

اصول تغذیه سالم در ماه مبارک رمضان (بخش اول)

رمضان ماه مهمانی خدا، ماه نزول رحمت و برکات بی پایان پروردگار است. روزه داری در ماه مبارک رمضان علاوه بر آثار روحی و معنوی، اثرات جسمانی بسیار ارزشمندی دارد. پیامبر اکرم (ص) می فرمایند: ((صوموا تصحوا، یعنی روزه بگیرد تا سالم باشید)).

در طول روزه داری، دستگاه گوارش برای چندین ساعت خالی می ماند و در واقع این دستگاه و سیستم اعصاب مرکزی که در هضم و جذب مواد غذایی دخالت دارند، استراحت می کنند و بعد از روزه داری به نحو بهتری اعمال خود را به انجام می رسانند. همچنین روزه داری در پیشگیری و یا کنترل بیماری هایی که عادات غذایی، چاقی و اضافه وزن در بروز آنها نقش دارند بسیار موثر است. بنابراین داشتن یک رژیم غذایی متعادل و مناسب در ماه مبارک رمضان و پرهیز از عادات غذایی غلط بسیار اهمیت دارد، تا هم از برکات معنوی این ماه برخوردار شویم و هم به حفظ و ارتقا سلامتی خود کمک کنیم.

تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان مانند سایر اوقات، به معنی رعایت دو اصل تنوع و تعادل در برنامه ی غذایی است. «تنوع» به معنی استفاده از تمام گروه های غذایی اصلی شامل نان و غلات، شیر و لبنیات، سبزی ها، میوه ها و گوشت و حبوبات می باشد. «تعادل» بدین معنی است که از همه ی گروه های غذایی به مقدار کافی مصرف شده و از کم خوری و پرخوری پرهیز شود. افراد روزه دار همانند زمانی که روزه نیستند بهتر است سه وعده غذا مصرف کنند که این وعده ها شامل افطار، شام و سحر می باشد.

ویژگی های یک وعده غذایی مناسب در سحر

- وعده سحری به هیچ وجه نباید حذف شود، زیرا این وعده غذایی، مواد مغذی لازم و انرژی مورد نیاز برای تمرکز و فعالیت روزمره را تامین می کند. اشخاصی که بدون سحری اقدام به روزه گرفتن می کنند در طول روز دچار افت قند خون، کاهش تمرکز و توان کاری می شوند این عوارض هیچ ارتباطی به روزه گرفتن ندارد و نتیجه تغذیه نامناسب است.
- بهتر است وعده غذایی مصرفی در وعده سحر خصوصیات و ویژگیهای وعده ناهار را داشته باشد تا از ایجاد گرسنگی در طول روز پیشگیری شود. انواع چلوخورش های کم چرب و همچنین پلوهای مخلوط با حبوبات و سبزیجات (مانند عدس پلو، لوبیاپلو، سبزی پلو) به همراه یک منبع پروتئینی کم چرب مثل مرغ، گوشت یا ماهی انتخاب مناسبی برای وعده سحری هستند.
- نکته قابل توجه این است که پرخوری کردن در وعده سحری نه تنها باعث کاهش حس گرسنگی در طول روز نمی شود بلکه باعث عوارض گوارشی مثل نفخ، درد شکم و ترش کردن (بازگشت اسید معده به مری) می شود.
- برای پیشگیری از تشنگی در طول روز باید از مصرف غذاهای شور، چرب و سنگین، سرخ شده، ماکارونی، ته دیگ، انواع آش، کوکوها و همچنین چای پررنگ و قهوه در وعده سحری خودداری گردد.
- مصرف انواع سبزیجات، سبزی خوردن و همچنین ماست کم چرب و دوغ کم نمک در کنار وعده سحری بسیار مفید هستند.
- مصرف بیش از حد آب در هنگام سحر، کمکی به رفع تشنگی در طول روز نمی کند زیرا در ساعت های ابتدایی روز از طریق ادرار دفع میگردد. مصرف سبزیجات، سالاد و میوه های آبدار مانند هندوانه، طالبی و گرمک و همچنین دانه های جذب کننده آب مثل تخم شربتی و خاکشیر در پیشگیری از تشنگی و تامین آب مورد نیاز بدن در طول روز مؤثر است.
- از خوردن چای زیاد خصوصاً پر رنگ در هنگام سحر و نیز نوشیدنی های کافئین دار باید اجتناب شود زیرا باعث دفع ادرار زیاد و همچنین تشنگی در طول روز می شوند..

«مریم مهارت» رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز