

تغذیه صحیح در ایام روزه‌داری



ماه مبارک رمضان این چند سال، مصادف با روزهای بلند و گرم تابستان شده است. به همین علت روزه‌داری در چنین شرایط آب و هوایی، ملاحظات تغذیه‌ای خاصی را در وعده‌های سحر و افطار طلب می‌کند تا در حین بهره‌مندی از برکات معنوی این ماه، روزه‌داران شاهد کمترین عوارض ناشی از جابه‌جایی وعده غذایی خود باشند.

ماه مبارک رمضان این چند سال، مصادف با روزهای بلند و گرم تابستان شده است. به همین علت روزه‌داری در چنین شرایط آب و هوایی، ملاحظات تغذیه‌ای خاصی را در وعده‌های سحر و افطار طلب می‌کند تا در حین بهره‌مندی از برکات معنوی این ماه، روزه‌داران شاهد کمترین عوارض ناشی از جابه‌جایی وعده غذایی خود باشند.

بی‌شک، وعده سحری در ماه رمضان، نقشی تعیین‌کننده در تامین انرژی فرد روزه‌دار دارد؛ زیرا خوردن سحری می‌تواند قند خون را طی روزه‌داری در سطح مناسب‌تری نگه دارد که در پی آن کارایی جسمی و مغزی بالاتر می‌رود.

دکتر سیدمرتضی صفوی، متخصص تغذیه درباره نوع تغذیه در ایام روزه‌داری توصیه می‌کند: روزه‌داران در ایام ماه رمضان باید از تمام گروه‌های غذایی، یعنی نان و غلات، میوه‌ها و سبزی‌ها، گوشت و حبوبات، تخم‌مرغ و لبنیات استفاده کنند؛ بعلاوه مصرف سه وعده غذایی یعنی سحری، افطاری سبک با کالری پایین و شام برای روزه‌داران ضروری است.

یک سحری خوب

بهتر است غذای مصرفی در سحر، ویژگی یک وعده ناهار سبک را داشته باشد.

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان نیز در گفت‌وگو با جام‌جم با اشاره به این مطلب می‌افزاید: خوردن غذاهای پروتئینی (گوشت و تخم‌مرغ) در وعده سحری به دلیل افزایش هورمون‌های القاکننده سیری باید مورد توجه قرار بگیرد. مصرف کافی کربوهیدرات‌ها (برنج، ماکارونی و نان) نیز برای تامین ذخایر گلیکوژنی در این وعده غذایی توصیه می‌شود. همچنین مصرف دو تا سه واحد میوه در وعده سحری برای تامین آب و مواد مغذی مورد نیاز بدن ضروری است.

دکتر محمد هاشمی، متخصص بهداشت عمومی و سلامت جامعه نیز در گفت‌وگو با جام‌جم، مشخصات یک سحری خوب را چنین برمی‌شمارد: افزودن فیبرها در قالب سالاد و سبزی خوردن در کنار سحری به تنظیم فعالیت گوارشی، تنظیم بهتر قند خون و تعادل در آب بدن کمک فراوانی می‌کند. در ضمن خوردن کربوهیدرات‌های پیچیده در این وعده نظیر نان و برنج، موجب سیری طولانی مدت‌تر در ساعات روز می‌شود.

وی تاکید می‌کند: استفاده از غذاهای پرچرب یا شیرین نظیر کله‌پاچه یا حلیم برخلاف تصور، سیری طولانی مدتی برای فرد ایجاد نمی‌کند. کالری بالای این خوراکی‌ها باعث افزایش سریع قند خون شده که ترشح انسولین زیاد را به دنبال دارد.

به بیان دیگر، ترشح انسولین موجب افت سریع قند خون و ایجاد حالت ضعف و گرسنگی در همان ساعات اولیه صبح می‌شود. این پدیده که به آن دامپینگ می‌گویند سبب می‌شود آنها که به امید کسب توان بیشتر در روز، این خوراکی‌ها را برای سحری انتخاب می‌کنند کارایی کمتری داشته باشند.

وعده افطاری نباید چرب و شیرین باشد

وعده افطاری، آغازگر تغذیه پس از ساعات طولانی گرسنگی و تشنگی است. از آنجا که در این ساعات، سطح قند خون به حداقل خود می‌رسد تمایل زیادی برای مصرف مواد شیرین از سوی روزه‌داران وجود دارد، در حالی که چنین کاری به نفع روزه‌داران نیست.

به گفته صفوی، وعده افطار باید سبک باشد و از خوردن غذاهای پرچرب و قندهای ساده در این وعده پرهیز شود. البته مصرف غلات، لبنیات و غذاهای کم‌چرب به میزان کافی نیز برای افطار توصیه می‌شود.

