

بسمه تعالی

تغذیه در ماه مبارک رمضان



تهیه و تنظیم : واحد تغذیه بیمارستان امام جعفر صادق (ع)

آیا روزه داری برای بدن و سلامتی سودمند است ؟

ماه مبارک رمضان نه فقط ماه روزه داری غذایی ، بلکه ماه پرهیز از تمام عادات و رفتارهایی است که برای جسم و روح انسان مضر است . پرخوری ، بدخوری ، کشیدن سیگار ، بد گویی ، خشم ، غیبت و دهها رفتار نا مناسب دیگر، عوامل دوری انسان از سلامت هستند. امید آنکه امسال بتوانیم این ماه را آغازی برای حرکت جدی و مستمر به سوی اصلاح وضعیت جسمی و روحی قرار دهیم .

حذف تدریجی سموم در طی یک ماه و کاهش قابل توجه چربی هایی که در طول سال در کل بدن ، به ویژه در دیواره رگهای تغذیه کننده قلب و مغز انباشته شده اند ، از مهمترین پیامدهای روزه داری است . کاهش انواع چربیهای خون ، تنظیم فشار خون و از دیگر نتایج مهم روزه داری به شمار می آید. همچنین امساک یک ماهه از خوردن غذا در طول روز و پرهیز از پرخوری در فاصله افطار تا سحر ، فرصت مناسبی برای استراحت و باز پروری سلولهای اندام های پرکاری مانند کبد و کلیه ها را فراهم می کند.

چنانچه روزه داری بتواند به تناسب وزن بدن منجر شود ، کاهش فشار بر مفاصل پا و کمر را هم باید به منافع بی شمار این ماه که در راس همه آنها روشنی و صفای دل حاصل از بندگی و انجام دستور آفریدگار است اضافه کرد .

روزه فرمان خدا و تمرینی برای زندگی سالم و با معنویت و تلاشی برای نزدیکی به خدا و دستیابی به مراحل از تقواست .

مهمترین توصیه های تغذیه ای برای افطار و شام

در طی ایام روزه داری ، کمبود آب و کاهش قند خون مهمترین مسایل قابل رسیدگی هستند . بنابراین نوشیدن مایعات ولرم (مانند آب) همراه با یک ماده قندی طبیعی (مانند خرما ، کشمش ، عسل) بهترین کار برای باز کردن روزه است .

با توجه به اینکه در طی ماه مبارک رمضان ، دستگاه گوارش به مدت طولانی در طی روز غیر فعال است باید از پرخوری در زمان افطار خودداری کرد ، بنابراین چند لقمه غذای سبک (خرما، کمی نان و پنیر و سبزی، یک کاسه کوچک فرنی ، سوپ یا آش ولرم) برای این منظور مناسب است .

گذاشتن فاصله بین افطار و شام برای آماده شدن کامل دستگاه گوارش و پذیرش حجم بیشتر غذا ضروری است .

نیم ساعت بعد از افطار ، زمان مناسبی برای نوشیدن ۱-۲ لیوان آب و جبران نسبی مایعات از دست رفته در طول روز و آماده سازی بیشتر دستگاه گوارش و دستگاه گردش خون برای پذیرش مواد غذایی صرف شده در زمان شام می باشد .

مصرف زیاد نوشیدنی های شیرین ، غذاهای داغ یا خیلی سرد، نوشابه های گازدار، چای پررنگ ، خوراکیهای پرچربی و مواد غذایی خیلی شیرین برای زمان افطار و شام به هیچ وجه مناسب نیست.

باید سعی شود تا حد امکان مواد غذایی از تمام گروه های غذایی اصلی (هرچند در مقدار کم) در وعده شام گنجانده شود ، دراین رابطه ماست (دوغ کم نمک)، سبزی خوردن یا سالاد باید مورد توجه بیشتر قرار گیرند .

غذاهای نشاسته ای و پروتئینی برای شام برغذاهای چرب ارجحیت دارند، زیرا چربی ها به مدت طولانی در معده باقی مانده و موجب سنگینی و سوء هاضمه فرد می شوند ، بنابراین خوردن زیاد غذاهای چرب و سرخ شده در هنگام شام مناسب نیست .

مهمترین توصیه های تغذیه ای برای سحری

عادت به خوردن سحری حتی به مقدار کم ، عادت درستی است ، بنابراین تا حد امکان سعی شود که خواب بیشتر را به این وعده مهم ترجیح ندهیم !

عجله در خوردن غذا با سوء هاضمه بعد از آن همراه است ، بنابراین حتما برای صرف سحری ، کمی زودتر از خواب برخیزیم تا ضمن استفاده از برکات معنوی ساعات سحر و مناجات ، بدون عجله و با آرامش خاطر سحری میل کنیم.

در سحری بایستی از خوردن بیش از حد غذاهای دارای پروتئین بالا مانند مرغ ، گوشت ، ماهی ، تخم مرغ و سویا خود داری کرد . زیرا سوخت و ساز پروتئین در بدن با اتلاف مقدار زیاد آب از طریق ادرار همراه است و در نتیجه موجب تشدید تشنگی در طول روز خواهد شد.

مصرف غذاهای شور و مواد غذایی مانند سوسیس و کالباس ، غذاهای کنسروی ، انواع سس های سفید و قرمز ، ترشی ها ، زیتون ، چیپس ، پفک ، دوغ ، کشک و.... برای وعده سحری بایستی کاملاً محدود شود ، زیرا موجب تشنگی شدید خواهد شد .

غذای سحر برعکس غذای افطار و شام باید مقداری بیشتری چربی داشته باشد تا سیری طولانی تری را ایجاد کند .

صرف غذاهای خیلی شیرین در هنگام سحری با گرسنگی زود هنگام همراه خواهد شد ، لذا مصرف این خوراکیها در سحر باید محدود گردد .

چای و قهوه از نوشیدنی های مدر هستند ، بنابراین در صورت مصرف زیاد این نوشیدنی ها همراه سحری ، آب زیادی از بدن دفع خواهد شد . پس تا حد امکان مایعات مورد نیاز باید از طریق نوشیدن آب و تا حدی آبمیوه تازه تامین شود .

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 گوارشی فرد وارد می کند که سبب بروز علائمی نظیر سوء هاضمه ، درد و نفخ معده می شود . انتخاب ترکیب غذایی اهمیت بیشتری برای جلوگیری از گرسنگی زودرس دارد.

انتخاب روش های بهداشتی و تغذیه مناسب می تواند با تامین سلامت بهتر ، انسان را برای بهره گیری بیشتر از برکات این ماه خدا یاری کند.

چند توصیه دیگر برای روزه داران

در طول ماه مبارک رمضان ، انسان سعی می کند تا در مصرف انرژی خود صرفه جویی کرده و با راندمان بالاتری ، انرژی را به مصرف برساند . بنابراین بعد از پایان این ماه ، استعداد بدن برای اضافه وزن بالاست پس مراقب اضافه وزن بعد از ماه مبارک رمضان باشید.

بهترین زمان مصرف آب ، نیم ساعت قبل از غذا و دو ساعت بعد از صرف غذا است، نوشیدن آب همراه غذا نشانه ای از جویدن نامناسب غذاست که عادت نامطلوبی به شمار می آید ، زیرا هم شیره های گوارشی را رقیق کرده و هم با افزایش حجم به دستگاه گوارش فشار وارد می سازد .

مصرف ادویه جات و غذاهایی مثل کله پاچه ، سیرابی و..... در سحری توصیه نمی شود .

توصیه می شود از سبزیجات تازه و یا بخار پز شده بیشتری در وعده سحری استفاده شود تا احساس عطش کمتری در طول روز ایجاد شود. سالاد (بدون پیاز) مکمل خوبی برای وعده های غذایی در ماه مبارک رمضان است . فلفل و سایر ادویه ها گاهی موجب احساس تشنگی در طول روز می شود.

اغلب بیماران طی ماه رمضان بدون مشورت با پزشک به طور خودسرانه میزان و زمان دریافت دارو را تغییر می دهند ، قضاوت در این مورد برعهده پزشکان می باشد .

مصرف کافی آب در ماه مبارک رمضان به ویژه در طی ماههای گرم سال ، بیشترین الویت رابه خود اختصاص می دهد . برنامه ریزی غذایی باید به گونه ای باشد که ترجیحا ۶ لیوان آب را در فاصله افطار تا سحری به بدن شما برساند.

استعمال دخانیات ، دشمن سلامت شما و اطرافیان می باشد ، به برکت معنویت ماه مبارک رمضان برای ترک دائمی این عادت زیان بخش تصمیم بگیرید و از خداوند کمک بخواهید .