

تغذیه سالم در ماه مبارک رمضان



روزه داری ماه مبارک رمضان علاوه بر آثار روحی و معنوی، اثرات جسمانی بسیار ارزشمندی دارد. بطوریکه مطالعات متعدد نقش موثر روزه داری را در بهبود بیماری های مختلف نشان داده اند. روزه داری در اغلب بیماریهایی که عادات غلط غذایی، چاقی و افزایش وزن در بروز آنها دخالت دارند، مفید است. مطالعات نشان داده است روزه گرفتن برای مبتلایان به چربی خون بالا بسیار مفید است. میزان چربیهای نامطلوب موجود در خون را تنظیم می کند و موجب افزایش میزان چربی های مفید خون می شود. اما بدون شک زمانی می توان از تاثیرات مثبت روزه بهره مند شد که تغذیه در هنگام افطار و سحرمنطبق با یک رژیم متعادل و متنوع باشد. این در حالی است که این روزها سفره های سحری و افطار خیلی ها با انواع غذاهای چرب و شیرین مثل حلوا، شله زرد و زولبیا وبامیه رنگین می شود. نتیجه اینکه متاسفانه گاهی شاهد این مساله هستیم که برخی از روزه داران پس از ماه رمضان دچار عوارضی چون افزایش وزن، افزایش سطح چربی های خون، از کنترل خارج شدن بیماری دیابت و نیز فشار خون، مشکلات گوارشی و یا اختلالاتی در سایر اعضای بدن می شوند. لذا می بینیم روزه داری بدون رعایت اصول صحیح تغذیه نه تنها ضامن سلامت روزه دار نیست، بلکه می تواند سلامت وی را به مخاطره بیندازد. به همین دلیل ضرورت دارد تا روزه داران عزیز با اصول صحیح تغذیه در ماه مبارک آشنا شوند و آنها را به کار ببندند تا در کنار آثار روحی و معنوی، از اثرات جسمانی و بهداشتی روزه داری بهره مند شوند.

راهنماهای اصول تغذیه صحیح در روزه داری :

۱. در طول ماه مبارک رمضان رژیم غذایی ما نباید با حالت عادی زیاد متفاوت باشد. در واقع تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان مانند سایر اوقات سال، به معنی رعایت دو اصل تنوع و تعادل در برنامه غذایی است.

تنوع به معنی استفاده از ۵ گروه غذایی اصلی و تعادل به این معنی است که از این گروه‌های غذایی به مقدار کافی مصرف شود. ۵ گروه اصلی غذایی و جایگزین‌های آنها عبارتند از : ۱. گروه نان و غلات (انواع نان، برنج، گندم و جو). ۲. گروه سبزی‌ها (سبزی‌های غنی از ویتامین C مثل سبزی‌های برگی، گوجه فرنگی و فلفل دلمه‌ای، سبزی‌های غنی از ویتامین A مثل هویج، کدوتنبل و اسفناج؛ و سایر سبزی‌ها مانند کرفس، بادمجان، کدو سبز، پیاز، سیب زمینی و...). ۳. گروه میوه‌ها (میوه‌های غنی از ویتامین C مثل مرکبات و کیوی؛ میوه‌های غنی از ویتامین A مثل طالبی، زرد آلو و انبه؛ سایر میوه‌ها از جمله سیب، گلابی، گیلاس، انگور، هندوانه، خربزه و...). ۴. گروه شیر و لبنیات (شیر، ماست، پنیر، کشک و بستنی). ۵. گروه گوشت، حبوبات و تخم مرغ (گوشت‌های قرمز (گوسفند و گوساله)، گوشت‌های سفید (مرغ، ماهی و پرندگان)، امعاء و احشاء (جگر، دل، قلوه، زبان و مغز)، تخم مرغ، حبوبات (نخود، لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش) و مغز دانه‌های خوراکی (گردو، بادام، فندق، پسته و انواع تخمه)). بنابراین در طول این ماه رژیم غذایی ما باید تا حد امکان ساده باشد.

۲. توصیه می‌شود در ماه رمضان نیز همانند سایر اوقات سال، سه وعده غذایی داشته باشید: افطار، شام و سحری. در سالهایی هم که ماه مبارک رمضان در فصل تابستان است، صرف غذا در دفعات کمتر از ۲ بار توصیه نمی‌شود.

