

به نام خداوند جان و خرد

تغذیه در ماه مبارک رمضان:

از آنجایی که ماه رمضان ماه خود سازی و اصلاح شیوه ی زندگی است انتظار می رود این اصلاح شیوه به جنبه های بهداشتی زندگی هم تسری پیدا کند که از جمله آن می توانیم به اصلاح الگوهای مصرف مواد غذایی اشاره کنیم.

فواید کاهش دریافت انرژی:

۱) چربیهای مضرى که در طول سال در بدن ذخیره شده اند مصرف شده و سموم موجود در بدن دفع می شوند.

۲) دستگاه گوارش فرصت میابد یک ماه استراحت و خود را بازسازی نماید.

پس نباید با افزایش مصرف غذا در افطار و سحر حذف وعده ی غذایی در روزه را جبران کرد.

توصیه می شود که:

۱) شروع افطار با مصرف خرما همراه شیر گرم یا آب ولرم باشد و از شیرینی هایی مثل بامیه و زولبیا استفاده نشود چرا که موجب افزایش کلسترول خون می شوند. خرما مقدار قابل توجهی فیبر دارد و ملین طبیعی جهت کاهش یبوست می باشد و همچنین موجب خنثی شدن اسید معده می شود.

۲) تامین آب بدن از طریق مصرف چای، آب ولرم و شیر ولرم.

۳) نوشیدنی سرد و گاز دار هنگام افطار مصرف نکنیم

۴) مایعات زیاد و غذای حجیم استفاده نشوند.

۵) حد اقل ۱-۲ ساعت بین افطار و شام فاصله بیفتد

۶) آب و املاح از طریق مصرف انواع مایعات و میوه جات به صورت تدریجی

۷) اجتناب از مصرف غذاهای پرچرب و شیرین

۸) انجام فعالیت های ورزشی در حد پیاده روی و حرکت های کششی

سحری:

عدم مصرف سحری موجب افت قند خون، کاهش تمرکز و سردرد، کاهش توان جسمی، عصبانیت و بی حوصلگی، بیقراری، بوی بد دهان و دردهای عضلانی می شود.

چه غذاهایی را هنگام سحری بخوریم:

- ۱) غذاهای دیر هضم مانند میوه ،سبزی(بهترین سبزی برای سحری کاهو می باشد) غلات سبوس دار (مثل رشته پلویی) و حبوبات
- ۲) انواع خورشت ها با پلو همراه با سالاد و سبزی خوردن
- ۳) ماست کم چرب
- ۴) آب لیمو ترش تازه در پایان وعده سحری مصرف شود.

چه غذاهایی را هنگام سحری نخوریم تا تشنه نشویم:

- ۱) غذاهای خشک مثل انواع کوکو سبزی و سیب زمینی، کباب ، جوجه کباب
- ۲) غذاهای سرخ کرده و چرب و ادویه دار
- ۳) سوسیس، کالباس ، سس مایونز، خامه و پنیر شور
- ۴) چای زیاد(به علت دفع آب بدن)

سایر غذاها که نباید در سحری خورده شوند:

۱. کله پاچه
۲. غذاهای شیرین که موجب گرسنگی سریع می شوند.
۳. آب زیاد بعد از غذا

راه کارهایی برای رفع بیوست در ماه رمضان:

۱. استفاده از خورشت های آلو و سبزی به خصوص هنگام سحری
۲. مصرف روغن زیتون همراه سالاد
۳. استفاده از میوه ها و میوه های خشک مانند برگه هلو، قیصی، آلو بخارا، انجیر و ...

توفیق و سلامت شما را از خداوند مهربان در این ماه مبارک خواستاریم.