

میان افطار و شام فاصله ایجاد نشود

يك متخصص تغذيه با تاكيد بر صرف وعده سحري در ايام روزه‌داري، درعين حال با بيان اين كه لازم است...

يك متخصص تغذيه با تاكيد بر صرف وعده سحري در ايام روزه‌داري، درعين حال با بيان اين كه لازم است وعده افطار و شام، يك وعده در نظر گرفته شده و فاصله‌اي میان آن ایجاد نشود، گفت:

روزه‌داري صحيح به نوعي خانه تکانی بدن محسوب می‌شود؛ چرا كه بسیاری از بافت‌هاي بدن از جمله بافت چربي تجزيه شده و بازسازي می‌شود.

دکتر مسعود کیمیاگر در گفت‌وگو با خبرنگار بهداشت و درمان ایسنا، با اشاره به تغییرات ایجاد شده در بدن به دنبال روزه داری، گفت: بدن همواره در حال تجزيه و بازسازي است.

بافت‌هاي بدن نیز هر کدام از نیمه عمر خاص خود برخوردارند. به عنوان مثال نیمه عمر سلول‌هاي دستگاه گوارش 48 ساعت و گلبول‌هاي قرمز 120 روز است. به دنبال روزه گرفتن به شیوه صحيح، بخشي از بافت‌هاي چربي بدن شکسته و بازسازي می‌شوند.

دکتر کیمیاگر ادامه داد: تحقیقات نشان می‌دهد با روزه‌داري سطح چربي‌هاي خون به سمت چربي‌هاي مثبت تغییر می‌کند و به این ترتیب نسبت کلسترول خوب (HDL) به کلسترول بد (LDL) بهبود می‌یابد.

وي با اشاره به آداب غذايي روزه‌داري ماه رمضان و با تاكيد بر مصرف وعده سحري در این ماه، گفت: عدم استفاده از وعده سحري سبب افت قند و کاهش هوشیاري شده و این امر سبب می‌شود فرد در طول روز کارايي لازم را نداشته باشد.

همچنین عده‌اي به دلیل عدم صرف غذا در وعده سحر، وعده شام را دیر وقت مصرف می‌کنند که این امر ممکن است سبب شود فرد خواب راحتی نداشته باشد.

وي با تاكيد بر روزه گرفتن با روشي صحيح و اصولي، ادامه داد: در ايام ماه رمضان به دنبال روزه‌داري، يك وعده غذايي حذف می‌شود. به این ترتیب 20 تا 30 درصد کمتر از دیگر ايام سال غذا مصرف می‌شود، این در حالی است که باید در نظر داشت در دو وعده باقي مانده پرخوري نشود. متأسفانه در برخي موارد، در ايام روزه داري بیشتر از زمان‌هاي دیگر از گوشت، مرغ، شيريني جات و مواد پرچرب استفاده می‌شود.

دکتر کیمیاگر با اشاره به توصیه‌هاي تغذيه‌اي در هنگام افطار، گفت: برخلاف عده‌اي که معتقدند باید میان افطار و شام فاصله باشد، لازم است که وعده افطار و شام با هم در نظر گرفته شوند؛ چرا که افطار خود يك وعده غذايي کامل است. در مجموع لازم است دو وعده سحر و افطار در ماه رمضان مورد توجه قرار گیرد و در عين حال از پرخوري پرهیز شود.

این متخصص تغذيه توصیه کرد که به منظور جلوگیری از تشنگي در ايام روزه‌داري از مصرف مواد غذايي مانند ماکاروني، مصرف زياد پلو و ته دیگ در وعده سحر خودداري شود و گفت: مصرف سالاد، سبزیجات و غلات سبوس‌دار در وعده سحر می‌تواند گرسنگي و تشنگي را به تعویق اندازد، چرا که این مواد دارای فیبر زيادي بوده و به تدریج جذب بدن می‌شوند. مصرف چاي در وعده سحر نیز توصیه می‌شود؛ اما مصرف زياد آن به دلیل ادرار آور بودن و به دنبال آن ایجاد تشنگي، توصیه نمی‌شود.

این متخصص تغذيه با تاكيد بر آن که نباید هنگام افطار در مصرف شيريني جات از جمله زولبیا و بامیه زياده روی شود، گفت: چرا که در برخي موارد، شرایط طبخ و روغن مورد استفاده در تهیه این شيريني‌ها، مورد تاييد نیست. بهتر است روزه داران ابتدا با خرما افطار کنند و سپس معده با صرف مایعي رقیق و ولرم مانند شیر یا سوپ برای مصرف غذا آماده شود. آش رشته و امثال آن برای افطار مناسب نیستند و می‌توانند به عنوان يك وعده غذايي مورد استفاده قرار گیرند.