

الگوی مناسب تغذیه پس از ماه رمضان

تا دو سه روز دیگر، رمضان امسال هم با آن لحظه‌های ناب سحر و ثانیه‌های دلربای نزدیک افطارش به پایان می‌رسد.



جام جم آنلاین: تا دو سه روز دیگر، رمضان امسال هم با آن لحظه‌های ناب سحر و ثانیه‌های دلربای نزدیک افطارش به پایان می‌رسد. انگار تا چند روز پس از رمضان دوست نداریم در اواسط روز چیزی بخوریم و بیاشامیم. تهیه صبحانه و ناهار مشکل می‌شود و خوردن این وعده‌ها برایمان سخت و مشقت‌آور.

صبحانه را ناقص می‌خوریم، ناهار را به عصر موکول می‌کنیم، اما میل به خوردن شام همچنان در ما قوت دارد و آن را کامل و پر و پیمان میل می‌کنیم.

حتی گاهی ناخواسته در وقت سحر و هنگام نماز صبح تا چیزی نخوریم دوباره به خواب نمی‌رویم. در واقع یک ماه امساک موجب می‌شود تا دستگاه گوارش خود را با این شرایط عادت دهد؛ اما چه کنیم تا به الگوی تغذیه‌ای پیش از این ماه برگردیم؟

دستگاه گوارش را آماده الگوپذیری کنید

تا چند روز پس از ماه مبارک، از مصرف ناگهانی غذاهای حجیم و گاه بیش از حد سرد و گرم بپرهیزید و غذا را در حجم کم و به دفعات بیشتر میل کنید تا به دستگاه گوارش لطمه‌ای وارد نشود و آماده الگوپذیری شود.

بهتر است صبحانه را مناسب، ناهار را کم حجم و متعادل و در میان وعده‌های پیش از ظهر و عصرانه از نان و پنیر و گردو، چای و خرما و میوه‌جات استفاده کنید. در وعده شام هم غذاهای حاضری همچون نان و پنیر و هندوانه، ماست و خیار یا آب دوغ خیار میل کنید.

وزن‌تان را ثابت نگه دارید

به دلیل آن‌که در ایام روزه‌داری برخی افراد، فرصت کافی برای نوشیدن آب یا تامین ذخایر انرژی ندارند، امکان دارد چند کیلویی دچار افت وزن شده و سوخت و ساز بدن آنها بسته به شرایط روزه‌داری تا حدودی کاهش یابد بنابراین در روزهای پس از ماه مبارک از مصرف زیاد غذاهای پرچرب و پرکالری اجتناب کنید؛ چراکه به دلیل سوخت و ساز پایین بدن، این مواد به محض ورود در بدن اندوخته و باعث افزایش ناگهانی وزن می‌شود. بدون شک مصرف متعادل غذا به تثبیت وزن شما کمک شایانی خواهد کرد.

از مشاور تغذیه کمک بگیرید

روزه اولی‌ها یا نوجوانانی که در این سن توفیق روزه‌داری یافته‌اند، احتمال دارد به دلیل تغییر شرایط متابولیسمی بدن در روزهای اولیه کم‌اشتها باشند و از خوردن بموقع و کافی مواد غذایی مناسب اجتناب کنند.

به جهت آن‌که نوجوان در سن رشد است و حتما باید سه وعده اصلی غذایی روزانه را استفاده کند، بهتر است والدین برای سر و سامان دادن به برنامه غذایی او از یک مشاور یا متخصص تغذیه کمک بگیرند.

در اواسط روز مایعات بنوشید

تا چند روز پس از رمضان میل به خوردن آب بخصوص در اواسط روز کم است. از این‌رو مصرف چای کم‌رنگ، آبمیوه، شربت‌های کم شیرین خانگی همچون خاکشیر، تخم شربتی، سکنجبین با خیار رنده شده، میوه‌های آبداری چون هندوانه، طالبی، هلو و شلیل و همچنین نوشیدنی‌های لبنی مانند دوغ، شیر، کفیر یا عرقیات گیاهی توصیه می‌شود.

فاخره بهبهانی - جام‌جم