[**برنامه تغذيه اي مناسب در ماه رمضان همزمان با فصل تابستان**](http://www.parsine.com/fa/news/43109/%D8%A8%D8%B1%D9%86%D8%A7%D9%85%D9%87-%D8%AA%D8%BA%D8%B0%D9%8A%D9%87-%D8%A7%D9%8A-%D9%85%D9%86%D8%A7%D8%B3%D8%A8-%D8%AF%D8%B1-%D9%85%D8%A7%D9%87-%D8%B1%D9%85%D8%B6%D8%A7%D9%86-%D9%87%D9%85%D8%B2%D9%85%D8%A7%D9%86-%D8%A8%D8%A7-%D9%81%D8%B5%D9%84-%D8%AA%D8%A7%D8%A8%D8%B3%D8%AA%D8%A7%D9%86)

**1-افراد بايد قبل از آغاز ماه مبارك رمضان،‌ در مورد شرايط فردي و تاثيرات روزه بر سلامتی با پزشك خود مشورت كنند و برنامه ريزي مناسبي براي غذا و خواب داشته باشند و دست کم سعي كنند كه برنامه غذايي جديد به گونه اي باشد كه منجربه افزايش وزن نشود**

**.
‌2- سحري يكي از وعده هاي غذايي اصلي در ماه مبارك رمضان است و بسياري از پزشكان و متخصصان تاكيد ويژه اي بر خوردن سحري دارند و براي اين وعده غذايي بهتر است غذاهاي حاوي قندها یا كربو هيدرات هاي پيچيده، ميوه، سبزي و آب كافي مصرف شود زيرا كربوهيدرات هاي پيچيده ديرهضم هستند بنابراين احساس گرسنگي كمتري در طول روز ايجاد مي شود كه شامل برنج، مرغ، ماهي، سويا،‌ گوشت، تخم مرغ، ميوه تازه و سبزي مي شوند.

3- افراد بايد هنگام سحر از مصرف غذاهاي سرخ شده، چرب، ادويه دار و حاوي قند زیاد خودداري كرده و از خوردن مواد غذايي در حجم زیاد بپرهيزند. همچنين از نوشيدن چاي زياد اجتناب كنند، زيرا كافئين موجود در چاي، باعث دفع مقادير زيادي آب و نمك هاي معدني مورد نياز بدن مي شود**

 **4- بهتر است هنگام سحر آب كافي نوشيده شود كه نوشيدن دو ليوان آب توصيه مي شود و از خوردن نمك، فلفل و ترشي خودداري شود.**

 **5-خوردن چند خرما و يا كشمش و مقداري عسل در انتهاي سحر بسيار مناسب است و پس از خوردن سحري نخ دندان و مسواك زدن را فراموش نشود همچنين براي خوشبو ماندن دهان، قسمت داخلي لب ها، سقف دهان و زبان نيز مسواك شود.**

**روش صحیح تغذیه در ماه رمضان یکی از موارد مهمی است که لازم است مورد توجه قرار گیرد تا از عوارض جسمی و یا عصبی جلوگیری شود. در غیر اینصورت ممکن است عوارضی حاصل شود که یا روزه گرفتن را عامل آنها محسوب کنند و یا اثرات آن باعث عدم تداوم روزه گرفتن گردد.**

**بطور کلی چهار فاکتور در تغذیه در ماه رمضان باید مورد توجه قرار گیرد که عبارت اند از:**

**الف- زمان غذا خوردن، ب- میزان غذا خوردن، پ – چگونه غذا خوردن، ت- انتخاب نوع غذا**

**- زمان غذا خوردن:**

**در ماه مبارک رمضان زمان غذا خوردن اصلی سه مرحلة سحر، افطار و شام می باشد که لازم است کاملاً از هم مجزا.** باشند**و زمان سحر و افطار تقریباً مشخص شده است. در سحر لازم است که طوری برنامه ریزی شود که علاوه بر زمان کافی برای ذکر و دعا و عبادت زمان کافی برای غذا خوردن در نظر گرفته شده باشد. یکی از موارد اشتباه غذایی در این مرحله تسریع در غذا خوردن در وقت سحر است که اثرش بعد از چند روز روزه گرفتن در سیستم گوارش خواهد بود مثل سنگینی معده، عدم مراحل هضم طبیعی غذا در طول روز، ترشی معده و در ادامه به ناراحتی های معده و روده دچار خواهند شد نکته دیگر در مورد تغذیه در ماه رمضان این است که باید به زمان صرف افطار و شام توجه داشت.نبایستی بدون درنظر داشتن حجم غذای خورده شده در افطار وارد مرحله شام خوردن شد. صرف افطار می بایست در اولین فرصت ممکن صورت گیرد تا تداخلی با زمان شام خوردن پیش نیاید.فاصله زمانی افطار و شام باید آنقدر باشد که در موقع صرف شام غذای هضم نشده در معده نباشد. زمان شام خوردن هم باید طوری برنامه ریزی شود که تا قبل از خواب زمان کافی برای هضم وجود داشته باشد و نباید با شکم پر به رختخواب رفت.**