۳. توصیه می‌شود در ماه مبارک رمضان از کم‌خوری و پر‌خوری پرهیز شود. رژیم باید به گونه‌ای باشد که وزن ما ثابت بماند نه کاهش یابد و نه افزایش. ولیکن اگر افرادی اضافه وزن دارند ماه مبارک رمضان فرصت مناسبی برای تعدیل وزن آن‌ها به شمار می‌آید. برای این منظور یک فرد روزه دار باید حداقل ۲۰ درصد کمتر از ماه‌های دیگر سال غذا بخورد زیرا این موضوع موجب می‌شود تا بدن او فرصت سوزاندن چربی‌های اضافی را بیابد. آهسته غذا خوردن و جویدن کامل آن و نیز دست کشیدن از خوردن غذا پیش از سیر شدن کامل مانند دیگر ماه‌های سال از اصول مهم غذا خوردن در ماه مبارک رمضان به حساب می‌آید.

۴. غذاهای پر فیبر بخورید. زیرا نسبتاً کم‌کالری بوده و از طرفی دارای ویتامین‌ها (ویتامین C و ویتامین‌های گروه B) و عناصر معدنی (آهن) هستند. همچنین به آرامی هضم شده و تدریجاً جذب می‌شوند و این موضوع سبب می‌شود که فرد را برای مدت طولانی سیر نگه دارند. از غذاهای دارای فیبر مناسب می‌توان به غلات و حبوبات، گندم سبوس دار، آرد سبوس دار و تقریباً تمام میوه‌ها (آلو، آلوخشک، انجیر و...) و سبزیجات (کاهو، جعفری، تره، اسفناج و...) اشاره نمود. در ماه رمضان از انواع سبزیجات و میوه‌های مختلف دیگر مثل هویج، لیمو، کاهو و کلم بروکلی استفاده کنید. این مواد یک خاصیت مهم دیگر نیز دارند و آن خاصیت ضد سرطانی آنهاست.

۵. از چربی‌های حیوانی استفاده نکنید زیرا دارای چربی اشباع شده بوده و باعث افزایش کلسترول خون می‌شود. بنابراین سعی نمایید از گوشت‌هایی که چربی آن‌ها را جدا کرده‌اید، مرغ بدون پوست و لبنیات کم‌چرب استفاده کنید. در ضمن لبنیات کم‌چرب باید به میزان کافی (جهت تامین کلسیم) استفاده شود.

همچنین از روغن‌های نباتی جامد برای پخت و پز استفاده نکنید و به جای آن سعی کنید در کنار روشهای سالم پخت (مانند آب پز و ...) از روغن‌های مایع گیاهی استفاده نمایید .

۶. از مصرف مواد غذایی فرآوری شده، غذاهای حاوی کربوهیدرات‌های تصفیه شده (مثل شکر، آرد سفید)، غذاهای پرچرب (مثل کیک‌های خامه ای، انواع بیسکویت‌های کرم دار، شکلات، شیرینی‌های تر و خامه دار، زولبیا و بامیه، باقلوا، حلوا، پرشکر و پرچرب و گوشت‌های چرب سرخ شده و کله پاچه) اجتناب نمایید. مصرف غذاهای آماده بیرون (فست فودها) مثل انواع ساندویچ‌ها، پیتزا و ... از این قبیل را کنار بگذارید . در عوض استفاده از غذاهای کم چرب که در تهیه آن‌ها از روشهای پخت مناسب استفاده شده است، در کنار موادی چون سیب زمینی پخته و یا سبزیجات آب پز به همراه ماست در گروه اغذیه سالم جای دارند. شیرینی جات مورد استفاده باید از شیرینی‌هایی باشند که در تهیه آن‌ها از شیر، عسل، شیره انگور و یا سایر ترکیبات گیاهی استفاده شده است .

چگونه در افطار تغذیه صحیح داشته باشیم؟

۱. به دلیل آن که معده چند ساعت خالی بوده بهتر است با مایعاتی که تقریباً "درجه حرارت بدن را دارند شروع کنید. همچنین بدن انسان در زمان افطار نیاز به یک منبع انرژی به شکل گلوکز (قند خون) دارد که سریعاً انرژی لازم را در اختیار بافت‌های بدن و خصوصاً سلول‌های بافت‌های عصبی و مغز قرار دهد.

