

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 برنامه غذایی، نیازهای تغذیه ای شامل آب، املاح، ویتامین ها، مواد معدنی، پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن، تامین می شود.

وعده غذایی در سحر:

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

• توصیه می شود در وعده سحری مقدار مناسبی سبزی های مختلف (سبزی خوردن) مصرف شود. سبزی ها با دارا بودن مواد مغذی مختلف و آب، علاوه بر تامین ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن، از تشنگی فرد در طول روز جلوگیری می کنند.

وعده غذایی در افطار:

• در هنگام افطار مصرف غذاهای سبک و مختصر شامل گروه های غذایی شیر و لبنیات (مانند شیر و ماست و پنیر) میوه و سبزی، نان و غلات (برای افزایش قند خون) توصیه می شود. علاوه بر آن مصرف شیر گرم، فرنی و شیر برنج در هنگام افطار مناسب است.

• استفاده از مواد غذایی آبکی مثل سوپ کم چرب، آش کم حبوبات، حلیم بدون روغن و همچنین مایعات به هنگام افطار و حتی سحر موجب حفظ تعادل آب و مواد معدنی فرد روزه دار می شود.

• 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 می شود، بسیار مناسب است.

بین افطار و سحر چه بخوریم؟

• با توجه به ساعت صرف افطار و تا وعده سحری 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.

• 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.

• توصیه می شود برای تامین آب مورد نیاز پس از صرف افطار و تا قبل از خواب به تدریج انواع میوه، چای کم رنگ و سایر مایعات به ویژه آب برای جبران کم آبی بدن نوشیده شود.

*عبادهایی که بعد از افطار در ماه مبارک رمضان انجام می شود به متابولیسم غذا کمک می کند.
در نماز خواندن تمام ماهیچه ها و مفاصل در گیر هستند و می تواند جانشین یک ورزش با شدت

*متوسط باشد که کالری مصرف می شود.

چند عادات غذایی غلط و رایج در هنگام افطار و سحر

● **مصرف آب سرد در شروع افطار:** یکی از عادات غذایی غلط روزه داران این است که به دلیل تشنگی زیاد افطار را با آب سرد و یا نوشیدنیهای سرد شروع می کنند که توصیه می شود افطار را با نوشیدنیهای گرم و یا ولرم مانند آب ولرم، چای کمرنگ و شیر گرم آغاز کنند. پس از آن می توانند از خرما یا کشمش استفاده کنند زیرا این دو سبب کنترل اشتها می شود و از پر خوری به هنگام افطار ممانعت می کند. علاوه بر آن مصرف خرما در ماه مبارک رمضان در تنظیم قند خون بسیار مفید است لذا توصیه می شود که در وعده افطار و سحر حتی المقدور ۳-۵ عدد خرما (به همراه چای کم رنگ) مصرف شود.

● **پر خوری در افطار:** در وعده های سحر و افطار از پر خوری اجتناب کنید، و تا حد امکان به جای مصرف انواع شیرینی ها مثل زولبیا و بامیه که فقط حاوی انرژی و فاقد مواد مغذی (ویتامین ها و مواد معدنی) هستند، از مواد غذایی طبیعی شیرین مثل خرما، کشمش و انواع میوه استفاده شود. افراط در مصرف انواع شیرینی به هنگام افطار چاقی و اضافه وزن را به دنبال خواهد داشت.

● **مصرف آب زیاد به هنگام صرف افطار:** سبب اختلال در هضم مواد غذایی می شود.

● **نوشیدن زیاد چای علی الخصوص پر رنگ:** از نوشیدن بیش از اندازه چای 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.

● **مصرف تنقلات زیاد بین افطار و سحر:** روزه داران عزیز از مصرف تنقلات زیاد در فاصله

افطار تا سحر پرهیز کنند. این قبیل مواد دیر هضم هستند و سبب می شوند که به هنگام سحر به دلیل پری معده میل به غذا کاهش پیدا کند.

راههای مقابله با تشنگی در طول روز

در مواقعی که ماه مبارک رمضان با روزهای بلند تابستان مقارن می شود یکی از مشکلات اساسی روزه داران ، تشنگی در طول روز است . محدود کردن مصرف نمک در وعده های افطار و سحر در این دوران بسیار مهم و کمک کننده است.

دریافت اضافه نمک بدن را مجبور به واکنش نموده و برای دفع این مقدار مازاد نیاز ،مقادیر قابل توجه ای آب از بدن دفع می گردد، لذا توصیه می شود به غیر از مقدار نمک اندکی که برای طبخ لازم است به غذا اضافه شود ،هیچ مقدار اضافه تری سر سفره به غذا اضافه نشود.

علاوه بر آن مصرف میوه و سبزی کافی می تواند 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.