

اصول تغذیه در ماه رمضان

اسلام به تغذیه مناسب اهمیت ویژه ای می دهد؛

آیه مبارکه " فلينظر الانسان الى طعامه" به خوبی نمایانگر این مطلب است که غذای انسان باید حلال، پاکیزه و مناسب باشد.

ماه مبارک رمضان به عنوان ماه میهمانی الهی است زیرا مسلمانان با تحمل گرسنگی و تشنگی و محدودیت ها از سفره نعمت مادی و معنوی بهره مند می گردند.

در طول روزه داری دستگاه گوارش برای حدود چندین ساعت خالی می ماند و در واقع این دستگاه استراحت می کند و بعد از روزه داری به نحو بهتری اعمال خود را به انجام می رسانند .

از سوی دیگر، ذخایر چربی های مضر که در بدن بویژه در ناحیه شکم تجمع پیدا کرده و می تواند مشکلات زیادی را برای ما ایجاد کند، کاهش یافته و سموم بدن دفع میشود. روزه گرفتن در ماه مبارک رمضان علاوه بر آثار روحی و معنوی، اثرات جسمانی بسیار ارزشمندی دارد.

اما بدون شک زمانی می توان از تاثیرات مثبت روزه بهره گرفت که تغذیه در هنگام افطار و سحر منطبق با یک رژیم متعادل و متنوع باشد.

* حتماً در غذای افطار و به خصوص سحر میوه میل کنید. علاوه بر میوه های فصل، از خیسانده برگه آلو، زردآلو، انجیر و مانند این ها هم میتوان به عنوان میوه استفاده کرد.

* استفاده از سبزیها و میوه ها در هنگام افطار و همچنین در فاصله زمانی بین افطار تا سحر به دلیل اینکه منبع خوبی از فیبر هستند برای دستگاه گوارش بسیار مفید است و مانع بروز یبوست میشود.

* اگر در ماه رمضان دچار یبوست می شوید، علاوه بر میوه ها و سبزیجات و سالاد، از خورشت های ملین مثل خورشت آلو و خورشت های سبزی دار بیشتر استفاده کنید .

* توصیه می شود در وعده سحری مقدار مناسبی سبزی های مختلف مصرف شود. سبزی ها با دارا بودن مواد مغذی مختلف و آب، علاوه بر تامین ویتامین ها و املاح مورد نیاز بدن، از تشنگی فرد در طول روز جلوگیری می کنند.

* از مصرف مواد غذایی پر ادویه خودداری کنید چون فلفل و ادویه ها موجب احساس تشنگی در طول روز می شود.

* کله پاچه و سیرابی موجب تشنگی زیاد می شود؛ لذا بهتر است مصرف نشود.

* مصرف مواد غذایی شیرین در وعده سحری توصیه نمی شود. مصرف مواد غذایی شیرین با تحریک انسولین موجب ورود قند خون به داخل سلول ها و در نتیجه کاهش قند خون می شوند. به این ترتیب مصرف مواد غذایی شیرین و حاوی قندهای ساده در وعده سحری موجب می شود شخص زودتر گرسنه شود.

* تهیه انواع و اقسام خوراکی ها در مهمانی های افطار موجب از بین بردن اثرات معنوی روزه و منجر به پرخوری و اسراف می شود. سعی کنید به جای انواع مختلف غذاها از سبزیجات و میوجات متنوع استفاده کنید .

* سالمندان اگر روزه می گیرند باید مراقبت بیشتری بنمایند؛ ذخیره آب در بدن سالمندان و کاهش قند خون ممکن است موجب سرگیجه شود و اینگونه سرگیجه ها اگر موجب افتادن شود برای سالمندان خطر آفرین است.

مصرف خرما در ماه مبارک رمضان در تنظیم قند خون بسیار مفید است زیرا خرما منبع خوبی از مواد مغذی، قند، فیبر و پتاسیم است.

