

روزه داری در عید نوروز:

ماه رمضان یکی از ماه‌های مهم در تقویم اسلامی است و در آن، مسلمانان در سراسر جهان روزه می‌گیرند. امسال ایام تعطیلات نوروز و ماه مبارک رمضان مقارن شده است. معمولاً در ماه رمضان و با روزه‌داری تغییراتی در روش زندگی افراد صورت می‌گیرد اما به افراد روزه دار توصیه می‌شود در کنار حضور در دید و بازدیدهای خانوادگی، سلامت تغذیه‌ای خود را نیز رعایت کرده و به سلامت غذایی خود در ایام ماه مبارک رمضان، توجه ویژه داشته باشند. در ماه مبارک رمضان نیز مانند همیشه پیروی از برنامه غذایی متنوع و متعادل ضروری است. با رعایت دو اصل مهم «تنوع» و «تعادل» در مصرف غذا نیازهای تغذیه‌ای شامل آب، املاح، ویتامین‌ها، پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن، تأمین می‌شود.

در ادامه توصیه‌هایی که موجب حفظ سلامت فرد روزه دار می‌شود را با هم دنبال می‌کنیم:

- ✓ توصیه می‌شود افراد روزه دار همانند زمانی که روزه نیستند، سه وعده غذا مصرف کنند که این وعده‌ها شامل افطار، شام و سحری می‌باشد.
- ✓ بهتر است غذای مصرفی در وعده سحری خصوصیات و ویژگی وعده نهار را داشته باشد تا از ایجاد گرسنگی در طول روز پیشگیری شود.
- ✓ با توجه به ساعت صرف افطار و وعده سحری می‌توان در فاصله افطار تا سحری یک وعده غذایی مثل شام سبک را صرف کرد که البته این به وضعیت خود شخص و تمایل او به صرف غذا بستگی دارد.
- ✓ در هنگام افطار مصرف غذاهای سبک و مختصر شامل گروه‌های غذایی شیر و لبنیات مانند شیر و ماست و پنیر میوه‌ها و سبزی‌ها و نان و غلات مانند برنج و نان توصیه می‌شود.
- ✓ استفاده از نان و پنیر و سبزی که یکی از عادات خوب غذایی هموطنان در این ایام است، توصیه غذایی مناسبی برای فرد روزه دار می‌باشد.
- ✓ مصرف شیر گرم و فرنی و یا شیر برنج در هنگام افطار مناسب است.
- ✓ استفاده از مواد غذایی آبکی مثل سوپ، آش، حلیم بدون روغن (حلیم منبع خوبی از مواد نشاسته‌ای، فیبر، پتاسیم و منیزیم است) و همچنین مایعات به هنگام افطار و سحری موجب حفظ تعادل آب و املاح فرد روزه دار می‌شود.
- ✓ استفاده از سبزی‌ها و میوه‌ها در هنگام افطار و همچنین در فاصله زمانی بین افطار تا سحری به دلیل اینکه منبع خوبی از فیبر بوده و برای دستگاه گوارش بسیار مفید است، مانع بروز یبوست می‌شود.
- ✓ توصیه می‌شود در وعده سحری مقدار مناسبی سبزی‌های مختلف مصرف شود. سبزی‌ها با دارا بودن مواد مغذی مختلف و آب، علاوه بر تأمین ویتامین‌ها و املاح موردنیاز بدن، از تشنگی فرد در طول روز جلوگیری می‌کنند.
- ✓ مصرف مواد غذایی شیرین در وعده سحری توصیه نمی‌شود. چرا که با تحریک انسولین موجب ورود قند خون به داخل سلول‌ها و در نتیجه کاهش قند خون می‌شود. به این ترتیب مصرف مواد غذایی شیرین و حاوی قندهای ساده مثل شیرینی و شکلات در وعده سحری موجب می‌شود شخص زودتر گرسنه شود.
- ✓ انواع میوه را که حاوی مواد مغذی بسیار مفید برای سلامت بدن است بهتر است در وعده افطار و یا در فاصله افطار تا سحری مصرف کرد.
- ✓ از کربوهیدرات‌های پیچیده مثل غلات از جمله گندم، جو و حبوبات مثل عدس، لوبیا، نان‌های سبوس‌دار و غذاهای حاوی فیبر مثل سبزی‌ها، حبوبات، غلات، میوه‌های با پوست به ویژه سیب، گلابی، آلو و میوه‌های خشک در بین وعده‌های غذایی بیشتر استفاده شود. این غذاها به آهستگی هضم می‌شود و باعث می‌شود فرد روزه دار احساس گرسنگی کمتری داشته باشد.
- ✓ توصیه می‌شود برای تأمین آب موردنیاز پس از صرف افطار و تا قبل از خواب به تدریج انواع میوه، چای کم‌رنگ و سایر مایعات به ویژه آب برای جبران کم‌آبی بدن نوشیده شود.

«نسیم بهادری» کارشناس تغذیه مرکز بهداشت شهدای انقلاب شیراز