۲. در هنگام افطار مصرف غذاهای سبک و مختصر شامل گروه‌های غذایی شیر و لبنیات (مانند شیر و ماست و پنیر)، میوه و سبزی، نان و غلات (مانند برنج و نام) برای افزایش قند خون توصیه می‌شود. استفاده از سبزی و میوه در هنگام افطار و همچنین در فاصله زمانی بین افطار تا سحر به دلیل این که منبع خوبی از فیبر هستند برای دستگاه گوارش بسیار مفید است و مانع بروز یبوست می‌شود.

۳. بهتر است افطار را با نوشیدنی‌های گرم مانند آب جوشیده ولرم، چای کم‌رنگ و شیر گرم آغاز کرد؛ پس از آن می‌توان از خرما یا کشمش و بطور کلی از یک قند طبیعی استفاده کرد. سوپ آبکی، چای کم رنگ، شیر گرم، فرنی، شیربرنج و حلیم کم روغن نیز می‌تواند در آغاز افطار مناسب باشد. سیب زمینی آب پز، مقدار کم مغزها مثل گردو و پسته، توت، کره و عسل و تخم مرغ آب پز، نان و پنیر و سبزی (که یکی از عادات ارزشمند غذایی ایرانیان است) و انواع کوکو نیز غذاهای مناسبی برای افطار هستند. گشودن افطار با آب جوشیده ولرم به دفع مواد سمی از ادرار و دستگاه تنفس کمک نموده، موجب سرحالی و سرزندگی فرد می‌شود. خرما و کشمش موجب کنترل اشتها می‌شود و از پرخوری هنگام افطار ممانعت می‌کند. علاوه بر آن خرما منبع عالی از قند، فیبر و املاحی چون پتاسیم و منیزیم است . خرما که سریعاً "جذب می‌شود بهتر است ابتدا با آب جوش یا چای خورده شود تا قند خون را کمی افزایش دهد. مصرف خرما در ماه مبارک رمضان در تنظیم قند خون بسیار مفید است از این رو توصیه می‌شود که در وعده افطار سه تا پنج عدد خرما

مصرف شود. البته باید از مصرف بیش از حد خرما مانند سایر شیرینی ها، پرهیز شود. استفاده از مواد غذایی آبکی مثل سوپ کم چرب، آش کم حبوبات، حلیم بدون روغن و همچنین مایعات به هنگام افطار و سحر موجب حفظ تعادل آب و مواد معدنی فرد روزه دار می شود.

۴. یکی از عادات غذایی اشتباه روزه داران این است که به دلیل تشنگی زیاد، افطار را با آب سرد یا نوشیدنی های سرد شروع می کنند. توصیه می شود هیچ گاه افطار با آب سرد، غذاهای سرد و نوشابه های گازدار آغاز نشود. با قند مصنوعی (قند، شکر، شکلات، شیرینی جات، زولبیا و بامیه) افطار نکنید. زولبیا و بامیه در وعده افطار سبب افزایش قند و چربی خون شده و عملاً مکانیزم تعادل چربی های بدن را خنثی می کند.

۵. مصرف مواد غذایی سنگین و حجیم، دیرهضم، پرچرب، سرخ شده و غذاهای آماده بیرون (فست فودها) هنگام افطار مناسب نیست. آش رشته غلیظ همراه با پیاز داغ که حاوی روغن زیادی است و به وفور در افطار مصرف می شود غذای مناسبی برای افطار نیست، زیرا موجب سوء هاضمه و عوارض دیگر می شود. لذا بهتر است از مصرف آن خودداری نموده، بجای آن از آش رشته رقیق و بدون روغن در وعده افطار استفاده شود. به جای غذاهای چرب و سرخ کرده از غذاهای آب پز و بخار پز استفاده شود.

۶. مصرف آب زیاد هنگام صرف افطار موجب اختلال در هضم مواد غذایی می شود. بعد از صرف سحری نیز بسیاری از افراد از بیم تشنگی در طول روز، به مقدار فراوان آب می نوشند که عادت غذایی درستی نیست.

شام و روزه داری

۱. شام به عنوان یکی از وعده های غذایی، باید مورد توجه روزه داران قرار گیرد. با توجه به ساعت صرف افطار و فاصله تا وعده سحری، می توان با فاصله حدود ۲ ساعت بعد از افطار یک وعده غذایی مثل شام سبک صرف کرد. البته این به وضعیت خود شخص و تمایل او به صرف غذا بستگی دارد. در فصل تابستان چون طول شب کوتاه است بهتر است که روزه داران کمی پس از صرف یک افطار بسیار ساده و سبک، اقدام به صرف شام نمایند.

