

## تغذیه سالم در ماه مبارک رمضان

۱. در ماه مبارک رمضان نیز مانند همیشه پیروی از برنامه غذایی متنوع و متعادل شامل چهار گروه اصلی غذایی ( نان و غلات، میوه و سبزی، گوشت و حبوبات، شیر و لبنیات ) ضروری است.
۲. مصرف مقادیر کافی گروه سبزی ها و میوه ها در ایام روزه داری با تامین ویتامین ها به خصوص ویتامین C و پیش ساز ویتامین A به تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با بیماری کووید ۱۹ کمک می کنند.
۳. 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.
۴. وعده سحری بسیار اهمیت دارد و هرگز نباید بطور کامل حذف شود. حذف این وعده منجر به افزایش زمان گرسنگی و افت قند می شود .
۵. توصیه می شود وعده غذایی مصرفی در وعده سحر خصوصیات و ویژگیهای وعده ناهار را داشته باشد تا از ایجاد گرسنگی در طول روز پیشگیری شود.
۶. مصرف غذاهای پر گوشت، پرچرب و ادویه دار در وعده سحر باعث احساس تشنگی در طول روز می شود.
۷. از خوردن چای زیاد خصوصاً پر رنگ در هنگام سحر و نیز نوشیدنی های کافئین دار اجتناب شود زیرا باعث دفع ادرار زیاد و همچنین تشنگی در طول روز می شوند.
۸. مصرف سبزیجات و میوه های آبدار مانند هندوانه، طالبی و گرمک و همچنین تخم شربتی و خاکشیر در پیشگیری از تشنگی و تأمین آب مورد نیاز بدن در طول روز مؤثر است.
۹. بهتر است برای باز کردن روزه از آب گرم، شیر گرم یا چای کمرنگ به همراه خرما یا کشمش استفاده شود .
۱۰. از نوشیدن نوشیدنی های سرد به هنگام افطار و همچنین مصرف انواع قندهای تصفیه شده و شیرینی ها (مثل زولبیا و بامیه) خودداری شود.
۱۱. وعده افطاری باید دارای ویژگی های یک وعده صبحانه باشد. بطور مثال نان سبوسدار و پنیر با گردو یا سبزیجات، تخم مرغ آبپز، فرنی و شیر برنج انتخابهای مناسبی برای وعده افطار میباشند.
۱۲. توصیه می شود وعده شام، ۲ ساعت پس از صرف افطار و به صورت انواع سوپ، آش رقیق حاوی حبوبات و سبزیجات و یا حلیم کم چرب صرف شود.
۱۳. توصیه می شود برای تامین آب مورد نیاز پس از صرف افطار و تا قبل از خواب به تدریج انواع میوه، چای کمرنگ و سایر مایعات به ویژه آب برای جبران کم آبی بدن نوشیده شود.
۱۴. مصرف بامیه و زولبیا که دارای مقادیر زیادی قند، اسید های چرب اشباع و ترانس است، باید محدود شود.