

تغذیه سالم در ماه مبارک رمضان (1)

در ماه پر برکت رمضان، به منظور حفظ سلامتی و بهره گیری بیشتر از روزه داری به ذکر برخی نکات مورد نیاز و مشترک اغلب روزه داران در مورد تغذیه سالم در این ماه، اشاره میشود.

* بدون سحری روزه نگیرید:

گرفتن روزه بدون سحری دلیلی بر قوی بنیه بودن شخص و یا سلامت کامل او نیست. زنان و مردان و نوجوانان نباید بدون سحری روزه بگیرند. زیرا باعث آسیب به دستگاه گوارش و کلیه خواهد شد. مصرف مایعات در حدود 2/5 لیتر در روز توصیه میشود تا سلامت کلیه ها به خطر نیفتد. بخشی از این مایعات در وعده سحری تامین میشود. از طرف دیگر با بیدار شدن در سحر از عبادات زمان سحر نیز بهره مند خواهیم شد.

* غذاهای توصیه شده در وعده سحر:

به جهت سلامت بدن و بخصوص کلیه ها گرفتن روزه بدون سحری توصیه نمیشود. سحر باید زودتر از خواب برخیزیم بخصوص جهت نوجوانان روزه دار تا با آرامش بیشتر و جویدن کامل غذای سحر صرف شود. در سحر باید غذای کاملی مثل انواع خوراک ها و پلو خورش ها صرف شود تا بدن در طول روز دچار مشکل نشود. از لبنیات توصیه به مصرف ماست و از میوه ها و سبزیها می توان سیب، سبزی خوردن، سالاد، گوجه فرنگی و هندوانه استفاده کرد. زیرا به علت درصد بالای آب میوه جات در طول روز احساس تشنگی کمتری به شخص دست خواهد داد. استفاده بیش از اندازه از برخی مواد مثل غذاهای چرب، کشک، ته دیگ، آش در هنگام سحر ممکن است در طول روز شخص را دچار تشنگی کند.

رژیم غذایی برای سحر باید متنوع باشد و همه نیازهای شخص را بر آورده کند. اگر امکان داشته باشد در وعده سحر یک کاسه کوچک سوپ جو میل شود، زیرا به دلیل نوع کربوهیدراتی که دارد احساس گرسنگی را در طول روز به تعویق می اندازد. علاوه بر سوپ جو در سحر، از نان، سیب زمینی و برنج نیز می توان استفاده کرد.

* غذاهای مناسب برای افطار:

به علت آنکه قبل از افطار بدن حدود 12 ساعت گرسنه بوده است و مقدار ذخائر قند خون بدن که تنها غذای اختصاصی سیستم مغز و اعصاب است کاهش یافته، بنابراین باید در وهله اول قند خون افزایش یابد. بهتر است افطار با یک استکان شیر گرم و خرما شروع شود. در مقایسه خرما و عسل با شیرینی های مرسوم در افطار مثل زولبیا و بامیه می توان گفت که ارزش غذایی خرما و عسل بسیار بالاتر از آنهاست. زیرا علاوه بر مواد قندی طبیعی که دارند، حاوی انواع ویتامین های مختلف و مواد معدنی مورد نیاز بدن هستند. خطرات آلودگی

شیمیایی زولبیا و بامیه به خصوص در زمان غوطه ور شدن آنها در روغن معمولاً از کنترل ما خارج است. باید توجه داشت که مصرف بیش از حد شیرینی ها حتی خرما و عسل هم در افطار توصیه نمی شود. زیرا مانع صرف شام کامل شده و از طرف دیگر شیرینی اضافی در بدن تبدیل به چربی میشود و ممکن است خطر چاقی و افزایش وزن را داشته باشد. مصرف حلیم در افطار به شرط نداشتن نمک و یا چربی زیاد و در حد اعتدال اشکالی ندارد. مصرف آش و سوپ های تند و پرادویه در افطار ممکن است اثرات سوء بر دستگاه گوارش داشته باشد و توصیه نمیشود. در صورت مصرف سبزی در وعده افطار، انجام 5 مرحله ضد عفونی ضروری است. که شامل: 1- آبکشی مقدماتی 2- انگل زدایی با چند قطره مایع ظرفشویی بمدت پنج دقیقه 3- آبکشی مجدد 4- میکرب زدایی با محلول پرکلرین بمدت ده دقیقه 5- آبکشی نهایی

* سایر غذاهای مورد توصیه برای افطار :

بدن در طول شبانه روز می بایست حدود 8 لیوان آب و یا مایعات دیگر دریافت کند تا با تصفیه بهتر از کلیه ها موجب سلامتی کلیه ها و همچنین دفع سموم بدن شود. کم آبی بدن موجب تاثیر منفی در کلیه ها و احتمال عفونت و سنگ سازی می شود، بنابراین مصرف مایعات بین افطار و سحر در حد 8 لیوان و یا بیشتر توصیه می شود. توجه بفرمایید که مایعات فقط آب آشامیدنی نیست. انواع سبزی ها و میوه ها مثل هندوانه، خربزه، گوجه، خیار و یا چای کم رنگ، شیر و سوپ حاوی مقدار آب بسیار بالایی هستند که آب موجود در این مواد غذایی نیز تامین کننده جزیی از مایعات مورد نیاز روزانه محسوب می شود. ضمناً از آشامیدن آب و نوشابه های سرد در شروع افطار باید خودداری کرد. بهتر است که از مصرف قهوه و چای پر رنگ به علت مدر بودن که باعث دفع آب بدن می شود، نیز پرهیز شود. در صورت علاقه به مصرف دوغ، ترجیحاً در منزل تهیه شود، زیرا دوغ های صنعتی دارای نمک بالایی هستند. مصرف نوشابه های گازدار به منظور رفع عطش در سحر و افطار توصیه نمیشود، زیرا ضمن تخلیه کلسیم بدن و پوکی استخوان باعث افزایش تشنگی نیز میشود. علاوه بر آن یک لیوان نوشابه معادل مصرف 10 جبه قند چاق کننده است.

* غذاهای پروتئین دار توصیه شده در زمان افطار:

به منظور داشتن نیروی کافی جسمی و فکری در طول روزهای ماه مبارک رمضان مصرف شیر، نان، پنیر، تخم مرغ آب پز، شیر برنج و سوپ های سبزیجات، ماهی، گوشت های قرمز و سفید و مصرف گردو در حد اعتدال در زمان افطار توصیه می شود. بین افطار و سحر از 5 گروه مواد غذایی شامل نان و غلات، میوه، سبزی، شیر و فراورده های آن و گوشت به طور متعادل و متنوع استفاده شود.

دکتر مصطفی نوری و دکتر رزا زاوشی

متخصصین گروه علوم تغذیه

اعضای هیئت علمی دانشکده پزشکی - دانشگاه علوم پزشکی قزوین

اعضای انجمن تغذیه ایران