

تغذیه سالم در ماه مبارک رمضان (2)

• محدودیت مصرف برخی از غذاها در ماه مبارک رمضان برای اشخاص روزه دار:

استفاده از مواد قندی ساده مثل قند و شکر، آب نبات، غذاهای پر چرب، پرادویه، سوسیس و کالباس، سس مایونز، غذاهای پر نمک، غذاهای نفاخ (مثل انواع آش ها)، افراط در مصرف حلوا، شله زرد، زولبیا و بامیه مصرف زیاد آب سرد و نوشابه های سرد از عادات غذایی نادرست است که باید در ماه مبارک رمضان از آنها پرهیز کرد و یا مصرف آنها را محدود نمود و خانواده ها سعی کنند به جای استفاده از غذاهای سرخ کردنی روش طبخ غذای خود را بصورت آب پز، کباب کردن و یا با بخار پختن تغییر دهند.

• فاصله توصیه شده بین مصرف افطار و شام :

بهتر است که افطار مختصر صرف شده و بعد از آن شام مصرف شود و فاصله ای بین این دو نباشد زیرا به شخص روزه دار کمک می کند تا اشتهای بیشتری برای خوردن سحری داشته باشد.

• روزه در خانم های حامله و شیرده :

اگر احتمال می رود که سلامت مادر و جنین در مخاطره است، ترجیحا بعدا قضای آن را به جای آورند.

• روزه ورزشکاران در ماه مبارک رمضان :

توصیه می شود که رژیم غذایی ورزشکاران در این ایام بیشتر تحت کنترل باشد. از غذاهای پروتئین دار مثل گوشت قرمز، مرغ، تخم مرغ و همچنین آب میوه ها استفاده کنند. برای افطار مصرف لبنیات به خصوص شیریوا خرما، سوپ، بعضی دسر ها مثل حلوا، شله زرد و حلوا ارده پس از مصرف غذای کامل توصیه می شود و شروع ورزش باید حدود 2 الی 3 ساعت بعد از افطار باشد تا بدن فرصت هضم مواد غذایی مصرف شده را داشته باشد.

ورزشکاران روزه دار باید از مصرف پودر های رایج در بازار که به عنوان چربی سوز

(Fat burner) و یا عضله ساز (Muscle maker) به علت عوارض جانبی آنها بر کلیه ها و دستگاه تولید مثل خودداری کنند. و یا در صورت وجود برچسب تایید از جانب وزارت بهداشت با احتیاط و تحت نظر متخصص تغذیه مصرف شوند.

• توصیه های تغذیه ای جهت نوجوانان در حال بلوغ روزه دار:

به علت نیاز به مواد مغذی در پسران و دختران در حال بلوغ می بایست دریافت انرژی آنها بیش از افراد عادی باشد زیرا دارای میانگین رشد قدی بالا تری در طول سال هستند و علاوه بر مصرف غذاهای توصیه شده برای بزرگسالان از برخی مواد مقوی مثل دسرهای شیرین و خرما نیز استفاده کنند. به منظور تمرکز فکری و نیازهای خاص دوران بلوغ نوجوانان باید به طور اعتدال و متنوع از تمام پنج گروه مواد غذایی استفاده کنند تا دچار کمبود مواد مغذی در ایام روزه داری نشوند. فاصله کم بین صرف افطار و شام، مصرف سالاد و ماست در زمان افطار و سحر و شیر قبل از خواب میتواند در تامین آب و املاح آنان مفید واقع شود. به علت علاقه خاص در سنین نوجوانی به غذاهای آماده (Fast food) به جای غذاهای سنتی مثل ساندویچ، پیتزا، نوشابه، شکلاتها، چیپس و ... والدین می بایست مصرف اینگونه تنقلات و غذاهای آماده را در ماه مبارک کنترل و محدود نمایند. به نوجوانان عزیز باید یاد آور شد که با غذاهای آماده (Fast food) نمی توان روزه گرفت.

• روزه در افرادی که دارو مصرف می کنند:

هیچ یک از بیماران نباید داروی خود را خودسرانه و بدون نظر پزشک معالج کاهش، افزایش و یا قطع نمایند. ولی می توانند ساعات مصرف آن را با نظر پزشک خود تنظیم کنند.

• توصیه های کلی به روزه داران عزیز:

مجموع غذای مصرفی در ماه مبارک رمضان باید کمتر از سایر اوقات باشد. مصرف خرما و عسل به عنوان بهترین شیرینی جایگزین سایر شیرینی های مصنوعی (زولبیا و بامیه) شود. کماکان مصرف دوبار در هفته ماهی توصیه می شود به خصوص ماهی های چرب مثل قزل آلا، اوزون برون و کپور که باعث پیشگیری و ابتلا به بیماری های قلبی می شود. مصرف سالاد و میوه و سبزیجات ولبنیات (شیر) به جهت تامین آب و املاح بدن در ایام ماه مبارک رمضان توصیه میشود تا انشاءالله بتوانیم هم از فواید اخروی روزه داری و هم از داشتن بدنی سالم بهره مند شویم.

دکتر مصطفی نوری و دکتر زار زار

متخصصین گروه علوم تغذیه

اعضای هیئت علمی دانشکده پزشکی - دانشگاه علوم پزشکی قزوین

اعضای انجمن تغذیه ایران