

## موقع سحری و افطار چه بخوریم؟

بنا بر اعتقاد ما مسلمانان، روزه علاوه بر آثار معنوی فراوان می تواند باعث افزایش سلامت جسمی و فیزیولوژیک نیز گردد...



بنا بر اعتقاد ما مسلمانان، روزه علاوه بر آثار معنوی فراوان می تواند باعث افزایش سلامت جسمی و فیزیولوژیک نیز گردد. متخصصین علوم پزشکی نیز از جنبه های مختلف به آثار مفید روزه داری پرداخته اند. مطالعات پژوهشگران نشان داده است که روزه می تواند تاثیر قابل توجهی در پیشگیری و درمان چاقی به ویژه چاقی شکمی، بهبود میزان چربی های خون و کنترل دیابت نوع 2 (غیر وابسته به انسولین) داشته باشد. ولی متأسفانه شاهد هستیم که خیلی از افرادی که با آرزوی بهبود جسمی و روحی، این ماه را آغاز می نمایند، در پایان این ماه دچار مشکلات جسمی می گردند.

این نوشته سعی دارد به طور مختصر نکات مهم تغذیه ای را که در ایام روزه داری بایستی مورد توجه قرار گیرند، بیان کند. یکی از نکاتی که برای داشتن تغذیه ای سالم و تنظیم متابولیسم (سوخت و ساز) بدن توصیه می شود، ایجاد یک نظم غذایی است. در ایام روزه داری که افراد از خوردن غذا در طی روز خودداری می کنند، بایستی در سحری و افطار و فاصله ی بین آن ها، این نظم را به نحوی ایجاد نمایند.

یکی از مشکلاتی که خیلی از افراد چاق از آن رنج می برند، داشتن اشتهاى کاذب و یا به عبارتی، خوردن بدون دلیل خوراکی ها، به ویژه هنگام مشغله های فکری و کاری است. ماه مبارک رمضان تمرین بسیار خوبی برای ترک این عادت است، به شرطی که هنگام افطار و پس از آن مقدار غذایی را که نخورده اید، تا حدی جبران کنید. برای کنترل سوخت و ساز بدن در طی ماه مبارک رمضان، به نکات زیر توجه کنید:

### هنگام افطار:

- 1- مواد غذایی مشابه صبحانه در هنگام افطار توصیه می شود. 15 تا 20 درصد انرژی لازم در طی روز را بایستی هنگام افطار دریافت نمود.
- 2- پس از اذان مغرب بدون وقفه ی طولانی، روزه را باز کنید و ترجیحاً از نوشیدنی ها و غذاهای آبکی و سبک به همراه نان، خصوصاً نان سبوس دار مثل سنگک استفاده نمایید. توصیه می گردد با نوشیدنی های گرم مانند آب جوش و یا چای کم رنگ به جای آب سرد افطار را شروع کنید.
- 3- مصرف مواد غذایی حاوی فیبر و قندهای پیچیده مثل انواع سبزیجات و میوه ها، به جای استفاده از مواد حاوی قندهای ساده و چربی فراوان مثل حلوا (آن هم به میزان زیاد) توصیه می گردد.
- 4- نوشیدن زیاد آب و انواع شربت ها برای رفع تشنگی، نه تنها باعث کنترل آن نخواهد شد، بلکه باعث دفع سریع ادرار نیز می گردد. همچنین نوشیدن زیاد شربت ها، با توجه به افزایش ناگهانی قند خون و ترشح شدید هورمون انسولین برای تنظیم آن، در فاصله زمانی کمی باعث می شود فرد دچار گرسنگی و ضعف شده و مجدداً برای رفع ضعف بدنی، مواد غذایی شیرین را بخورد و این روند همچنان تکرار می گردد.
- 5- سرعت غذا خوردن را نیز هنگام افطار بایستی کنترل نمود. پیشنهاد می شود 15 تا 20 دقیقه را صرف خوردن افطار کنید تا طی این مدت مغز، احساس سیری را به شما اعلام کند.

### پس از افطار:

- 1- استفاده از غذاهای سنگین (چرب و دیر هضم)، انواع پلو و خورش به طور همزمان با افطار توصیه نمی شود، زیرا با توجه به روزه داری و عدم مصرف غذا در طی روز، دستگاه گوارشی موقع افطار آمادگی لازم را برای دریافت حجم بالای مواد غذایی ندارد. لذا وعده غذایی شام را با فاصله زمانی، یک تا یک و نیم ساعت پس از افطار و آن هم نه در حجم زیاد بخورید. در ایام روزه داری که افراد از خوردن غذا در طی روز خودداری می کنند، بایستی در سحری و افطار و فاصله ی بین آن ها، این نظم را به نحوی ایجاد نمایند
- 2- استفاده از میوه ها و سبزیجات در ساعات پس از افطار، علاوه بر تامین مواد مغذی و انرژی مورد نیاز بدن، به علت داشتن فیبر، مشکل یبوست را که یکی از مشکلات رایج در ایام روزه داری است، بهبود می بخشد. علاوه بر آن میوه ها و سبزیجات به علت داشتن قندهای پیچیده، نقش بسزایی در کنترل سوخت و ساز قندها و چربی ها و نیز تنظیم اشتها خواهند داشت.

### هنگام سحر:

یکی از نکاتی که متاسفانه در سال های اخیر به ویژه در نسل جوان شاهد آن هستیم، نخوردن وعده سحری می باشد. مصرف وعده سحری مشابه با وعده نهار به طور اکید توصیه می شود، زیرا مکررا ثابت شده است حذف وعده سحری، علاوه بر ایجاد مشکلات گوارشی در ایام ماه مبارک رمضان و عدم توفیق ادامه ی روزه داری در این ماه ، حتی در کسانی که روزه داری را به اتمام رسانده اند، ممکن است پس از آن، باعث بروز مشکلات گوارشی گردد.

همچنین در افرادی که وعده سحری نمی خورند، در ساعات بعد از ظهر، توان فکری و جسمی به میزان قابل ملاحظه ای کاهش می یابد.

کسانی هم که سحری را میل می نمایند باید توجه کنند که حتی الامکان از مواد قندی ساده در موعد سحر استفاده نکنند، زیرا باعث بروز ضعف و بی حالی زودرس در بین روز خواهد شد.

مصرف فراوان آب نیز در هنگام سحر توصیه نمی شود ، زیرا در تنظیم مایعات بدن و رفع تشنگی روزانه تاثیری نخواهد داشت. از آن جا که رفتن به مهمانی و دادن افطاری به صورت یک رسم پسندیده در این ماه رایج است و بالاخره به نوعی تمامی افراد از تنقلات شیرین و چرب استفاده می کنند، داشتن فعالیت بدنی منظم پس از افطار، به ویژه پیاده روی حداقل 30 دقیقه در روز و یک یا دو بار شنا در هفته، باعث خواهد شد کنترل وزن و دیگر شاخص های متابولیک بدن امکان پذیر گردد.