

## تغذیه در ماه مبارک رمضان



در ماه مبارک رمضان نیز مانند همیشه پیروی از یک رژیم غذایی صحیح از اهمیت خاصی برخوردار است. استفاده از یک برنامه غذایی متعادل و متنوع یعنی تامین انواع مختلفی از مواد غذایی به تناسب و مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن و رعایت میانه روی یا محدود نمودن قند، نمک و چربی توصیه می شود. غذاها بر اساس محتوای پروتئین، ویتامین و مواد معدنی در ۶ گروه اصلی غذایی قرار دارند که شامل:

گروه نان و غلات، گروه سبزی ها، گروه میوه ها، گروه شیر و لبنیات، گروه گوشت و تخم مرغ و گروه حبوبات و مغز دانه ها.

### وعده غذایی سحر:

از غذاهای کم حجم و غنی از مواد مغذی که کم نمک، کم چرب و کم شیرین هستند استفاده شود. مقدار مناسبی از سبزی های مختلف (سبزی خوردن و سالاد) مصرف شود. سبزی ها با دارا بودن ویتامین، مواد معدنی و آب از تشنگی فرد جلوگیری می کند. مصرف مواد غذایی شیرین در وعده سحری توصیه نمی شود. مواد غذایی شیرین با تحریک انسولین و در نتیجه افت قند خون موجب گرسنگی زودرس می شود.

### وعده غذایی افطار:

در وعده افطار ضمن پرهیز از پر خوری، از غذاهای سبک و در عین حال پر انرژی استفاده شود. غذاهای آرامی جویده شود. در هنگام افطار بدن نیاز به یک منبع انرژی به شکل گلوکز دارد که کاهش قند خون در ساعات روزه داری را جبران کند مانند خرما یا توت یا کشمش. مصرف یک لیوان آب گرم، چای کم رنگ و یا یک لیوان شیر گرم همراه با خرما در شروع افطار توصیه می شود. استفاده از غذاهای سبک مانند فرنی، شیر برنج، نان و پنیر و سبزی که یکی از عادات خوب غذای ایرانی در این ایام است. انواع سوپ کم چرب، آش کم حبوبات و سبک، حلیم بدون روغن (منبع خوبی از مواد نشاسته ای، فیبر، پتاسیم و منیزیم است) غذای مناسبی برای افطار است. خوردن آش های غلیظ و چرب که مقدار زیادی پیاز داغ و نعناع داغ دارد و همچنین حبوبات فراوان بدلیل مشکلات گوارشی در وعده افطار توصیه نمی شود. سیب زمینی آب پز، سبزی های پخته مثل کدو، هویج، نخود فرنگی، تخم مرغ آب پز

از غذاهای مناسب برای افطار است. مصرف بامیه وزولیا که دارای مقدار زیادی قند، چربی، اسیدهای چرب اشباع و ترانس است محدود شود. بطور کلی زیاده روی در مصرف مواد قندی و شیرین از جمله حلوا، شله زرد خیلی شیرین در وعده افطار منجر به اضافه دریافت انرژی و چاقی می شود.

## وعده غذایی شام:

شام به عنوان یکی از وعده های غذایی مهم در روزه داری باید مورد توجه قرار گیرد. بهتر است افراد روزه دار حدود یک ساعت پس از صرف افطار، شام بسیار ساده و سبک میل نمایند. در وعده شام می توان از گروه گوشت، مرغ یا ماهی، حبوبات، نان یا برنج، به شکل پلو و خورش، ککوها و کتلت کم روغن، خوراکی های مختلف بانان سبوس دار همراه با سبزی و سالاد، ماست و یا دوغ استفاده کرد. غذایی که در وعده شام خورده می شود باید کم چرب و کم نمک باشد. پس از شام و تا قبل از خواب مصرف میوه و مایعات برای جبران کم آبی بدن و حفظ سلامت و ایمنی بدن توصیه می شود. مصرف سبزی، سالاد در هنگام افطار و خوردن میوه بین افطار و شام و در فاصله زمانی بین افطار تا سحر به دلیل اینکه منبع خوبی از ویتامین C و پیش ساز ویتامین A می باشد برای تقویت سیستم ایمنی بدن توصیه می شود. سبزی ها و میوه ها همچنین دارای مقادیر کافی فیبر هستند که به پیشگیری از یبوست کمک می کنند. در وعده شام به جای مصرف نوشیدنی های شیرین مانند انواع نوشابه های گازدار، ماءالشعیر، آب میوه های صنعتی و انواع شربت ها، توصیه می شود از آب آشامیدنی سالم، دوغ و عرقیات سنتی و شربت های خانگی بسیار کم شیرین استفاده شود.