از خوردن آجیل، بستنی، چیپس، لبنیات پرچرب، زولبیا و بامیه در افطار بپرهیزید. در خوردن شیرینی جات در موقع افطار افراط نکنید زیرا موجب اضافه وزن و چاقی می شود.

نمونه یک افطاری مناسب عبارتست از : ۲ عدد خرما، یک فنجان چای کم رنگ یا آبمیوه طبیعی، یک کاسه فرنی، یک کاسه سوپ سبزیجات، یک برش نان بربری یا سنگک ، نصف قوطی کبریت پنیر- سبزی خوردن یا سالاد

شام:

معمولاً ۲ تا ۳ ساعت بعد از افطار

اگر حجم غذای شام بیش از حد باشد، هم خواب را تحت تاثیر قرار میدهد، هم مانع خوردن غذا در سحر خواهد شد و هم تکرار آن باعث سوء هاضمه و بروز بیماری های گوارشی خواهد شد.

مصرف مواد غذایی از کلیه گروه های غذایی به صورت متعادل برای وعده شام توصیه می شود. (مصرف انواع میوه پس از شام تا هنگام خواب را فراموش نکنید.) مصرف غذاهای چرب و سرخ شده را محدود کنید چون غذاهای چرب باعث سوزش سر دل، سوء هاضمه و اضافه وزن می شوند.

چند نکته :

* حتماً برای صرف سحری، کمی زودتر از خواب برخیزید تا هم ضمن استفاده از برکات معنوی ساعات سحر و مناجات، بدون عجله و با آرامش سحری بخورید. حتی اگر میل به خوردن غذا ندارید، آب، چای، شیر و مانند این ها را فراموش نکنید.



تغذیه در ماه رمضان میتواند باعث کاهش وزن و حتی افزایش وزن شود. اصول کلی تغذیه در ماه رمضان ثابت، اما توصیه ها برای گروه های مختلف متفاوت است. در طول این ماه نیازی به پرخوری نیست؛ زیرا در طول روزه داری بدن مکانیسم های تنظیمی خود را به کار می اندازد از قبیل: مصرف بهینه ی ذخیره ی چربی و کاهش سوخت و ساز بدن همین مکانیسم ها باعث حالت هایی چون کرختی، بی حالی و کاهش دمای بدن هم می شوند که این امر در روزه طبیعی است و جای نگرانی ندارد.

اصول تغذیه در ماه مبارک رمضان:

اگر روش صحیح تغذیه در ماه مبارک رمضان اجرا نشود، عوارض جسمی و یا عصبی حاصل میشود که عموم مردم روزه گرفتن را عامل آنها محسوب می کنند و باعث عدم تداوم روزه گرفتن میگردد.

زمان غذا خوردن:

در ماه مبارک رمضان، زمان خوردن غذای اصلی سه وعده سحر، افطار و شام می باشد. در سحر لازم است طوری برنامه ریزی شود که علاوه بر زمان کافی برای ذکر، دعا و عبادت، زمان کافی برای غذا خوردن در نظر گرفته شده باشد.

صرف افطار می بایست در اولین فرصت ممکن صورت گیرد تا تداخلی با زمان شام خوردن پیش نیاید. زمان صرف شام معمولاً ۲ تا ۳ ساعت بعد از افطار است (بسته به شرایط فیزیولوژیکی و اشتهای فرد)

زمان شام خوردن هم باید طوری برنامه ریزی شود که تا قبل از خواب زمان کافی برای هضم غذا باشد و نباید با شکم پر به رختخواب رفت؛ البته وقتی ایام روزه داری با روزه های گرم و طولانی سال مصادف می شود چون مدت زمان بین افطار و سحری کم است، دو وعده غذای اصلی (افطار و

سحری) و یک میان وعده (میوه ها و نوشیدنی ها) میتوان مصرف کرد.

