

رژیم غذایی سالم برای افطار

سفره‌های افطاری در طول ماه مبارک رمضان با انواع غذاهای چرب و شیرین مثل حلوا، کاجی، خرما، شله زرد، شیربرنج شیرین و زولبیا و بامیه و ...



سفره های افطاری در طول ماه مبارک رمضان با انواع غذاهای چرب و شیرین مثل حلوا، کاجی، خرما، شله زرد، شیربرنج شیرین و زولبیا و بامیه و ... رنگین می شود، اما باید بدانید که چنین رژیم غذایی برای افطار می تواند عوارضی برای سلامتی تان داشته باشد.

به گزارش ایسنا، روزه داری علاوه بر آثار روحی و معنوی، فواید جسمانی نیز دارد، اما برای برخورداری از فواید جسمانی آن، باید تغذیه در وعده های افطار، شام و سحر منطبق با یک رژیم متعادل، متناسب و متنوع باشد.

متاسفانه برخی سفره های افطاری در طول این ماه با انواع غذاهای چرب و شیرین مثل حلوا، کاجی، خرما، شله زرد، شیربرنج چرب و شیرین و زولبیا و بامیه رنگین می شود و در نهایت، برخی روزه داران پس از یک ماه روزه داری، نه تنها وزن کم نمی کنند، بلکه با چند کیلو اضافه وزن مواجه می شوند. این در حالی است که چاقی از عوامل زمینه ساز بیماری های مزمن مانند افزایش فشارخون و چربی خون، دیابت، بیماری های قلبی عروقی و بعضی از انواع سرطان هاست.

بنابر اعلام واحد آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران، برای پیشگیری از این عوارض ناشی از خوردن مواد غذایی نامناسب در افطار باید یکسری نکات تغذیه ای را رعایت کنید:

- یک افطار مناسب بهتر است مانند یک وعده صبحانه کامل یا یک وعده شام باشد. مثلا نان و پنیر و سبزی، انواع کوکو و کتلت که زیاد چرب نباشد، برای افطار مناسب است.

- از آنجا که معده در طول روز برای مدت زیادی خالی بوده، بهتر است افطار را با خوردن یک مایع گرم (نه داغ) مانند چای، سوپ رقیق یا شیر گرم شروع کنیم. آش های سنگین برای وعده افطاری و بازکردن روزه اصلا مناسب نیستند.

- با توجه به روزهای بلند تابستان و افت قند خون در طول روزه داری، بهتر است برای شروع افطار، پس از مصرف مایعاتی مانند آب گرم یا شیرگرم، از شیرینی های طبیعی مانند خرما، انجیر، کشمش و ... استفاده کنید.

- از آنجا که دستگاه گوارش برای مدتی طولانی خالی بوده، لازم است هنگام غذاخوردن در وعده افطار، آرامش داشته باشید و به آرامی و بسیار مختصر غذا بخورید تا دستگاه گوارش تان دچار آسیب نشود.

- استفاده از غذاهای ساده ای مانند نان تازه، پنیر و مغز گردو، سبزی خوردن، خیار و گوجه فرنگی در وعده افطاری مناسب است. این مواد گرسنگی را به آرامی رفع کرده و باعث می شوند بتوانید یک ساعت بعد، مقداری میوه بخورید و نیم ساعت بعد شام میل کنید. در وعده شام هم می توانید از مواد غذایی پروتئین دار مانند برنج با انواع خورش استفاده کنید.

- بهتر است علاوه بر وعده های افطاری و سحری، در زمان بین افطاری و سحری نیز آب کافی بنوشید. معمولا در ماه های گرم سال در هر روز، هرکس حدود ۱۰ لیوان آب و الکترولیت از دست می دهد. به همین دلیل بد نیست علاوه بر آب چند لیوان شربت آلبیمو یا خاکشیر کم شیرین یا آمبویه های تازه و طبیعی نیز بنوشید.