

## اصول تغذیه مناسب در ماه مبارک رمضان



پیروی از یک برنامه غذایی صحیح در ایام ماه مبارک رمضان، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است تا هم بتوان عادات غذایی غلط را اصلاح کرد و هم از برکات معنوی این ماه بهره برد.

همشهری آنلاین: دکتر زهرا عبداللهی می‌گوید: پیروی از یک برنامه غذایی صحیح در ایام ماه مبارک رمضان، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است تا هم بتوان عادات غذایی غلط را اصلاح کرد و هم از برکات معنوی این ماه بهره برد.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، تاکید می‌کند: در طول روزه‌داری، دستگاه گوارش برای چندین ساعت خالی می‌ماند. به عبارت بهتر، این دستگاه و سایر دستگاه‌هایی که به نحوی در هضم و جذب مواد غذایی دخالت دارند، استراحت می‌کنند و بعد از روزه‌داری به نحو بهتری اعمال خود را به انجام می‌رسانند.

### نقش روزه‌داری در بهبود برخی از بیماری‌ها

او می‌گوید: مطالعات متعدد، نقش موثر روزه‌داری را در بهبود بیماری‌های مختلف نشان داده اند. در اغلب بیماری‌هایی که عادات غلط غذایی، چاقی و افزایش وزن در بروز آنها دخالت دارند، روزه‌داری مفید است.

مطالعات نشان داده است که روزه گرفتن برای مبتلایان به چربی خون بالا بسیار مفید است. روزه‌داری، میزان چربی‌های نامطلوب موجود در خون را تنظیم می‌کند و موجب افزایش میزان چربی‌های مفید خون می‌شود.

### لزوم پیروی از برنامه غذایی متنوع

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت خاطر نشان می‌کند: در ماه مبارک رمضان نیز مانند همیشه پیروی از برنامه غذایی متنوع و متعادل شامل 6 گروه اصلی غذایی (نان و غلات، میوه‌ها و سبزی‌ها، گوشت و تخم مرغ، شیر و لبنیات و گروه حبوبات) ضروری است.

با رعایت تنوع و تعادل در مصرف غذا نیازهای تغذیه‌ای شامل آب، املاح، ویتامین‌ها، پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن، تامین می‌شود.

### ملاحظات در مصرف آب و چای

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت می‌گوید: مصرف آب به مقدار زیاد در وعده سحری و مخصوصاً بین غذا توصیه نمی‌شود چون موجب رقیق شدن شیر معده و آنزیم‌های گوارشی شده و روند هضم غذا مختل می‌شود.

مصرف مایعات مثل آب آشامیدنی، آب میوه، شیر کم چربی، دوغ بدون نمک در فاصله پس از افطار تا هنگام خوابیدن کمک می‌کند که تعادل آب و الکترولیت‌های بدن، در هنگام روزه‌داری، حفظ شود. مصرف زیاد چای توصیه نمی‌شود زیرا چای مدر است و باعث ازدست دادن آب بدن، می‌شود.

### تغذیه مناسب در افطار

دکتر عبداللهی تاکید می‌کند: در هنگام افطار، مصرف غذاهای سبک و مختصر شامل گروه‌های غذایی شیر و لبنیات (مانند شیر و ماست و پنیر) میوه‌ها و سبزی‌ها و نان و غلات (مانند برنج و نان) توصیه می‌شود.

نان، پنیر و سبزی، یکی از عادات خوب غذایی، در این ایام است. علاوه بر آن 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 روزه‌دار می‌شود.

علاوه بر آن، استفاده از سبزی‌ها و میوه‌ها در هنگام افطار و همچنین در فاصله زمانی بین افطار تا سحر به دلیل اینکه منبع خوبی از فیبر هستند برای دستگاه گوارش بسیار مفید است و مانع بروز یبوست می‌شود.

یکی از عادات غلط غذایی روزه داران این است که به دلیل تشنگی زیاد در هنگام شروع افطار، آب سرد، شربت و یا نوشابه مصرف می‌کنند. بهتر است افطار خود را با کمی آب گرم و یا چای آغاز کنیم. پس از آن می‌توان از خرما یا کشمش استفاده کرد زیرا این دو سبب کنترل اشتها می‌شوند و از بیش‌خواری به هنگام افطار ممانعت می‌کنند.

علاوه بر آن مصرف خرما در ماه مبارک رمضان، در تنظیم قند خون بسیار مفید است. توصیه می‌شود که در وعده افطار حتی المقدور 3-4 عدد خرما مصرف شود. از مصرف بیش از حد خرما نیز مانند سایر شیرینی‌ها، باید پرهیز شود.

توصیه می‌شود به جای مصرف انواع شیرینی‌ها مثل زولبیا و بامیه که فقط حاوی انرژی و فاقد مواد مغذی (ویتامین ها و املاح) 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 می‌شود. بعد از صرف سحری نیز بسیاری از افراد از بی‌م تشنگی در طول روز به مقدار فراوان آب می‌نوشند که کار درستی نیست.

### پرهیز از تنقلات زیاد

توصیه می‌شود روزه داران از مصرف تنقلات زیاد در فاصله افطار تا سحر پرهیز کنند. این قبیل مواد دیر هضم هستند و سبب می‌شوند که به هنگام سحر به دلیل پری معده میل به غذا کاهش پیدا کند. همچنین، مصرف مواد غذایی سنگین، دیر هضم، پر چرب و سرخ شده به هنگام افطار مناسب نیست. به جای غذاهای چرب و سرخ شده از غذاهای آب پز و بخارپز شده استفاده شود.

### تغذیه مناسب در وعده سحر

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، توصیه می‌کند: در وعده سحری، مقدار مناسبی سبزی‌های مختلف مصرف شود. سبزی‌ها با دارا بودن مواد مغذی مختلف و آب، علاوه بر تامین ویتامین‌ها و املاح مورد نیاز بدن، از تشنگی فرد در طول روز جلوگیری می‌کنند. مصرف مواد غذایی شیرین در وعده سحری توصیه نمی‌شود.

مصرف مواد غذایی شیرین با تحریک انسولین موجب ورود قند خون به داخل سلول‌ها و در نتیجه کاهش قند خون می‌شوند. به این ترتیب مصرف مواد غذایی شیرین و حاوی قندهای ساده در وعده سحری موجب می‌شود، شخص زودتر گرسنه شود.

از آنجا که میوه‌ها نیز حاوی قندهای ساده هستند توصیه می‌شود در وعده سحری کمتر مصرف شوند. انواع میوه را که حاوی ویتامین‌ها و املاح معدنی است و بسیار مفید برای سلامت بدن می‌باشد بهتر است در وعده افطار و یا در فاصله افطار تا سحر مصرف کرد.

برای تامین آب مورد نیاز پس از صرف افطار و تا قبل از خواب به تدریج انواع میوه، چای کم‌رنگ و سایر مایعات به ویژه آب برای جبران کم‌آبی بدن نوشیده شود.

بهتر است غذای مصرفی در وعده سحری، خصوصیات و ویژگی وعده نهار را داشته باشد تا از ایجاد گرسنگی در طول روز پیشگیری شود.

برخی از افراد تصور می‌کنند هنگام سحر باید غذاهای پرچربی و پرکالری بخورند که در طول روز احساس گرسنگی نکنند.

### اجتناب از غذاهای پرچرب و شیرین

عبداللهی تاکید می‌کند: مصرف مواد غذایی پرچربی، موجب تشنگی شدید می‌شود و می‌تواند مشکلات زیادی ایجاد کند. بعضی‌ها، مصرف مواد قندی و شیرینی را ترجیح می‌دهند درحالی که باید بدانند مصرف مواد قندی به مقدار زیاد در هنگام سحر، باعث افزایش ناگهانی هورمون انسولین در خون می‌شود.

با توجه به اینکه هورمون انسولین، موجب کاهش قند خون می‌شود، خیلی سریع‌تر دچار احساس گرسنگی و ضعف می‌شوند

بنابراین توصیه می‌شود در وعده سحری از غذای کم چرب مواد غذایی پرفیبر مثل میوه‌ها و سبزی‌ها استفاده کنید که منبع سرشاری از فیبر هستند.

#### مواد غذایی پر فیبر مصرف کنید

مواد غذایی پرفیبر، آب زیادی درخود جذب می‌کنند و بدن می‌تواند آن را به آهستگی جذب کند و احساس تشنگی دیرتر عارض می‌شود. از سوی دیگر فیبرها سرعت حرکت مواد غذایی را کاهش می‌دهند و در نتیجه احساس گرسنگی دیرتر سراغتان می‌آید.

#### توصیه‌هایی برای افراد خاص

کودکان به خصوص آن‌هایی که از نظر جثه کوچک و کم وزن هستند بهتر است روزه کامل نگیرند اگر مایلند در برنامه سحر و افطار شرکت کنند می‌توان آن‌ها را تشویق کرد چون این ایام و گرمی حضور اعضای خانواده به دور سفره سحری و افطاری و محیط سرشار از معنویت آن‌ها را به وجد خواهد آورد و خاطره شیرینی برایشان خواهد بود.

#### توصیه‌هایی برای سالمندان

سالمندان اگر روزه می‌گیرند، باید مراقبت بیشتری کنند ذخیره آب در بدن سالمندان و کاهش قند خون ممکن است موجب سرگیجه شود و اینگونه سرگیجه‌ها اگر موجب افتادن شود برای سالمندان خطر آفرین است. مصرف میوه رنده شده، لبنیات خصوصاً شیر کم چرب، استفاده از انواع سوپ‌ها و آش‌ها در افطار و سحر و نوشیدن چای کم‌رنگ برای آنان مفید است و می‌تواند تعادل آب و املاح را برقرار کند.

#### توصیه‌هایی برای بیماران

روزه در افراد بیمار، با توجه به نوع بیماری متفاوت است در بعضی از بیماری‌ها افراد می‌توانند با مشاوره با متخصص تغذیه روزه بگیرند و حتی گاهی روزه‌داری برای آنان مفید است ولی بیماران باید نظر پزشک معالج خود را ملاک اصلی قرار دهند و بدون مشورت اقدام نکنند به ویژه افرادی که تحت رژیم‌های خاص درمانی هستند.

بیماران مبتلا به دیابت نوع دوم، به کمک پزشک معالج و یک متخصص تغذیه به راحتی می‌توانند در این ماه روزه بگیرند و از اثرات مفید آن بهره کافی ببرند.