

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی
معاونت امور بهداشتی

تغذیه صحیح و روزه داری

گروه تخصصی تغذیه ، بهداشت و تنظیم خانواده

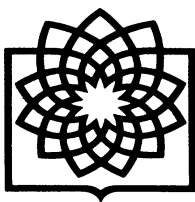
روزه بگیرید تا سلامت باشید

روزه فرمان خدا و تمرینی برای زندگی سالم و تلاشی برای نزدیکی به خدا و دستیابی به مرحله‌ای از تقوا است. روزه باعث می‌شود که اعضای بدن مخصوصاً دستگاه گوارش به مدت یک ماه استراحت کند و نیروی تازه بگیرد. اصل کلی برای پیروی از برنامه غذایی صحیح مصرف غذاهای متنوع است. رعایت این مسئله در طول ماه مبارک نیز ضروری است.

در این ماه نیازی نیست که حجم زیادی از غذا در وعده‌های افطار و سحر میل شود و رژیم غذایی سبک و ساده مناسب‌تر است. بهتر است وعده‌های غذایی به سحر، افطار سبک و شام مجزا شود. رژیم غذایی باید طوری تنظیم شود که بر روی وزن تأثیر زیادی نداشته باشد البته اگر فردی دچار اضافه وزن باشد ماه رمضان فرصت مناسبی است تا وزن اضافه را کاهش دهد.

برنامه غذایی مناسب برای روزه داران

- ۱- بهتر است از همه گروه‌های غذایی استفاده شود (نان و غلات ، شیر و لبنیات ، میوه و سبزی ها ، گوشت و جانسین های آن)
- ۲- در وعده های افطار و سحر از لبنیات پاستوریزه و کم چرب استفاده کنید (نو جوانان می توانند از لبنیات پر چرب استفاده کنند)
- ۳- از نان های کامل مانند سنگک و جو که منابع غنی از فیبر هستند استفاده نمایید.
- ۴- هنگام استفاده از گوشت قرمز چربی های قابل رویت را پاک کنید و از ماهی ، حبوبات و گوشت سفید بیشتر از گوشت قرمز استفاده کنید.
- ۵- از انواع سبزیهای خام یا پخته همراه با غذا استفاده کنید.
- ۶- از انواع میوه های تازه آب میوه های خانگی و یا میوه های خشک استفاده کنید.
- ۷- مصرف روغنهای جامد نباتی و حیوانی کره خامه سس سفید انواع دسر ها شیرینی ها و شکلات را کاهش دهید و از انواع روغنهای مایع گیاهی مانند روغن زیتون و مغزهای گیاهی مانند پسته فندق بادام و . . به میزان مناسب استفاده کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی
معاونت امور بهداشتی

نکات مهم در تغذیه روزه داران

- به هیچ وجه وعده سحری را حذف نکنید. نخوردن سحری موجب سردرد، دردهای عضلانی و بوی بد دهان می شود. روزه داران باید سحری را مانند صبحانه کامل یا یک ناهار سبک میل کنند.
- از غذاهای پر حجم و چرب برای سحری استفاده نکنید.
- از مصرف چای زیاد در سحری پرهیز کنید.
- مصرف میوه یا آبمیوه تازه هنگام سحر از تشنگی در طول روز جلوگیری می کند.
- مصرف کربوهیدراتهای پیچیده و فیبر مانند نان های سبوس دار، برنج، سیب زمینی، جو، گندم، عدس در وعده سحری باعث کاهش حس گرسنگی در طول روز می شود.
- از خوردن غذاهای شور و غذاهای بسیار گرم یا بسیار سرد در ابتدای افطار خودداری کنید.
- شروع افطار با مایعات گرم، شیر، نان و پنیر و سبزی و سوپ سبزیجات به همراه خرما بهترین افطار است.
- بهتر است کشمش و خرما جایگزین زولبیا و بامیه شود.
- مصرف زیاد آب به هنگام افطار سبب اختلال در هضم مواد غذایی می شود.
- معده خالی در هنگام افطار تحمل غذای سنگین را ندارد بنابراین از پرخوری در هنگام افطار خودداری کنید.
- مصرف غذا در وعده های سحر افطار و شام به گونه ای باشد که خیلی احساس سیری کامل نکنید.
- برای شام غذای سبک و کم حجم میل کنید.
- پرخوری در هنگام سحر نه تنها از احساس گرسنگی در ساعات انتهایی روز جلوگیری نمی کند بلکه در ساعات ابتدایی بعد از سحر فشار زیادی را به معده و دستگاه گوارش فرد وارد می کند که موجب سوء هاضمه درد و نفخ معده می شود.
- در وعده سحری از خوردن غذاهای خشک و غذاهای پر ادویه خودداری کنید چون باعث عطش زیاد و تریش کردن در طول روز می شود. مصرف سس مایونز خامه سوسیس و کالباس نیز در سحری و افطار مناسب نیست.
- به مقدار کافی بین افطار تا وقت خواب آب بنوشید تا از کم آبی بدن جلوگیری شود.
- به مقدار کافی سبزیجات در هر وعده غذایی مصرف نمایند و میوه را در آخر وعده غذایی میل نمایند.
- از مصرف نوشیدنی های کافئین دار مانند قهوه و کولا و... اجتناب کنید.
- بهتر است به جای غذاهای چرب و سرخ شده از غذاهای آبپز و بخار پز استفاده کنید.
- نوجوانان باید در وعده سحری به مقدار کافی غذا بخورند و از آب میوه های تازه و هویج و گوجه فرنگی زیاد استفاده کنند.
- نوجوانان باید از همه گروه های غذایی در وعده های افطار شام و سحری استفاده کنند.
- شایع ترین مشکل گوارشی در روزه داران ابتلا به یبوست است که با رژیم غذایی مناسب و مصرف آب به میزان کافی بین وعده های افطار تا سحر و مصرف میوه و سبزی تازه خیسانده آلو انجیر برکه هلو زردآلو و قیسی می توان از بروز این مشکل جلوگیری کرد. مصرف خورشت های ملین مانند خورشت آلو و دیگر خورشت های سبزی دار نیز مفید می باشد.
- مصرف روغن زیتون به همراه سالاد نیز در پیشگیری از یبوست مفید است.
- افرادی که بیماری های مزمن مانند دیابت، بیماری های قلبی و عروقی نارسایی کلیه و نوسانات شدید فشار خون دارند باید با پزشک معالج خود مشورت کرده و در صورت صلاحدید پزشک می توانند روزه بگیرند.