



نکات تغذیه‌ای برای "افطار" و "شام" در روزهای کرونایی

در ایام روزه‌داری به ویژه در این روزهای کرونایی لازم است تا به تغذیه خود بیش از پیش توجه داشته باشیم تا بتوان سیستم ایمنی بدن را قوی نگه داشت؛ بر همین اساس توصیه‌های وزارت بهداشت را برای تغذیه در وعده‌های افطار و شام، جدی بگیرید.

در ایام روزه داری به ویژه در این روزهای کرونایی لازم است تا به تغذیه خود بیش از پیش توجه داشته باشیم تا بتوان سیستم ایمنی بدن را قوی نگه داشت؛ بر همین اساس توصیه های وزارت بهداشت را برای تغذیه در وعده های افطار و شام، جدی بگیرید.

به گزارش ایسنا، بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در وعده افطار باید ضمن پرهیز از پرخوری، از غذاهای سبک و در عین حال پر انرژی استفاده شود، سعی شود غذا به 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.

موارد زیر برای وعده افطار توصیه می شود:

- مصرف یک لیوان آب گرم، چای کم‌رنگ و یا یک لیوان شیر گرم همراه با خرما یا عسل در شروع افطار
- استفاده از غذاهای سبک مثل فرتی، شیر برنج، نان و پنیر و سبزی که یکی از عادات خوب غذایی ایرانی در این ایام است
- شستشوی کامل و ضد عفونی کردن سبزی مصرفی باید براساس دستورالعمل های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی انجام شود.
- انواع سوپ کم چرب، آش کم حبوبات و سبک، حلیم بدون روغن (حلیم 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 ایجاد مشکلات گوارشی در وعده افطار توصیه نمی شود.
- سیب زمینی آب پز، سبزی های پخته مثل کدو، کلم، گل کلم، هویج و نخود فرنگی، تخم مرغ آبپز، کره و عسل غذاهای مناسبی برای افطار هستند.
- مصرف زولبیا و بامیه که دارای مقادیر زیادی قند و چربی، اسید های چرب اشباع و ترانس است، بسیار محدود شود.
- به طور کلی زیاده روی در مصرف مواد قندی و شیرین از جمله حلوا، شله زرد خیلی شیرین در وعده افطار علاوه بر اینکه منجر به اضافه دریافت انرژی و چاقی می شود، موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود.
- در عین حال باید توجه کرد که 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 یک افطار بسیار ساده و سبک، اقدام به خوردن شام کنند.
- در وعده شام می توان از گروه گوشت، مرغ یا ماهی، حبوبات، نان یا برنج، به شکل پلو و خورش، کوکوها و کتلت کم روغن، خوراک های مختلف با نان 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 است، 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.