

## اصول تغذیه سالم در ماه مبارک رمضان (بخش دوم)

ماه مبارک رمضان، ماه میهمانی خدا و پرهیز از گناهان است. اهمیت و نقش تغذیه صحیح در این ایام بر کسی پوشیده نیست. در این مطلب آموزشی و در ادامه بخش یک نکاتی در مورد تغذیه سالم در ماه مبارک رمضان ارائه شده است.

### ویژگی های یک وعده غذایی مناسب در افطار

- توصیه می شود هنگام افطار از آغاز کردن غذا با آب سرد و نوشابه خودداری شود. مصرف مایعات زیاد به خصوص مایعات خنک با رقیق کردن اسید و آنزیم های دستگاه گوارش سبب اختلال در هضم و جذب مواد غذایی شده و باعث درد شکم و نفخ می گردد.
- بهتر است روزه را با آب گرم، شیر گرم یا چای کمرنگ به همراه خرما یا کشمش باز کرده و به تدریج از مواد غذایی سبک استفاده کرد.
- وعده افطاری باید دارای ویژگی های یک صبحانه باشد. بطور مثال نان سیوسدار و پنیر با گردو یا سبزیجات، تخم مرغ آبپز، فرنی و شیر برنج انتخاب های مناسبی برای وعده افطار می باشند.
- توصیه می شود از سبزیجات و میوه در هنگام افطار و همچنین در فاصله ی بین افطار تا سحر، به دلیل اینکه منبع خوبی از آب و فیبر هستند و مانع بروز یبوست می شود، استفاده گردد.
- مصرف بامیه و زولبیا که دارای مقادیر زیادی قند و چربی، اسید های چرب اشباع و ترانس است، بسیار محدود شود. به طور کلی زیاده روی در مصرف مواد قندی و شیرین از جمله حلوا، در وعده افطار علاوه بر اینکه منجر به اضافه دریافت انرژی و چاقی می شود، موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود.

### وعده غذایی شام در روزه داری

- به فاصله ۲ ساعت بعد از افطار بهتر است وعده شام مصرف شود که میتوان در این وعده غذاهایی مانند انواع سوپ و آش رقیق حاوی حبوبات و سبزیجات و همچنین حلیم کم چرب مصرف نمود.
- غذایی که در وعده شام مصرف می شود باید کم چرب و کم نمک باشد.
- در دو وعده افطاری و شام مصرف انواع سبزیجات، سالاد، سبزی خوردن و همچنین لبنیات از جمله ماست کم چرب و دوغ کم نمک باید مورد توجه قرار گیرد، زیرا مصرف این گروه های غذایی معمولاً در بین روزه داران کاهش می یابد.
- برای تامین آب مورد نیاز پس از صرف افطار و تا قبل از خواب به تدریج انواع میوه جات بخصوص میوه های آبدار از جمله هندوانه، طالبی، چای کمرنگ و سایر مایعات به ویژه آب برای جبران کم آبی بدن می توان استفاده نمود.
- در وعده شام به جای استفاده از نوشیدنی های شیرین مانند نوشابه های گازدار، آمیوه های صنعتی و انواع شربت ها، توصیه می شود از آب آشامیدنی سالم، دوغ و عرقیات سنتی کم شیرین استفاده نمود.

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