



خوردنی‌ها و نخوردنی‌های افطار، شام و سحری

واحد بهبود تغذیه مرکز بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان به مناسبت فرارسیدن ماه مبارک توصیه‌هایی ارائه کرد.

واحد بهبود تغذیه مرکز بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان به مناسبت فرارسیدن ماه مبارک توصیه‌هایی ارائه کرد.

به گزارش خبرگزاری فارس، متن این توصیه‌هایی که برای خوردنی‌ها و نخوردنی‌های سحری، افطار و شام است در زیر آمده است

افطار

رطب یا خرما + آب:

افطار کردن با خرما سنت است و بهتر است تا شام چیز دیگری میل نشود. اما اگر خواستید چیز دیگری مصرف کنید بهتر است از شیرینی جات طبیعی مصرف کنید، مثل عسل به صورت شربت یا انگور و کشمش یا میوه‌های شیرین دیگر.

آبی که هنگام افطار می‌نوشید بهتر است نه زیاد گرم باشد و نه زیاد سرد باشد (معتدل)

سعی شود افطار و شام با هم مصرف نشود حداقل نیم ساعت بعد از افطار شام مصرف شود.

در افطار لبنیات مثل (دوغ و ماست) مصرف نشود زیرا بسیار سرد است و برای مغز مضر بوده و چه بسا احساس کسالت به انسان دست دهد.

شام

حریره بادام با آرد برنج قهوه‌ای، که با عسل یا شیر ی انگور یا شیر خرمای شیرین شده باشد.

نان + پنیر + سبزی + مغز گردو + چند عدد خرما یا مقداری انگور رسیده.

اکتفا به یک نوع غذای ساده که بخار پز یا آب پز شده باشد. مانند: انواع پلوه‌ها و خورش‌ها.

می‌توان از غذاهای گوشتی یا غذاهای دریایی نیز در وعده شام استفاده کرد اما به مقدار کم (حداکثر 2 بار در هفته)

می‌توان از آش جو با کشک مرغوب استفاده کرد. می‌توان از انواع سوپ‌ها نیز استفاده کرد. برنج به مقدار کم

خوراک عدسی گوشت و سبزی.

سحری

بهتر است در سحری از غذاهای گیاهی پخته یا خام استفاده شود. مثلا: سالاد فصل + 2 قاشق غذا خوری جوانه گندم + لیمو ترش تازه و روغن زیتون و آن را خوب بجوید. سپس می‌توان مقدار کمی از غذاهای پخته گیاهی مانند پلو و خورش گیاهی استفاده کرد. به جای گوشت در سحری می‌توان از قارچ استفاده کرد.

مقداری میوه و مغز بادام خام یا مغز گردو و پسته و فندق و تعدادی انجیر خشک خوب جوییده شود بعد 2 لیوان آب خنک نیز میل شود. می‌توان در سحری چند دانه خرما یا انجیر یا میوه‌های دیگر نیز تناول کرد.

غذاهای حاوی حبوبات، خرما، پنیر، نان گندم سبوسدار، شیر، ماست محلی، میوه و سبزیجات، نیز می‌توان مصرف کرد.

توصیه‌های کلی در مورد شام و سحری

در هنگام شام و سحری فقط از یک نوع غذا استفاده شود که شامل سه گروه غذایی باشد و در مصرف چند نوع غذا باهم خودداری شود.

سعی شود حتما سحری میل شود، زیرا به فرموده پیامبر (ص) در آن برکت است و نیاز تغذیه ای بدن را در طول روز تامین می کند و از کاهش قند خون و از بی‌حوصلگی و خستگی و کاهش یادگیری جلوگیری می کند.

در سحری غذاهای کم حجم مصرف شود، سعی شود غذاهای فیبردار مصرف شود.

مصرف سبزیجات و میوه جات هنگام سحری و شام بسیار مناسب است و کمک به دفع سموم می کند و تشنگی در طول روز را کاهش می دهد.

در شام و سحر سعی شود از آرد سبوسدار استفاده شود. (نانی که با آرد سبوسدار پخت شده باشد مانند نان سنگک)

در سحری از مصرف غذاهایی مثل: کوکو سبزی، کوکو سیب زمینی، کتلت، گوشت سرخ کرده، جوجه کباب، ماهی کباب، همچنین غذاهایی که ادویه زیاد دارند خودداری شود، زیرا این غذاها موجب تشنگی می شوند.

از مصرف غذاهای شیرین و چرب مثل زولبیا و بامیه در هنگام افطاری خودداری شود.

مصرف غذاهای ساندویچی و سس مایونز نیز ضرر دارد و مناسب نیست.

جهت احساس تشنگی کمتر می توان در پایان سحری لیموترش استفاده کرد.

در شام و سحری از مصرف غذاهای سنگین و سرخ کرده پرهیز شود.

بعد از مصرف سحری بلا فاصله نخوابید.

در هنگام سحری از نوشیدن چای خودداری شود زیرا مدر بوده و دفع آب بدن را زیاد می کند و موجب تشنگی می شود.