

باید و نبایدهای تغذیه در ماه رمضان

پای صحبت‌های متخصص تغذیه: روزه داران در سحر و افطار باید از مصرف بیش از حد مواد شور، شیرین و چرب خودداری کنند، چراکه این مواد باعث ایجاد عطش در طی روز می‌شود.

باید و نبایدهای تغذیه در ماه رمضان

پای صحبت‌های متخصص تغذیه: روزه داران در سحر و افطار باید از مصرف بیش از حد مواد شور، شیرین و چرب خودداری کنند، چراکه این مواد باعث ایجاد عطش در طی روز می‌شود. سرکارخانم مریم جوادی متخصص تغذیه، به تشریح بایدها و نبایدهای تغذیه در ماه رمضان پرداخت و اظهار کرد: در ماه مبارک رمضان زمان غذا خوردن اصلی سه مرحله سحر، افطار و میان وعده بین افطار و سحر می‌باشد. وی توصیه کرد افطار و شام در یک وعده مصرف شود و از افطار تا سحر سبزیجات و میوه مصرف شود، همچنین در این زمان صرفاً یک یا ۲ فنجان چای مصرف شود، چراکه مصرف بیش از حد چای در طول روز تشنگی ایجاد می‌کند. این متخصص تغذیه با اشاره به وعده افطار تصریح کرد: با نخوردن غذا در طول روز معده حالت گرم و خشک پیدا می‌کند و هنگام افطار باید طوری عمل کنیم که اولاً شوک به معده وارد نشود و ثانیاً گرمی و خشکی آن برطرف شود و همچنین قند خون آرام آرام بالا برود.

وی ادامه داد: بعضی افراد بعد از روزه بخصوص در فصل گرم تابستان، روزه خود را با نوشیدنی‌های سرد باز می‌کنند که این کار باعث وارد شدن شوک و اختلال در کار معده می‌شود، بهترین شیوه برای باز کردن روزه، نوشیدن مایعات گرم و ولرم است و می‌توان از شیر گرم یا آب ولرم با عسل یا خرما و شیره انگور استفاده کرد. جوادی به روزه داران توصیه کرد، اندکی بعد از نوشیدن مایعات گرم و باز کردن روزه خود، غذاهای سبک مانند سوپ یا آش مصرف کنند تا معده به تدریج آماده پذیرش و هضم غذا شود، همچنین مصرف نان و پنیر و سبزی، افطاری خوبی محسوب می‌شود. وی اظهار کرد: حلیم خانگی که با گندم سبوس دار پخته می‌شود نیز یک وعده افطاری خوب محسوب می‌شود، اما بیشتر حلیم‌هایی که در بیرون آماده می‌شوند به علت استفاده از آرد به جای گندم مطلوب نیست و ترجیحاً از حلیم خانگی استفاده شود. این متخصص تغذیه تأکید کرد: روزه داران از مصرف غذاهای خیلی شور، چرب و شیرین پرهیز کنند، چراکه این مواد علاوه بر این که در طی روز عطش ایجاد می‌کنند پس از پایان ماه رمضان سبب ایجاد فشارخون بالا و چاقی می‌شوند. وی تصریح کرد: روزه داران فاصله افطار تا سحر از آب ولرم، دو فنجان چای و میوه و سبزیجات استفاده کنند تا در طول روز دچار تشنگی نشوند. جوادی با اشاره به وعده سحری گفت: سحری باید یک وعده ناهار کم حجم باشد بنابراین می‌توان از برنج همراه با خورش‌های متفاوت مانند خورش کرفس، خورش آلو استفاده کنند.

وی اضافه کرد: سالاد که از خیار، گوجه فرنگی و کدو سبز درست شده باشد و در کنار وعده سحری به هضم غذای روزه داران کمک می‌کند، همچنین از استفاده از سیر، پیاز و تره در این وعده باید پرهیز کرد.

متخصص تغذیه اظهار کرد: یکی دیگر از نکات تغذیه‌ای در ماه رمضان این است که از خوردن آب قبل از خوردن سحری خودداری کنید و همچنین از خوردن نوشابه‌های قنددار و دوغ نیز در وقت سحر جلوگیری کنید، علاوه بر این برای رفع عطش پیشنهاد می‌شود در انتهای سحری از شیره انگور و خرما استفاده شود.

وی تأکید کرد: سبزیجات به خاطر داشتن فیبر، آب را درون خود نگه می‌دارند و کم کم به بدن می‌رسانند و مانع از تشنگی زودرس افراد روزه دار می‌شوند. جوادی خاطرنشان کرد: با توجه به روزهای بلند در فصل تابستان به نوجوانان توصیه می‌شود که در سحری و افطار از خرما و شیره انگور بیشتری استفاده کنند.