

اصول تغذیه صحیح در روزه‌داری

تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان مانند سایر اوقات سال، به معنی رعایت دو اصل تنوع و تعادل در برنامه غذایی است. تنوع به معنی استفاده از پنج گروه غذایی اصلی و تعادل به این معنی است که از این گروه‌های غذایی به مقدار کافی مصرف شود.

توصیه می‌شود در ماه رمضان نیز همانند سایر اوقات سال شامل سه وعده غذایی باشد: افطار، شام و سحری. در سالهایی هم که ماه مبارک رمضان در فصل تابستان است، صرف غذا در دفعات کمتر از ۲ بار توصیه نمی‌شود.



سحری

از آنجایی که سحری مهم‌ترین وعده غذایی روزه‌داران محسوب می‌شود، رعایت اصول خاص در هنگام صرف این وعده غذایی حائز اهمیت زیادی است. افرادی که بدون سحری روزه می‌گیرند، با مشکلاتی مانند افت قند خون، کم شدن آب بدن، کاهش توان کاری، بی‌حسی، کاهش قدرت تمرکز و سردرد مواجه می‌شوند.

سحری نسبت به دو وعده افطار و شام بهتر است ویژگی یک وعده ناهار را داشته باشد (وعده اصلی باشد). این مسئله خصوصا در افرادی که فعالیت فکری زیاد (مانند دانشجویان و دانش‌آموزان) و یا فعالیت جسمانی زیاد (مانند ورزشکاران و کارگران) حائز اهمیت بیشتری است.

توصیه‌های غذایی در وعده سحر

- پرهیز از مصرف غذاهای سرخ شده و پر پروتئین، فرآوری شده و شور،
- محدود کردن مصرف قندهای ساده مانند زولبیا و بامیه، حلوا
- محدود کردن نوشیدنی‌های کافئین دار مانند قهوه، نوشابه و کولاها
- توصیه به مصرف میوه و سبزی فراوان
- غذاهای خورشتی کم‌چرب و و پلوهای مخلوط با حبوبات و سبزیجات (عدس‌پلو، شویدپلو و ...)

افطار

به دلیل آن که معده چند ساعت خالی بوده بهتر است با مایعاتی که تقریبا درجه حرارت بدن را دارند شروع شود. در هنگام افطار مصرف غذاهای سبک و مختصر شامل گروه‌های غذایی شیر و لبنیات (مانند شیر و ماست و پنیر)، میوه و سبزی، نان و غلات برای افزایش قند خون توصیه می‌شود. استفاده از سبزی و میوه در هنگام افطار و همچنین در فاصله زمانی بین افطار تا سحر به دلیل این که منبع خوبی از فیبر هستند برای دستگاه گوارش بسیار مفید است و مانع بروز یبوست می‌شود.



استفاده‌ی بیش از حد از مواد قندی، شیرینی‌ها و شکلات، زولبیا و بامیه، شیرینی‌های خامه‌ای، حلوا و شله زرد سبب بروز ضعف و بی‌حالی، خستگی، سرگیجه و افت فشار خون ناشی از تحریک ترشح انسولین، توسط لوزالمعده می‌شود.



توصیه‌های غذایی در وعده افطار

- توصیه می‌شود هیچ‌گاه افطار با آب سرد، غذاهای سرد و نوشابه‌های گازدار، قند مصنوعی (قند، شکر، شکلات، شیرینی جات، زولبیا و بامیه) آغاز نشود.
- بهتر است هنگام افطار از مخلوط آب لیموی تازه با آب یا چای کم‌رنگ یا شربت خاکشیر به جای چای و قهوه پررنگ استفاده شود.
- مصرف مواد غذایی سنگین و حجیم، دیرهضم، پرچرب، سرخ شده و غذاهای آماده بیرون (فست فودها) هنگام افطار مناسب نیست.
- مصرف آب زیاد هنگام صرف افطار موجب اختلال در هضم مواد غذایی می‌شود.

به دلیل طولانی بودن ساعات روزه‌داری و نسبتاً کوتاه بودن زمان صرف غذا در طول شبانه روز، لازم است که برای وعده‌های سحر و افطار به سهل‌الهضم و یا کند هضم بودن غذا دقت شود.

توصیه‌های بهداشتی در ماه رمضان

- روزه‌داری در نوجوانان نه تنها موجب اختلال در رشد و تکامل آنها نمی‌شود بلکه موجب افزایش میزان ترشح هورمون رشد و در نتیجه رشد قدی آنها می‌شود.
- کاهش استفاده از دخانیات در ایام ماه مبارک رمضان می‌تواند انگیزه و زمینه‌ای برای کاهش استفاده و حتی ترک آنها شود.
- برای کاهش احتمال کم‌خونی فقر آهن در ماه مبارک رمضان توصیه می‌شود مصرف چای حداقل ۱/۵ ساعت قبل از وعده غذایی و یا ۲/۵ ساعت بعد از صرف وعده غذایی باشد.

برخی تغییرات شیوه زندگی در ماه رمضان مانند کاهش ناگهانی دریافت غذا، چای، تنباکو و مایعات ممکن است در برخی افراد منجر به ایجاد سردرد، کاهش خلق، افزایش تحریک پذیری و افسردگی شود که می‌توان با ایجاد تغییرات تدریجی در موارد ذکر شده قبل از فرا رسیدن ماه رمضان اثر سوء آنها را کاهش داد.

اصول تغذیه مناسب در روزه‌داری



مرکز بهداشت و درمان
واحد تغذیه
معاونت دانشجویی

