

تغذیه در ماه مبارک رمضان

گروه هدف: عمومی

در طول روزه داری دستگاه گوارش برای چندین ساعت خالی می ماند و در واقع این دستگاه و سایر دستگاههایی که به نحوی 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.

تغذیه صحیح به هنگام سحر و افطار

در ماه مبارک رمضان نیز مانند همیشه پیروی از برنامه غذایی متنوع و متعادل شامل 6 گروه اصلی غذایی (نان و غلات، میوه ها و سبزیها، گوشت و تخم مرغ، شیر و لبنیات و گروه حبوبات) ضروری

است. با رعایت تنوع و تعادل در مصرف غذا نیازهای تغذیه ای شامل آب، املاح، ویتامین ها، پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن، تامین می شود. بهتر است غذای مصرفی در وعده سحری خصوصیات و ویژگی وعده نهار را داشته باشد تا از ایجاد گرسنگی در طول روز پیشگیری شود. خیلی ها فکر می کنند هنگام سحر باید غذاهای پرچربی و پرکالری بخورند که در طول روز احساس گرسنگی نکنند. بد نیست بدانید مصرف مواد غذایی پرچربی موجب تشنگی شدید می شود و می تواند مشکلات زیادی ایجاد کند. بعضی ها هم مصرف مواد قندی و شیرینی را ترجیح می دهند درحالی که باید بدانند مصرف مواد قندی به مقدار زیاد در هنگام سحر باعث افزایش ناگهانی هورمون

انسولین در خون می شود. با توجه به اینکه هورمون انسولین موجب کاهش قند خون می شود خیلی سریعتر دچار احساس گرسنگی وضعف می شوید. بنابراین توصیه می شود در وعده سحری از غذای کم چرب مواد غذایی پرفیبر مثل میوه ها و سبزی ها استفاده کنید که منبع سرشاری از فیبر هستند مصرف مایعات مثل آب آشامیدنی، آب میوه، شیر کم چربی، دوغ بدون نمک در فاصله پس از افطار تا هنگام خوابیدن کمک می کند که تعادل آب و الکترولیت های بدن شما در هنگام روزه داری حفظ شود. مصرف زیاد چای توصیه نمی شود زیرا چای مدر است و باعث از دست دادن آب بدن شما می شود.

در هنگام افطار مصرف غذاهای سبک و مختصر شامل گروه های غذایی شیر و لبنیات (مانند شیر و ماست و پنیر) میوه ها و سبزیها و نان و غلات (مانند برنج و نان) توصیه می شود مانند نان و پنیر و سبزی که یکی از عادات خوب غذایی هموطنان در این ایام است. علاوه بر آن 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 و همچنین مایعات به هنگام افطار و سحر موجب حفظ تعادل آب و املاح فرد روزه دار می شود.

علاوه بر آن استفاده از سبزیها و میوه ها در هنگام افطار و همچنین در فاصله زمانی بین افطار تا سبزی ها با دارا بودن مواد مغذی مختلف و آب،

علاوه بر تامین ویتامین ها و املاح مورد نیاز بدن، از تشنگی فرد در طول روز جلوگیری می کنند. مصرف مواد غذایی شیرین در وعده سحری توصیه نمی شود. مصرف مواد غذایی شیرین با تحریک انسولین موجب ورود قند خون به داخل سلول ها و در نتیجه کاهش قند خون می شوند. به این ترتیب مصرف مواد غذایی شیرین و حاوی قندهای ساده در وعده سحری موجب می شود شخص زودتر گرسنه شود.

هنگام افطار از مصرف چه مواد غذایی

باید اجتناب کنیم؟

بهتر است افطار خود را با کمی آب گرم و یا چای آغاز کنیم. پس از آن می توان از خرما یا کشمش استفاده کرد زیرا این دو سبب کنترل اشتها می

شوند و از بیش خواری به هنگام افطار ممانعت می کنند. علاوه بر آن مصرف خرما در ماه مبارک رمضان در تنظیم قند خون بسیار مفید است.

تهیه و گردآوری:

شهرام خمیسی - کارشناس ارشد پرستاری، سوپروایزر آموزشی

Reference: <https://iec.behdasht.gov.ir>

اهواز - فاز 2 پادادشهر - بیمارستان سوانح و سوختگی آیت

... طالقانی (ره)

6 - 06135540254

تابستان 1404

www.htaleghani.ajums.ac.ir