۲. شام می تواند دربرگیرنده گوشت (گوشت سفید، قرمز و ماهی)، نان و غلات، لبنیات، سبزیجات و میوه ها باشد. برنج، خورش کم چرب، سالاد و ماست ترکیبی مناسب برای شام روزه داران محسوب می شود. همچنین برای شام می توانید یکی از غذاهای زیر را انتخاب کنید: سوپ، آش، حلیم، خوراک لوبیا، عدسی، خوراک سبزیجات با کمی نان (بهتر است از نانهای سبوس دار مثل سنگک استفاده کنید) به همراه ماست و خیار یا دوغ و سبزی خوردن یا سالاد.

۳. برای تامین آب مورد نیاز پس از صرف افطار و تا قبل از خواب به تدریج انواع میوه، چای کم رنگ و سایر مایعات به ویژه آب برای جبران کم آبی بدن نوشیده شود. در فاصله افطار تا سحر، مصرف آب فراوان

برای جلوگیری از یبوست و رفع آن، دفع سموم و مواد زائد از بدن و تنظیم سوخت و ساز بدن و خصوصا در بیمارانی که کلیه‌های سنگ ساز دارند مهم و مورد نیاز است. بلافاصله بعد از شام از مصرف چای خودداری کنید چون جذب آهن را کاهش می دهد و بهتر است که در پایان شام یا کمی پس از شام از میوه ها مخصوصاً " مرکبات که حاوی مقادیر بالایی ویتامین C هستند استفاده کنید زیرا جذب آهن در بدن را افزایش می دهد و در متابولیسم طبیعی بدن نقش ویژه ای دارد. میوه همچنین باعث تسهیل در هضم غذا شده و از یبوست جلوگیری نماید .

۴. روزه داران باید از مصرف تنقلات زیاد در فاصله افطار تا سحر پرهیز کنند. اینگونه مواد، دیر هضم هستند و موجب می شوند که میل به غذا هنگام سحر به دلیل پر بودن معده، کاهش یابد.

سحری، اصلی ترین وعده غذایی در ماه رمضان

از آنجایی که سحری مهم ترین وعده غذایی روزه داران محسوب می شود، رعایت اصول خاص در هنگام صرف این وعده غذایی حائز اهمیت زیادی است. موارد ذیل به برخی از این اصول اشاره دارند:

۱. حذف وعده سحری در روزه داری عوارض زیر را بدنبال دارد: ۱. در روزه داران نوجوان در حال رشد و جوانان سلامت فرد را به خطر می اندازد. ۲. منجر به پایین افتادن قند خون می شود که خود موجب کاهش قدرت یادگیری، بی حوصلگی و خستگی خواهد شد. ۳. کمبود بیش از حد انرژی سبب کاهش کارایی روزانه می شود. ۳. سوخت و ساز بدن به سمت تجزیه ناقص چربی ها پیش می رود که حاصل آن تشکیل ترکیباتی به نام اجسام کتون است و تجمع این ترکیبات در بدن باعث بوی بد دهان، سردرد و دردهای عضلانی شده و احساس ناخوشی و بدحالی به فرد می دهد. ۴. برخلاف تصور برخی افراد، روزه بدون سحری نه تنها موجب کاهش وزن نمی شود، بلکه عموماً منجر به افزایش وزن و چاقی می گردد. بعلت اینکه در روزه دارانی که بی سحری روزه می گیرند افت شدید قند خون در طی روز موجب می شود تا شخص روزه دار در زمان افطار تمایل زیادتری برای خوردن غذاهای شیرین و چرب پیدا کند و همین موضوع در نهایت منجر به چاقی او می شود. بنابراین سعی کنید برنامه خواب خود را طوری تنظیم کنید که کمی زودتر برای سحری بیدار شوید تا علاوه بر عبادت و نیایش به درگاه پروردگار با آرامش و بدون عجله به خوردن سحری بپردازید.

۲. لازم است سحری به گونه ای باشد که از ایجاد گرسنگی در طول روز پیشگیری نماید، برای این منظور بهتر است سحرینسبت به دو وعده افطار و شام ویژگی یک وعده نهار را داشته باشد (وعده اصلی باشد). این مسئله خصوصا در افرادی که فعالیت فکری زیاد (مانند دانشجویان و دانش آموزان) و یا فعالیت جسمانی زیاد (مانند ورزشکاران و کارگران) حائز اهمیت بیشتری است.

