

تغذیه در ماه مبارک رمضان، از افطار تا سحر

فرا رسیدن ماه مبارک رمضان زمینه ساز رعایت نکات ویژه تغذیه‌ای است. باید در این مورد به این نکته توجه داشته باشیم که روزه‌داران در ماه‌های رضائی که با فصل تابستان متقارن می‌شود..



فرا رسیدن ماه مبارک رمضان زمینه ساز رعایت نکات ویژه تغذیه‌ای است. باید در این مورد به این نکته توجه داشته باشیم که روزه‌داران در ماه‌های رضائی که با فصل تابستان متقارن می‌شود باید به‌طور ویژه به تغذیه خود از افطار تا سحر توجه کنند چراکه در ماه‌های گرم سال بدن باید آمادگی بیشتری را برای تحمل کم‌آبی و کم‌غذایی داشته باشد.

در ماه مبارک رمضان برخلاف آنچه در تصور برخی از افراد جامعه رایج است افراد باید کمتر مواد قندی و پرچرب و شیرین مصرف کنند و باید این نکته را مدنظر قرار دهند که هرگونه اشتباه تغذیه‌ای می‌تواند باعث بروز عوارض خطرناکی نظیر افت فشار خون یا کاهش میزان انسولین در بدنشان شود. عموماً توصیه می‌شود که در این‌ماه میان افطار و شام حتماً حدود 2 ساعت فاصله زمانی برقرار شود و در زمان باز کردن روزه پس از اذان مغرب غذای سبکی به آرامی خورده شود این غذا می‌تواند سوپ ولرم دارای سبزیجات به همراه آب مرغ با یکی‌دو لقمه نان و پنیر و چند دانه خرما با چای باشد.

تغذیه باید در زمان افطار سبک باشد چرا که در طول روز بدن ما غذا دریافت نکرده و معده هم تا حدودی جمع شده است و در صورتی که ما حجم زیادی از غذا را یکباره پس از بیش از 12 ساعت وارد بدن کنیم فشار شدیدی به معده می‌آید و هضم غذا دشوار خواهد شد و در نتیجه احتمال زیاد وجود دارد که فرد دچار دل‌درد شدیدی شود. از همین رو توصیه می‌شود که بین افطار و شام حداقل 2 ساعت فاصله باشد و در زمان شام هم به اندازه یک وعده غذای روزانه عادی مصرف شود و نه بیشتر از آن.

همچنین در فاصله افطار تا شام نیز باید تا حد امکان مواد شیرین به میزان کم مصرف شود و بیشتر میوه استفاده شود. حتی توصیه می‌شود که از خوردن آجیل‌های شور پرهیز شود. برای افزایش توان مقاومت بدن در مقابل گرمای زیاد روزهای تابستان روزه‌داران حتماً باید در سحری از خوردن غذای شور و شیرینی‌جات امتناع کنند و غذایی کم‌نمک مصرف کنند یا نان و پنیر بخورند آن هم پنیر کم‌نمک و کم‌چرب. در واقع نباید این تصور غلط بر افراد غالب شود که به دلیل کاهش میزان دریافت انرژی در طول روز باید این میزان انرژی را جبران کنیم.

کاهش میزان انرژی دریافتی در طول روز در واقع یکی از اهداف روزه‌داری است؛ چرا که به واسطه روزه‌گرفتن میزان زیادی از انرژی که مورد نیاز بدن نیست جذب نمی‌شود. در نتیجه کمتر انرژی مازاد جذب می‌شود و امکان تبدیل شدن انرژی مازاد به چربی کاهش می‌یابد و به‌طور مطلوبی زمینه کاهش میزان چربی‌های موجود بدن به‌ویژه در افراد چاق فراهم می‌شود. اما افراد به این مهم در صوتی دست پیدا می‌کنند که در ساعات افطار تا سحر و در زمان صرف افطار و سحری نیز نکات تغذیه‌ای را رعایت کنند و از اضافه‌خوری به‌شدت پرهیز کنند. افرادی که نکات تغذیه‌ای را در ماه مبارک رمضان رعایت نمی‌کنند و از اذان مغرب تا اذان صبح در خوردن زیاده‌روی می‌کنند اغلب در پایان‌ماه مبارک رمضان نه‌تنها دچار کاهش وزن نمی‌شوند که وزن آنها افزایش نیز می‌یابد.