوردن غذاهای خشک مانند کوکوسیب زمینی، کوکوسبزی، کتلت، انواع کباب و همچنین از مصرف زولبیا، حلواهای شیرین و چرب، غذاهایی که با ادویه جات زیاد تهیه می شوند، سس مایونز، خامه، سوسیس، کالباس و دیگر غذاهای آماده به دلیل ایجاد تشنگی خود داری کنید.

-از غلات و حبوبات به میزان دلخواه در ترکیبات غذایی سحری برای جلوگیری از افت قند خون در طول روزه داری و یبوست استفاده نمایید.

توصیه های افطاری

--در هنگام افطار مصرف غذاهای سبک و مختصر شامل گروه های غذایی شیر و لبنیات (مانند شیر و ماست و پنیر)، میوه ها و سبزیجات و نان و غلات (مانند برنج) توصیه می شود. به عنوان نمونه می توان به مصرف نان و پنیر و سبزی که یکی از عادات خوب غذایی هموطنان در این ایام است، اشاره کرد.

-مصرف شیر گرم و فرنی و یا شیر برنج در هنگام افطار مناسب است. استفاده از مواد غذایی آبکی مثل سوپ، آش، حلیم بدون روغن و همچنین مایعات به هنگام افطار و سحر موجب حفظ تعادل آب و املاح فرد روزه دار می شود.

-مصرف زیاد مواد قندی و شیرین مثل کیک های خامه ای، شکلات، شیرینی های خامه دار، زولبیا و بامیه، باقلوا، حلوا خیلی شیرین و چرب، شله زرد شیرین و چرب در ایام ماه مبارک رمضان اضافه وزن و چاقی و خطر بالارفتن قند خون را به دنبال دارد. (توصیه می شود که در وعده افطار حتی المقدور 2-3 عدد خرما مصرف شود). خرما منبع خوبی از مواد مغذی، قند، فیبر و پتاسیم است (از مصرف بیش از حد خرما نیز مانند سایر شیرینی ها پرهیز شود).

-برای جلوگیری از اختلال در هضم غذا در هنگام افطار آب زیاد ننوشید و کمبود آب بدن را با نوشیدن مایعات کافی بعد از افطار تا زمان خواب جبران نمایید.

-مصرف مواد غذایی سنگین، دیر هضم، پر چرب و سرخ شده به هنگام افطار مناسب نیست. به طور کلی توصیه می شود به جای غذاهای چرب و سرخ کرده از غذاهای آب پز و بخارپز، کم چرب و کم نمک استفاده شود.

-توصیه می شود افطار را با نوشیدنیهای گرم و یا ولرم مانند آب ولرم، چای کم رنگ و شیر گرم آغاز کنند.

-گیاهان مناسب در ماه مبارک رمضان:

لیموترش و آبلیمو

تخم شربتی و خاکشیر

مرزه و لیمو عمانی

استفاده از آلو وانجیر خشک

-توصیه می شود یک ساعت بعد از افطار و سحر حداقل ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده روی نمایید.

واحد تغذیه بیمارستان مهدیه