

تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان

هدف از برنامه غذایی در ماه رمضان، دریافت کافی کالری و تامین نیازهای روزانه فرد و پیشگیری از افزایش وزن در طی روزه داری می باشد. تغذیه صحیح، به معنی رعایت دو اصل تنوع و تعادل در برنامه ی غذایی است. "تنوع" به معنی استفاده از گروه های غذایی اصلی شامل (نان و غلات، شیر و لبنیات، سبزی ها، میوه ها و گروه گوشت و جایگزین های آن)، "تعادل" بدین معنی است که از تمام گروه های غذایی به مقدار کافی مصرف و از کم خوری و پرخوری پرهیز شود.

با رعایت تنوع و تعادل در برنامه غذایی ماه مبارک رمضان، نیازهای تغذیه ای فرد شامل آب، املاح، ویتامین ها، پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن تامین می شود. در ایام روزه داری وعده های غذایی سحر، افطار و شام وعده های اصلی هستند.

تغذیه در وعده سحری

- غذای مصرفی در وعده ی سحری باید خصوصیات و ویژگی وعده ی نهار را داشته باشد، تا از ایجاد گرسنگی در طول روز پیشگیری شود. توصیه می شود افراد روزه دار، از گروه میوه ها، سبزی ها، حبوبات و غلات به میزان کافی در برنامه غذایی خود و به ویژه در وعده سحری استفاده کنند. زیرا این گروه از مواد غذایی به دلیل فیبر بالایی که دارند آب زیادی در خود جذب کرده و به آرامی هضم می شوند و شخص را برای مدت طولانی تری سیر نگه می دارند و هم چنین احساس تشنگی دیرتر عارض می شود و از طرفی بدلیل فیبر بالا مانع از بروز یبوست در دوران روزه داری افراد می شود.
- مصرف مواد غذایی شیرین در وعده سحری 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 در وعده سحری موجب می شود شخص زودتر گرسنه شود.
- حذف وعده سحری از برنامه غذایی روزه دار، موجب تغییر سوخت و ساز بدن به سمت تجزیه ناقص چربی و تشکیل ترکیبات کتون در بدن می شود که تجمع این ترکیبات در بدن باعث سر درد و دردهای عضلانی و احساس ناخوشی و بد حالی در فرد می شود. برخلاف تصور برخی از افراد، حذف وعده سحری نه تنها موجب کاهش وزن نمی شود، بلکه عموماً منجر به افزایش وزن و چاقی می گردد. زیرا در هنگام افطار فرد با افت شدید قند خون مواجه می شود که امر باعث می گردد تا روزه دار در زمان افطار تمایل بیشتری برای خوردن غذاهای شیرین و چرب پیدا کند که همین موضوع در نهایت منجر به چاقی می شود.

تغذیه در وعده افطاری

- روزه داران بهتر است ابتدا با آب جوش یا شیر گرم با خرما، عسل یا کشمش روزه خود را باز کنند و سپس از انواع نان سبوس دار و پنیر همراه با سبزی خوردن، گوجه فرنگی یا گردو استفاده کنند.
- مصرف مایعات گرم مثل شیر گرم و استفاده از مواد غذایی سبک مثل سوپ، آش و یا حلیم به هنگام افطار موجب حفظ تعادل آب و الکترولیت فرد روزه دار می شود.
- افراد روزه دار بهتر است حدود یک ساعت پس از صرف یک افطار بسیار ساده و سبک، اقدام به خوردن شام کنند.
- توصیه می شود افراد روزه دار بعد از شام از میوه ها، مخصوصاً مرکبات و میوه هایی که حاوی مقادیر بالایی ویتامین C هستند، استفاده کنید.

نکات مهم تغذیه

- طبق توصیه های تغذیه ایی ، افراد باید روزانه ۶ تا ۸ لیوان مایعات بنوشند بنابراین به روزه داران عزیز توصیه می شود در فاصله افطار تا سحر ، حداقل ۸ لیوان مایعات بنوشند.
- مصرف آب به مقدار زیاد در وعده سحری و مخصوصاً بین غذا توصیه نمی شود زیرا موجب رقیق شدن شیر معده و آنزیم های گوارشی شده و روند هضم غذا مختل می شود، لذا مصرف بی رویه آن توصیه نمی شود.
- در این شرایط پاندومی کرونا مصرف غذاهای شیرین، پرادویه، چرب، بامیه و زولبیا و قند و شکر، به دلیل تحلیل سیستم ایمنی بدن و مصرف نوشیدنی های کافئین دار مثل قهوه، نوشابه های گازدار، نسکافه و چای پررنگ به علت دفع زیاد آب از بدن و ضعیف کردن سیستم ایمنی فرد برای روزه داران توصیه نمی شود.
- توصیه می شود در وعده های سحری و افطار از پرخوری، مصرف غذاهای چرب و سرخ کردنی و غذاهای حاوی مقادیر زیاد قندهای ساده مثل قند و شکر، زولبیا و بامیه و انواع شیرینی ها پرهیز کرد.

مریم عارف – کارشناس تغذیه اداره تغذیه