

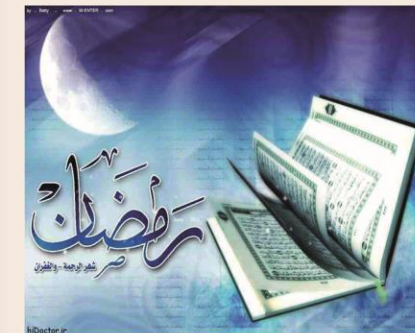


دانشگاه پزشکی خدمات بهداشتی درمانی ایران
بیمه سلامت و درمان شهستان قدس

تغذیه صحیح

و

روزه داری



گروه هدف : عموم مردم

شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس

واحد آموزش و ارتقای سلامت

ماه مبارک رمضان یکی از نعمتهای بزرگ خداوند است، در این ماه درهای آسمان و بهشت گشوده می شود. پیامبر اکرم (ص) می فرمایند : روزه بگیرید تا سالم بمانید.

تغذیه صحیح و روزه داری :

در ماه مبارک رمضان نیز مانند همیشه پیروی از برنامه غذایی متنوع و متعادل و مصرف همه گروههای غذایی ضروری است. برنامه غذایی باید به گونه ای باشد که وزن بدن خیلی تغییر نکند ، هرچند که این ماه فرصت مناسبی است برای رسیدن به وزن مناسب و از بین بردن چربی های اضافه بدن .

روزه داری موجب استراحت دادن به دستگاه گوارش و فرستادن خون کافی به سراسر بدن مخصوصاً سیستم عصبی می گردد.

برنامه غذایی در این ایام نباید خیلی با غذای روزمره متفاوت باشد و رعایت دوامتل تعادل و تنوع مانند همیشه شرط اصلی تغذیه صحیح در فرد روزه دار می باشد.



تغذیه مناسب در زمان افطار و سحر :

در صورت عدم مصرف غذای کافی فرد در معرض کمبود مواد مغذی قرار می گیرد و یا عوارضی مانند یبوست ، افت فشارخون ، افت قند خون ، سردرد و سوزش معده در فرد به وجود می آید.

غذاهای مناسب در وعده سحری :



در وعده سحری از خوردن غذاهای چرب و نوشیدن چای زیاد و قهوه به دلیل افزایش ادرار و ایجاد تشنگی در فرد خودداری شود.

بهترین سحری برای یک روزه صحیح، خوردن غذای گرم با حجم متوسط است.

یک وعده غذای گرم و متوسط یعنی غذایی که حجم فوق العاده نداشته باشد و معده را دچار سنگینی بیش از حد نکند، علاوه بر این غذا نباید چرب باشد، چون موجب تشنگی می شود و کالری بیش از حد وارد بدن می شود و به بدن آسیب می رساند. سحری را باید سر فرصت و در مدت ۲۰ تا ۲۵ دقیقه صرف کرد. این نوع سحری موجب می شود انسان در طول روز در فعالیت های فیزیکی و فکری توانایی کافی داشته باشد و گرسنگی موجب نشود کار آبی او پائین بیاید.

افرادی که بیماری های مزمن مانند دیابت ، بیماریهای قلبی و عروقی نارسایی کلیه و نوسانات شدید فشار خون دارند باید با پزشک

معالج خود مشورت کرده و در صورت ملاحظید پزشک می توانند روزه بگیرند.

• 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 سوءهاضمه درد و نفخ معده می شود.

• در وعده سحری از خوردن غذاهای خشک و غذاهای پر ادویه خودداری کنید چون باعث عطش زیاد و ترش کردن در طول روز می شود. مصرف سس مایونز، خامه، سوسیس و کالباس نیز در سحری و افطار مناسب نیست.

• نوجوانان باید در وعده سحری به مقدار کافی غذا بخورند و از آب میوه های تازه و هویج و گوجه فرنگی در فاصله افطار تا سحر زیاد استفاده کنند.

• مصرف زیاد آب به هنگام افطار سبب اختلال در هضم مواد غذایی می شود.

• 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، آلو، انجیر، برگه هلو، زردآلو و قیسی می توان از بروز این مشکل جلوگیری کرد.

• به منظور پیشگیری از سوزش سر دل از دراز کشیدن بلافاصله بعد از افطار کردن خودداری شود.

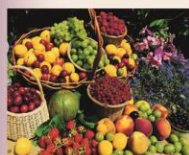
روزه داران عزیز: ما را هم دعا کنید.

تلفن ارتباط با ما: ۴۶۸۱۶۹۲۴

استفاده از سبزی و میوه در هنگام افطار و هم چنین در فاصله بین افطار تا سحر به دلیل اینکه منبع خوبی از آب و فیبر و ویتامینها هستند برای دستگاه گوارش بسیار مفید است و مانع بروز یبوست می شود.

راه حل جلوگیری از تشنگی در طول روز:

تشنگی یکی از مهمترین معضلات فرد روزه دار خصوصاً در فصل گرم سال است. محدود کردن مصرف نمک در وعده های افطار و سحر در این دوران بسیار مهم و کمک کننده است. علاوه بر آن مصرف میوه و سبزی کافی می تواند در طول روز از بروز تشنگی زودرس جلوگیری نماید. از مصرف مواد غذایی پرپروتئین و خشک مانند کبابها در وعده سحری خودداری شود. زیرا مواد غذایی با پروتئین بالا سبب تحریک تشنگی در ساعات اولیه روز می شود.



توصیه های کلی در مورد تغذیه

و روزه داری:

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.

• بهتر است کشمش و خرما جایگزین زولبیا و بامیه شود.



انواع پلوهای مخلوط با حبوبات و سبزی جات به همراه کمی مرغ، ماهی و گوشت و انواع چلو خورشت های کم چرب جهت وعده سحری مناسب است.

نوجوانانی که در سن رشد هستند، به یاد داشته باشند که خوردن سحری برای آن ها ضروری تر از دیگران است، زیرا کاهش قند خون در طول روز موجب کاهش قدرت یادگیری و کارایی ذهنی آن ها می شود و اگر تکرار شود، صدمات جبران ناپذیری بر سلامت نوجوانان وارد می آورد.

روزه خود را چگونه افطار کنیم:

روزه بهتر است با آب ولرم و خرما افطار گردد و سپس مصرف غذاهای سبک و مختصر و سهل الهضم شامل گروه های غذایی شیر و لبنیات، سبزی، نان و غلات و میوه ها برای افزایش قندخون توصیه می شود مانند نان و پنیر و سبزی، شیر گرم، فرنی، شیربرنج، سوپ، آش رقیق، حلیم بدون روغن که موجب حفظ تعادل آب و مواد معدنی فرد روزه دار می گردد.



چای، نوشیدنی مفیدی است ولی چون مدر است باید در حد متعارف مصرف شود.