



توصیه های مهم غذایی در ماه رمضان / خوراکی های سحر

همزمان با آغاز ماه مبارک رمضان، نوع غذا و زمان خوردن آن با توجه به ساعات روزه داری دچار تغییر می شود و کارشناسان تغذیه، در همین ارتباط توصیه هایی به روزه داران دارند.

همزمان با آغاز ماه مبارک رمضان، نوع غذا و زمان خوردن آن با توجه به ساعات روزه داری دچار تغییر می شود و کارشناسان تغذیه، در همین ارتباط توصیه هایی به روزه داران دارند.

به گزارش خبرگزاری مهر، مریم زارعی کارشناس دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت درباره نکات مهم تغذیه ای در ماه مبارک رمضان گفت: صرف غذای سبک و مختصر مثل شیرگرم، فرنی و شیر برنج به هنگام افطار و استفاده از سبزی ها و میوه ها در هنگام افطار و عدم زیاده روی در مصرف مواد غذایی شیرین در وعده سحری از جمله نکات مهم تغذیه ای در این ماه است. وی درباره عادات غلط غذایی در این ایام افزود: یکی از عادات غذایی غلط روزه داران این است که به دلیل تشنگی زیاد افطار را با آب سرد و یا نوشیدنی های سرد شروع می کنند که توصیه می شود افطار را با نوشیدنی های گرم و یا ولرم مانند آب ولرم، چای کم رنگ و شیرگرم آغاز کنند.

زارعی گفت: پس از آن روزه داران می توانند از خرما یا کشمش استفاده کنند زیرا این دو سبب کنترل اشتها می شود و از پرخوری به هنگام افطار ممانعت می کند، علاوه بر آن مصرف خرما در ماه مبارک رمضان در تنظیم قند خون بسیار مفید است و توصیه می شود که در وعده افطار حتی المقدور 3-5 عدد خرما مصرف شود و از مصرف بیش از حد خرما نیز مانند سایر شیرینی ها پرهیز شود.

کارشناس دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت افزود: در وعده های سحر و افطار از پرخوری اجتناب کنید و تا حد امکان به جای مصرف انواع شیرینی ها مثل زولبیا و بامیه که فقط حاوی انرژی و فاقد مواد مغذی هستند از مواد غذایی طبیعی شیرین مثل خرما، کشمش و انواع میوه استفاده شود؛ افراط در مصرف انواع شیرینی به هنگام افطار چاقی و اضافه وزن را به دنبال خواهد داشت.

وی گفت: مصرف آب زیاد به هنگام صرف افطار سبب اختلال در هضم مواد غذایی می شود، بعد از صرف سحری نیز بسیاری از هموطنان عزیز از بیم تشنگی در طول روز به مقدار فراوان آب می نوشند که عادت صحیح غذایی نیست.

زارعی افزود: از نوشیدن بیش از اندازه چای در وعده سحری اجتناب نمایید چون چای باعث افزایش دفع ادرار و از دست رفتن نمک های معدنی که بدن شما در طول روز به آن احتیاج دارد می شود.

وی ادامه داد: روزه داران باید از مصرف تنقلات زیاد در فاصله افطار تا سحر پرهیز کنند زیرا این قبیل مواد دیر هضم هستند و سبب می شوند که به هنگام سحر به دلیل پری معده میل به غذا کاهش پیدا کند.

زارعی گفت: مصرف مواد غذایی سنگین، دیر هضم، پر چرب و سرخ شده به هنگام افطار مناسب نیست، به طور کلی توصیه می شود به جای غذاهای چرب و سرخ کرده از غذاهای آب پز و بخارپز استفاده شود.

کارشناس دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت تاکید کرد: بهتر است بدون سحری روزه نگیریم، به خصوص در نوجوانان روزه بدون سحری توصیه نمی شود زیرا این موضوع سبب افت شدید قند خون و تحلیل عضلانی می شود که بسیار زیان آور است و در حقیقت شام کامل در آخر شب به هیچ عنوان نمی تواند جایگزین سحری شود.

زارعی درباره پرهیز غذایی در ماه مبارک رمضان نیز گفت: بهتر است از غذاهای سرخ کردنی و چرب، غذاهای حاوی قند زیاد، خوردن غذای زیاد هنگام سحر اجتناب شود.

وی تاکید کرد: بهتر است کربوهیدرات های مرکب در سحر که مدت طولانی تری هضم می شوند و باعث می شوند که شما کمتر گرسنه شوید مصرف شود؛ حلیم منبع عالی پروتئین و خرما نیز منبع عالی قند، فیبر، کربوهیدرات، پتاسیم و منیزیم است.

کارشناس دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت در ادامه توصیه های مصرف غذایی در ماه مبارک رمضان گفت: مغزها غنی از پروتئین و فیبر است و حداقل چربی را دارد و موز نیز یک منبع خوب پتاسیم، منیزیم و کربوهیدرات است، ضمن اینکه مصرف زیاد آب یا آب میوه در صورت امکان در فاصله بین افطار و قبل از خواب باعث تأمین آب مورد نیاز بدن می شود.