

چند عادت غلط در ماه مبارک رمضان

افطار کردن با آب سرد:

افطار کردن با نوشیدنی های سرد سبب افزایش حس تشنگی می شود و توصیه این است که افطار را با نوشیدنی های گرم یا ولرم مانند چای کم رنگ، آب ولرم و شیر گرم به همراه خرما یا کشمش جهت کنترل اشتها و جلوگیری از پرخوری آغاز کرد.

غذای سنگین در افطار:



مصرف مواد غذایی سنگین، دیر هضم، پرچرب و سرخ شده به هنگام افطار مناسب نیست و به طور کلی توصیه می شود از غذاهای آبیروز و بخارپز استفاده شود.

زولبیا، بامیه و شیرینی های سنتی:

توصیه می شود از مصرف زیاد زولبیا و بامیه که حاوی مقادیر زیادی قند، چربی، اسیدهای چرب اشباع و ترانس است خودداری شود. تنها می توان به مقدار کم وعده افطار مصرف نمود.

این مواد به علت شیرینی بالا سبب تغییرات سریع قند خون و احساس گرسنگی می شوند لذا از مصرف آن ها در وعده سحر اجتناب شود.

گرسنگی در روزه داری:

قرار دادن منابع فیبر مانند حبوبات، انواع سبزیجات و میوه ها در سحری، همچنین انتخاب کربوهیدرات های پیچیده به همراه منابع پروتئینی (انواع پلو های مخلوط به همراه خورش ها، مرغ، ماهی در کنار سبزی یا سالاد و ماست یا دوغ کم نمک) و محدود نمودن قند های ساده جهت جلوگیری از گرسنگی در روزه داری موثر است.

تشنگی طی روزه داری:

دریافت مایعات کافی در فاصله افطار تا سحر از تشنگی در طی روزه داری جلوگیری می کند. کاهش مصرف مواد غذایی نمک دار، مصرف مواد غذایی حاوی آب و حتی غذاهای آبدار مثل سوپ، مصرف منابع فیبر همانند حبوبات، میوه ها و سبزی ها (هندوانه، خربزه، خیار، هلو، گوجه فرنگی، کدو)، کاهش مصرف قهوه و چای پر رنگ مخصوصا در وعده سحر (می توان از چای کم رنگ یا سبز همراه با آبلیمو استفاده نمود) غذا خشک، پروتئین بالا و پرادویه در سحر مانند کوکوها و کباب ها سبب بروز تشنگی در روزه داری می شود.



اهمیت تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان

روزه علاوه بر آثار روحی و معنوی، اثرات جسمانی بسیار ارزشمندی دارد.

روزه داری در زمینه پیشگیری یا کنترل بیماری هایی که عادات غذایی، چاقی و اضافه وزن در بروز آن ها نقش دارد بسیار موثر است.

با این حال روزه داری منجر به کمبود برخی ویتامین ها و مواد معدنی در بدن می شود که ادامه این روند سبب تضعیف بدن در طول ماه مبارک رمضان خواهد شد. تامین این مواد صرفا با وعده های افطار و سحر سالم و اصولی ممکن میشود.

در ماه مبارک رمضان با توجه به تغییرات رژیم غذایی، می بایست سحری مشابه وعده نهار و افطار مانند صبحانه در نظر گرفت.

جهت جلوگیری از نفخ و رفاکس معده از افطار سنگین اجتناب نمود و چند ساعت بعد از افطار، شام را تدارک ببینید.



تغذیه در ماه مبارک رمضان



واحد بهبود تغذیه جامعه

شبکه بهداشت و درمان جوین

فاطمه نیلا نجم

مشاور تغذیه و رژیم درمانی

بهار ۱۴۰۲

گروه هدف: عموم مردم

یبوست:

یبوست می تواند به علت کاهش نوشیدن آب و غذای حاوی فیبر (میوه و سبزی نان سبوسدار) ایجاد شود. نوشیدن کافی آب ولرم به همراه تخم شربتی، خاکشیر و آلو خیس خورده، مصرف میوه ها به همراه پوست و برگه میوه ها، وجود سبزیجات در کنار وعده غذایی و برنامه ریزی جهت فعالیت بدنی در فاصله افطار تا سحر راه حل های موثر در بهبود یبوست هستند.

نفخ:

رعایت نکاتی مشابه محدود کردن مواد نفاخ از قبیل حبوبات (خیسانده نشده)، کلم ها، گوجه، پیاز، شیر و اجتناب از نوشیدنی های گازدار، غذا های چرب و سرخ کردنی و ادویه دار در کاهش نفخ کاربردی است.



توجه:

با توجه به تغییرات برنامه غذایی در طی ماه مبارک رمضان، نظم غذایی گروه های آسیب پذیر سالمندان و کودکان رعایت شود.

افراد با سابقه سنگ کلیه به نوشیدن آب و مایعات کافی در روزه داری دقت داشته باشند.

منابع:

کتاب Krause Food & Nutrition Therapy

آداب تغذیه در ماه مبارک رمضان، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

مشکلات رایج در روزه داری

سردرد و سرگیجه:

خستگی و خواب ناکافی، کمبود آب، افت فشارخون، گرسنگی، عادت به کافئین و تنباکو، افت قند خون را می تواند از دلایل ایجاد سردرد برشمرد.

در ماه مبارک رمضان سردرد های میگرنی نیز تشدید می شود.

افزایش نوشیدن آب و مایعات در فاصله افطار تا سحر، مصرف سبزیجات خصوصا در سحر، محدود نمودن قهوه و چای پررنگ از چند هفته قبل از ماه مبارک رمضان، تنظیم برنامه روزانه و خواب کافی جهت کاهش سردرد توصیه می شود.

زخم معده و سوزش سر دل:

افزایش اسید معده بدلیل گرسنگی سبب سوزش قسمت فوقانی معده در بالای دنده ها که تا ناحیه گلو ادامه می یابد، کاهش حجم غذا یک وعده، اجتناب از خوردن غذای سرد و پر ادویه و سرخ کردنی، کافئین و.. می تواند در بهبود و جلوگیری از سوزش سر دل موثر باشند.

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شبکه بهداشت شهرستان جوین- واحد بهبود تغذیه جامعه تماس بگیرید.

۰۵۱-۴۵۲۲۰۶۹۰

