

تغذیه در ماه رمضان

امروز به پرسش ما دکتر دریانی، فوق تخصص گوارش و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران پاسخ می‌دهد.



جام جم آنلاین: امروز به پرسش ما دکتر دریانی، فوق تخصص گوارش و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران پاسخ می‌دهد.

رعایت راهکارهای ساده تغذیه‌ای در افطار و سحر می‌تواند روزه‌داران را برای دریافت منافع بدنی و بهره‌مندی از مزایای روحانی این ماه مبارک یاری کند.

البته ماه رمضان امسال به دلیل مصادف شدن با روزهای گرم و طولانی تابستان دارای حساسیت و سختی بیشتری است که با یک برنامه تغذیه‌ای درست، هنگام افطار و سحر می‌توانیم بدون هیچ‌گونه مشکلی از مزایای آن بهره ببریم و به مشکلاتی مانند ضعف بدنی، افت فشار، تشنگی و گرسنگی نیز دچار نشویم.

افراد روزه‌دار برای این‌که در طول ایام ماه مبارک رمضان دچار مشکلات گوارشی نشوند، باید نحوه تغذیه مناسبی داشته باشند، چرا که انتخاب تغذیه و نحوه میل کردن آن اهمیت زیادی دارد.

بر این اساس در شروع افطار افراد روزه‌دار باید از آب ولرم و فرنی استفاده کنند. متأسفانه برخی افراد بویژه جوانان به علت گرما، افطار را با خوردن آب سرد و نوشابه آغاز می‌کنند.

در حالی که ورود نوشابه به معده باعث اتساع معده و سیری زودرس می‌شود بنابراین به روزه‌داران توصیه می‌شود که افطار را با خرما که سرشار از انرژی است و با آب ولرم شروع کنند.

همچنین توصیه می‌کنیم که روزه‌داران در زمان افطار از نان و پنیر و گردو استفاده کنند؛ گردو HDL (چربی مفید) خون را بالا می‌برد و بسیار مفید است.

روزه‌داران وعده سحر را کامل میل کنند و از خوردن غذای پرچرب و شور بپرهیزند. همچنین از خوردن زولبیا و بامیه که بسیار چرب است و قند فراوانی دارد پرهیز کنند.

روزه‌داران وعده سحری را به هیچ عنوان حذف نکنند، زیرا ادامه دادن به این روال در طول ماه رمضان سبب افت بدنی و تحلیل عضلانی خواهد شد.

روزه‌داران در ماه رمضان میوه‌های آبدار و سبزیجات بیشتری مصرف کنند تا در طول روز دچار تشنگی نشوند.