**- میزان غذا خوردن:**

 **یکی دیگر از نکاتی که در مورد تغذیه در ماه رمضان باید به آن توجه کرد میزان غذا خوردن است.یکی از مشکلات در سیستم غذایی بسیاری از افراد این است که حجم غذا تحت کنترل نیست. حجم غذای افطار باید بسیار کم باشد تا قبل از شام خوردن از معده خارج شده و امکان شام خوردن بدون اثر مضر جانبی وجود داشته باشد. حجم شام باید بنحوی کنترل شود تا هم امکان خوردن میوه بعد از شام باشد، نه تنقلات مرسوم بعد از شام بر محتویات معده فشار آورد، نه مشکلی در روند خواب پیش آید، و نه مانعی بر غذا خوردن در وقت سحر حاصل شود**

**پ- تغذیه در ماه رمضان- چگونه غذا خوردن**

**یکی از معضلات غذا خوردن خیلی افراد سریع خوردن غذا است که معمولاً یا به دلیل محدودیت زمانی است ویا استرس داشتن در موقع غذا خوردن ویا به رسم عادت. به هر دلیل که باشد تاثیرات مضرش در روی معده بسیار شدید خواهد بود و عواقبی ناگوار به دنبال خواهد داشت. پس در ماه مبارک باید دقت داشت تا تنظیم وقت بصورتی انجام شود تا غذا خوردن در سحر، افطار وشام به تعجیل صورت نگیرد. بنابراین با آرامش غذا خوردن و در شرایط نگرانی ، استرس و ناراحتی غذا نخوردن خیلی در تأمین سلامتی دستگاه گوارش مؤثر است.**

**ت- تغذیه در ماه رمضان -انتخاب نوع غذا**

**یکی دیگر از نکات در مورد تغذیه ماه رمضان این است که باید توجه خاصی به نوع غذای مصرفی خود داشته باشید.غذاهایی که ما میخوریم مهمترین فاکتور تعیین کنندة سلامتی و بیماریهای ماست. با کمال تاًسف عوامل متعددی چون عدم اطلاع از مواد غذایی، قدرت هوس در انتخاب، انتخاب غذا در تنوعات مکانی-زمانی، تبلیغات تولید کننده ها، و انتخاب بر اساس قدرت اقتصادی در انتخاب نادرست غذایی ما دخالت دارند.**

**در این مقاله هدف اشاره به مواد اولیه سالم ویا ناسالم موجود در مواد غذایی نیست بلکه مقصد انتخاب غذاهایی است که برای شام ، سحر و افطار مناسب هستند.تغذیه در ماه رمضان باید به گونه ای باشد غذا های انتخاب شده در سحر، افطار، و شام می بایست مواد لازمه ۲۴ ساعته بدن یعنی کربوهیدراتها، چربی، پروتئین، فیبر، ویتامینها، آنزیم ها و مواد معدنی لازم را به بدن برسانند. به عبارت دیگر بجای افزایش حجم در یک وعده غذا ، تاًمین نیازهای غذایی باید بین غذاهای سحر، ، وافطار- شام تقسیم شوند**

**نکات تغذیه ایی ماه رمضان در وقت سحر:**

**موارد زیر در موقع سحری خوردن پیشنهاد میشوند:**

**- خوردن غذا های اصلی با در نظر گرفتن حجم آن، شرایط جسمی ، سنی، وضعیت های خاص روزه گیر و یا داشتن بیماری اشکال ندارد.**

**یکی از نکاتی که باید در مورد تغذیه در ماه رمضان به آن توجه کرد این است که به جای اینکه معده خود را ازچندین نوع غذای پختنی پر کنید، از میوه جات، سبزی جات، صیفی جات، و نوشیدنی های سالم و چای های گیاهی متعدد که به منظور های مختلفی وجود دارند استفاده کنید.**

**\* جای نوشابه های مضر، قندی، رنگی ودارای مواد نگهدارنده از چای های گیاهی متعدد برای تصفیه خون، جگر، کلیه ها، وشستن معده و روده از مواد نامناسبی که توسط غذاها و خوردنی ها وارد بدن میشوند ویا برای جلو گیری از افزایش کلسترول، قند، چربی، فشار خون و… استفاده نمایید**

**حتماً از غذاهای قلیا ساز مثل میوه ها، سبزیجات، صیفی جات، و غلات نیز به همراه غذا استفاده کنید.خوردن و نوشیدن مواد غذایی را که تولید اسید می نمایند کنترل نمایید مثل: انواع گوشت، ماهی و غذاهای دریایی، لبنیات، تخم مرغ، حبوبات، خشکبار، شکر ، روغن ها وسرکه**

**غذا ها را خوب بجوید زیرا بزاق قلیایی(تیالین)در اثر خوب جویدن غذا ، حالت اسیدی آن را تبدیل به قلیایی میکند.از خوردن غذا های رنگیزه دار، طعم دهنده دار، دارای مواد نگهدارنده و نیز از غذا های تصفیه شده مثل: آرد سفید، قند، نوشیدنی های شیرین ورنگی، قهوه، پنیر های فرآوری شده، آب میوه های ساختگی، سوسیس و کالباس که عوارض متعدد غیر قابل جبرانی دارند و بعضی نیز باعث خستگی روزانه می شوند پرهیز کنید از خوردن نمک تا حد امکان بپرهیزید.**

**گردآوری شده :از مجموعه مقالات آقای دکتر غلام رضا موسی پناه مشاور غذایی و تغذیه سالم**

**تدوین کننده :ابراهیمی فرد 1393**