به گفته هاشمی نیز بهترین گزینه برای شروع افطاری، مصرف مایعاتی با دمای محیط یا گرم نظیر شیر یا چای به اضافه مواد شیرین حاوی فیبر نظیر خرماست. استفاده از شیرینی‌هایی نظیر زولبیا و بامیه یا مصرف آب و نوشیدنی در حجم زیاد باعث افت قند خون و نیز بروز مشکلات گوارشی نظیر سوء جذب و دل‌پیچه می‌شود. این مساله نیز به نوبه خود به ضعف و بی‌حالی بعد از افطار منجر می‌شود.

این متخصص تغذیه می‌افزاید: استفاده از کربوهیدرات و پروتئین نظیر نان و پنیر، سوپ و آش سبک یا حلیم کم‌چرب و بدون شکر از دیگر گزینه‌های مناسب برای وعده افطاری به شمار می‌آید. باید توجه داشت مصرف خوراکی‌های مرسوم در این ایام مانند زولبیا و بامیه، حلوا، شله‌زرد و... باید کاملاً کنترل شده، محدود و در حد تفنن باشد، زیرا استفاده بی‌رویه از آنها ضمن آن‌که به چاقی و اضافه وزن منجر می‌شود در درازمدت نیز به دلیل قند بالای موجود در آنها می‌تواند خطر بروز دیابت را افزایش دهد.

فاصله میان وعده شام تا سحر فرصتی است تا افراد با مصرف میوه و آب، نیازهای غذایی خود را به‌طور کامل برطرف کنند. توجه داشته باشید مصرف لبنیات و بویژه ماست در کنار شام، علاوه بر رفع نیاز به مواد تشکیل‌دهنده این گروه، در آرامش و خواب خوب و موثر فرد روزه‌دار موثر است.

آب خوردن زیاد در وعده سحر ممنوع

شاید بسیاری از روزه‌داران تصور کنند مصرف زیاد آب در وعده سحر باتوجه به گرم بودن هوا و طولانی بودن فاصله بین سحر و افطار به تامین آب مورد نیاز بدن کمک می‌کند؛ اما دکتر صفوی این باور را صحیح ندانسته و توضیح می‌دهد: نوشیدن زیاد آب در وعده سحر از تشنگی جلوگیری نمی‌کند. توصیه می‌شود کم شدن آب بدن با خوردن میوه‌های آبدار تامین شود. مصرف شربت آلبیمو و عسل هنگام سحر از حس تشنگی می‌کاهد. همچنین نباید برای رفع تشنگی چای نوشید، زیرا مدر است و باعث می‌شود آب بدن از دست برود. در صورت تمایل به نوشیدن چای بهتر است از چای کمرنگ استفاده شود.

خط قرمزهای تغذیه‌ای در ماه رمضان

اما چه غذاهایی و به چه دلایلی در ماه رمضان باید بیشتر مصرف شود و برعکس از کدام مواد غذایی باید پرهیز کرد؟ به گفته متخصص تغذیه، افزایش مصرف میوه و سبزی برای تامین آب بدن و مواد ضروری مختلف در کنار غلات کامل، فیبر و غذاهای پروتئینی نباید از سوی روزه‌داران نادیده گرفته شود؛ اما از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده و غذاهای حاوی قند ساده مانند زولبیا و بامیه تا حد امکان باید اجتناب شود. برای جلوگیری از سوءهاضمه و نفخ نیز توصیه می‌شود از پرخوری اجتناب و آبمیوه یا آب در وعده افطار و شام مصرف شود. البته برای پیشگیری از یبوست، مصرف آلو، انجیر و روغن زیتون بسیار موثر است.

پیشگیری از بروز سردرد و افت فشار خون در روزه‌داران

برخی افراد پس از افطار دچار سردرد می‌شوند که به گفته دکتر صفوی، بروز آن به علت کم‌آب بودن بدن و مصرف مقادیر زیاد آب و نوشیدنی‌ها در افطار است. به همین دلیل به روزه‌داران توصیه می‌شود بتدریج مایعات و غذا میل کرده و از مصرف چای پررنگ نیز پرهیز کنند. برای پیشگیری از افت فشار و قند خون نیز توصیه می‌شود، روزه‌داران حتما سحری بخورند و از خوردن قندهای ساده اجتناب کنند. مصرف مقادیر کافی مایعات و نمک خوراکی می‌تواند از افت فشار خون طی روزه‌داری جلوگیری کند.

پونه شیرازی / گروه سلامت