میزان غذا خوردن:

یکی از مشکلات بسیاری از افراد مصرف حجم زیاد غذا در وعده افطاری است. حجم غذای افطار باید کم باشد تا امکان شام خوردن بدون اثر مضر جانبی وجود داشته باشد.

حجم شام باید به نحوی کنترل شود تا هم امکان خوردن میوه و تنقلات مرسوم بعد از شام به معده فشار نیاورد و هم مشکلی در روند خواب پیش نیاید و نیز مانعی بر غذا خوردن در وقت سحر ایجاد نشود.

چگونه غذا خوردن:

یکی از معضلات غذا خوردن در بسیاری از افراد در ماه مبارک رمضان، سریع خوردن غذا است که به دلیل محدودیت زمانی و یا استرس و عجله داشتن و یا به رسم عادت و یا گرسنگی است که به هر دلیلی باشد اثرات بدی روی دستگاه گوارش به جای می گذارد.

سحر:

وعده سحری را به هیچ وجه فراموش نکنید، زیرا این وعده غذایی، مواد مغذی لازم و انرژی مورد نیاز برای تمرکز و فعالیت روزمره را تامین می کند.

اشخاصی که بدون سحری اقدام به روزه گرفتن می کنند در طول روز دچار افت قند خون، کاهش تمرکز و توان کاری میشوند این عوارض هیچ ارتباطی به روزه گرفتن ندارد و نتیجه تغذیه نامناسب است.

در هنگام سحر از مواد غذایی حاوی کربوهیدرات های پیچیده و دارای فیبر مانند غلات کامل، حبوبات و سبزیجات به جای قند، مربا، برنج و نان های سفید و فانتزی استفاده کنید.

کربوهیدرات های پیچیده سرعت هضم کم و خاصیت سیر کنندگی بیشتری دارند و به حفظ قند خون در محدوده طبیعی و تاخیر در ایجاد حس گرسنگی کمک می کنند.

اگر سحری سبک تر باشد، احساس سنگینی، کسالت و خواب آلودگی کمتر بروز کرده و شخص فعالیت روزانه را با نشاط بیشتری آغاز می کند.

از خوردن نوشابه های شیرین و گازدار در سحر

پرهیز کنید.

از مصرف مقادیر زیاد نوشیدنی های کافئین دار مانند قهوه، چای و نوشابه بویژه در هنگام سحر باید اجتناب نمایید، چون کافئین موجود در این نوشیدنی ها باعث دفع زیاد ادرار و در نتیجه کم آبی و از دست دادن مواد معدنی مورد نیاز بدن در طول روز می شود.

نمونه یک سحری خوب:

۲ برش نان بربری یا سنگک یا ۱۰ قاشق غذاخوری برنج، یک ران مرغ یا ۳ قطعه خورشتی متوسط گوشت کم چرب، ۱/۴ لیوان سالاد همراه ۱ قاشق چایخوری روغن زیتون یا ذرت، ۲ عدد خرما و یک لیوان چای کم رنگ و سبزی خوردن

افطار:

افطار نباید شامل غذاهای اصلی، حجیم و سنگین باشد چون معده مدتی خالی بوده و نایستی به یکباره آنرا به فعالیت واداشت و از طرفی دیگر باید معده آمادگی پذیرش شام را داشته باشد. هنگام افطار از آغاز کردن غذا با آب سرد، نوشابه و مانند اینها جداً خودداری کنید. بهتر است روزه را با شیر کم چرب یا آب ولرم، خرما و چای کم رنگ افطار کرده و بتدریج از مواد غذایی سبک مانند نان، پنیر و گردو و سوپ های سبک که فشار چندانی به معده وارد نمی کنند استفاده کنیم.

مصرف مواد غذایی شیرین، اما با قند طبیعی (مانند خرما و کشمش) در هنگام افطار بسیار ضروری است چرا که بدن به خصوص سلول های مغز نیاز مبرمی به دریافت منابع انرژی به شکل گلوکز دارد.