## سایر توصیه های تغذیه ای - بهداشتی در ایام روزه داری:

- پس از افطار، داشتن تحرک و فعالیت با شدت متوسط که موجب مصرف کالری می شود توصیه می شود. نماز خواندن در اوقات مختلف روز با حرکت هماهنگ تعدادی از مفاصل و ماهیچه ها، باعث ایجاد توازن و تعادل بدن، مصرف کالری، کمک به جریان خون و کمک به متابولیسم غذا می شود.
- مصرف بیشتر از ۸ لیوان آب آشامیدنی سالم و سایر مایعات طبیعی و آب سبزی ها و صیفی ها مانند آب هویج، آب گوجه فرنگی و آب کرفس که سبب دریافت بیشتر مایعات، کالری و تا حدودی فیبر غذایی می شود در فاصله افطار تا سحر بدن را از کم آبی در طول روزه داری حفظ می کند.
- خوردن غذاهای چرب و شور و همچنین انواع تنقلات شور، انواع کنسروها، شورها، انواع سوسیس، کالباس و سایر فرست فودها سبب ایجاد تشنگی می شود. توصیه می شود به جای نمک از سبزی های خشک و معطر و محلی برای طعم دار کردن غذا استفاده شود.

- محدود کردن مصرف نمک در وعده های افطار، شام و سحر در این دوران بسیار مهم و کمک کننده است. دریافت اضافه نمک، بدن را مجبور به واکنش نموده و برای جبران آن لازم است آب بیشتری مصرف شود. لذا توصیه می شود از حداقل مقدار نمک در تهیه غذاها استفاده شود. این مقدار کم نمک باید از نمک یددار تصفیه شده باشد.
- خرمابهترین ماده غذایی برای تامین تدریجی قند خون است. خرما منبع خوبی از مواد مغذی، قند، فیبر و پتاسیم است و در تنظیم قند خون بسیار مفید است. توصیه می شود در صورت امکان ۲-۳ عدد خرما مصرف شود از مصرف بیش از حد خرما نیز مانند سایر شیرینی ها پرهیز شود.
- مواد خیلی شیرین مانند زولبیا، بامیه و گوش فیل، حلواوشله زرد در وعده سحری که سبب افت سریع قند خون در ساعات اولیه روز می شود مصرف نشود.
- مصرف آب زیاد در وعده افطار و همچنین بین صرف غذا سبب اختلال در هضم مواد غذایی می شود.
- بسیاری از افراد از ترس تشنگی در طول روز، بعد از صرف سحری به مقدار فراوان آب می نوشند که عادت صحیحی نیست. در عوض برای برطرف نمودن تشنگی در طول روز توصیه می شود در فاصله افطار تا سحر از صیفی ها و میوه های سرشار از آب مانند کاهو، خیار، هندوانه، خربزه، طالبی و مرکبات و... استفاده شود.
- از نوشیدن زیاد چای به خصوص چای پررنگ در وعده سحری اجتناب نمایید. زیرا که چای ضمن اینکه باعث افزایش دفع ادرار و از دست رفتن نمک های معدنی که بدن در طول روز به آن احتیاج دارد می شود، اسید اگزالیک موجود در چای و همچنین مصرف نمک و مواد پروتئینی زیاد نیز باعث کاهش جذب کلسیم غذایی شود.
- اگرچه به منظور تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تامین برخی از اسیدهای چرب ضروری و ویتامین های محلول در چربی باید در طی روزه داری از روغن ها و چربی های خوراکی در حد متعادل استفاده شود اما مصرف مواد غذایی سنگین، دیرهضم، پرچرب و سرخ شده مانند الویه، سیب زمینی سرخ شده، پنیر پیتزا، انواع کوکو و کتلت های چرب به هنگام افطار مناسب نیست. توصیه می شود از انواع روغن مایع مانند کلزا، ذرت، سویا، کنجد یا روغن آفتابگردان و به مقدار کم در تهیه غذا استفاده شود و به جای غذاهای چرب و سرخ کرده، از غذاهای آب پز و بخارپز بیشتر استفاده شود.
- تمام چربی های قابل رویت گوشت قبل از طبخ گرفته شود و هنگام طبخ مرغ سعی شود ابتدا پوست را جدا کرده و بجای سرخ کردن از روش آب پز استفاده شود.

جهت دریافت آخرین مطالب آموزشی مرتبط به سایت دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به آدرس <https://www.nutr.behdasht.gov.ir> مراجعه نمایید.

گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

منبع: دستورالعمل ها و منابع آموزشی دفتر بهبود تغذیه جامعه، معاونت بهداشت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی