

بسمه تعالی

اصول تغذیه سالم در ماه رمضان



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان بوشهر
شبکه بهداشت و درمان شهرستان دشتستان (واحد دهان و دندان)



www.dashtestanhc.bpums.ac.ir

www.tooz.ir

تهیه و تنظیم :

فانم اسماعیلی، اسماعیل حاجی زاده گان

یکی از مهمترین فواید روزه داری بهبود وضعیت بدن و تناسب اندام است که با سوخت بافت چربی و کاهش انرژی دریافتی میسر می شود.

یکی از مهم ترین فواید روزه داری بهبود وضعیت بدن و تناسب اندام است که با سوخت بافت چربی و کاهش انرژی دریافتی میسر می شود. در ماه مبارک رمضان، رژیم غذایی افراد باید به گونه ای باشد که تغییرات وزن ثابت بماند. ولیکن افرادی که اضافه وزن داشته و یا چاق هستند، این ماه فرصت مناسبی برای تعدیل وزن ایشان می باشد.

پیروی از برنامه غذایی متنوع و متعادل شامل ۴ گروه اصلی غذایی (نان و غلات، میوه و سبزی ها، گوشت و حبوبات، شیر و لبنیات) ضروری است. توصیه می شود، افراد روزه دار همانند زمانی که روزه نیستند، ۳ وعده غذا شامل افطار، شام، سحر میل نمایند.

با رعایت تنوع و تعادل در مصرف غذایها ی تغذیه ای شامل آب، املاح، ویتامین ها، پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن تامین می شود.

افطار

- ابتدا با چای، شیر گرم، خرما یا کشمش روزه خود را باز کنید.
- مصرف غذاهای سبک و مختصر شامل گروه غذایی شیر و لبنیات، میوه، سبزی، نان و غلات توصیه می شود.

منو پیشنهادی افطار

نان و پنیر و سبزی، شامی یا انواع کوکو کم چرب، فرنی، شیربرنج

در وعده افطاری:

- از پرخوری، مصرف غذاهای چرب، سرخ کردنی، غذاهای حاوی مقادیر زیاد قندهای ساده مثل قند و شکر خودداری شود.
- استفاده از سبزی و میوه در هنگام افطار و همچنین فاصله افطار تا سحر توصیه می شود.

- میوه های مختلف بهتر است در وعده افطار و یا در فاصله افطار تا سحر مصرف شود
- برای تامین آب مورد نیاز بدن، در فاصله افطار تا قبل خواب به تدریج انواع میوه، چای کمرنگ برای جبران کم آبی بدن نوشیده می شود.
- در وعده افطار حتی المقدور ۳-۵ عدد خرما مصرف شود
- **هنگام افطار از مصرف چه مواد غذایی اجتناب کنیم؟؟؟**
- نوشیدن آب سرد، شربت و یا نوشابه در هنگام افطار.
- افراط در مصرف انواع شیرینی مثل بامیه، زولبیا، خرما.
- مصرف آب زیاد به هنگام صرف افطار سبب اختلال در هضم مواد غذایی میشود.
- مصرف مواد غذایی سنگین، دیر هضم، پر چرب، سرخ شده.
- مصرف تنقلات بی ارزش به میزان زیاد.

با فاصله ۲-۱ ساعت بعد از افطار یکی از منوهای زیر را برای شام انتخاب کنید:

سوپ، آش، حلیم، خوراک لوبیا، عدسی همراه با کمی نان به همراه ماست-خیار یا دوغ و سبزی خوردنی

سحری

❖ وعده سحری ترجیحا مثل وعده نهار باشد و غذای اصلی در این وعده مصرف شود.

نمونه منو سحری

انواع چلوخوردشت ها و پلوهای مخلوط با حبوبات و سبزیجات به همراه مرغ، ماهی، گوشت و سبزی های تازه و ماست کم چرب

در وعده سحری:

- ❖ از غذای کم چرب، مواد غذایی پرفیبر مانند میوه و سبزی استفاده کنید.
- ❖ مقدار مناسبی سبزی های تازه مختلف مصرف شود.
- ❖ از مصرف آب به مقدار زیاد در وعده سحر و مخصوصا بین غذا پرهیز کنید.
- ❖ بلافاصله پس از اتمام سحری از نوشیدن چای اجتناب کنید.
- ❖ از نوشیدن زیاد چای در وعده سحر خودداری کنید.

برای جلوگیری از عطش در ماه مبارک رمضان

هنگام سحر از خوردن غذاهای خشک نظیر کوکو، کتلت و گوشت سرخ شده (جوجه کباب- ماهی) خودداری کنید.

برای پیشگیری از احساس تشنگی در طول روز در فاصله افطار تا سحر ۸-۶ لیوان آب بنوشید و در پایان سحر از لیموترش تازه مصرف شود.

بهترین ورزش در ماه مبارک رمضان پیاده روی و شنا پس از افطار است. این ورزش ها از گرفتگی عضلات و یبوست جلوگیری می کند.