۳. کربوهیدراتهای مورد استفاده در سحر باید از گروه کربوهیدرات های پیچیده باشند این گروه علیرغم کربوهیدرات های ساده که تنها ۳ - ۴ ساعت دوام دارند، تا ۸ ساعت در دستگاه گوارش باقی مانده و موجب می شوند تا فرد روزه دار دیرتر احساس گرسنگی نماید. از کربوهیدراتهای پیچیده می توان به انواع غلات سبوس دار (برنج، جو، جو دوسر)، حبوبات (عدس و لوبیا) و میوه ها و سبزیجات اشاره نمود.
۴. مصرف زیاد قندهای ساده و موادغذایی شیرین در وعده سحری توصیه نمی شود زیرا مصرف مواد غذایی شیرین با تحریکترشح زیاد انسولین موجب ورود قند خون به داخل سلولها و در نتیجه کاهش قند خون شده و فرد زودتر گرسنه می شود.
۵. غذاهای کم چرب، کم نمک و کم شیرین مصرف نمائید. از مصرف زولبیا و بامیه، حلوهای شیرین و چرب، سس مایونز، خامه و سوسیس و کالباس و دیگر غذاهای آماده بیرون (فست فودها) در هنگام سحری پرهیزید. هنگام سحر از خوردن شیرینی جات، غذاهای شور، پرچرب و انواع آش ها خصوصا آش های حاوی رشته و حبوبات خودداری کنید؛ زیرا مصرف چربی، شیرینی و نمک زیاد سبب تشنگی بیشتر در طول روز می شود.
۶. غذاهای سرخ شده باید به مقدار کم مصرف شوند، زیرا باعث سوء هاضمه، سوزش سردل و تشنگی بیشتر در طول روز می شوند.
۷. غذاهایی که آب جذب می کنند مثل ماکارونی، ته دیگ و آش رشته ایجاد تشنگی می کنند.
۸. هنگام صرف سحری از خوردن غذاهای خشک مثل کوکو سیب زمینی، کوکو سبزی، کتلت، انواع کباب های گوشت قرمز و جوجه کباب خودداری کنید. این غذاها خصوصا زمانی که با ادویه زیاد آماده شوند موجب تشنگی شدید و ترش کردن و ورم معده می شوند.
۹. از نوشیدن دوغ (به جهت نمک و چربی موجود در آن)، نوشابه های گازدار، نوشیدنی های شیرین خصوصا شربت هایی که با شکر سفید شیرین شده اند خودداری نمائید. از نوشیدن بیش از اندازه چای خصوصا چای پررنگ و نیز سایر نوشیدنی های کافئین دار مثل قهوه و کولا کمتر استفاده نمایید زیرا کافئین، ادرار را زیاد می کند و به همین جهت فرد را در طی روز دچار کم آبی و احساس تشنگی می سازد.
۱۰. همچنین استفاده از مواد غذایی آبکی مثل سوپ کم چرب، آش کم حبوبات، حلیم بدون روغن و همچنین مایعات به هنگام افطار و سحر موجب حفظ تعادل آب و مواد معدنی فرد روزه دار می شود.
۱۱. بهتر است در وعده سحری مقدار مناسبی سبزیهای مختلف مانند سبزی خوردن مصرف شود زیرا سبزیها با دارا بودن مواد مغذی مختلف و آب، علاوه بر تامین ویتامینها مواد معدنی و مورد نیاز بدن، از تشنگی فرد در طول روز جلوگیری می کنند.
۱۲. مصرف ماست و سالاد خصوصا سالادی که در تهیه آن از جوانه های خام (جوانه گندم، جوانه ماش و...) استفاده شده و همچنین سوپ هایی که در تهیه آنها از جو پرک شده استفاده شده است در هنگام سحر بسیار مناسب است.

۱۳. در وعده های سحر و افطار از پرخوری اجتناب کرده و تا حد امکان به جای مصرف انواع شیرینی ها مانند زولبیا و بامیه که فقط حاوی انرژی و فاقد مواد مغذی -ویتامین ها و مواد معدنی- هستند از مواد غذایی طبیعی شیرین مانند خرما، کشمش و انواع میوه استفاده کنند. افراط در مصرف انواع شیرینی هنگام افطار، چاقی و اضافه وزن را به دنبال خواهد داشت.

۱۴. انواع چلوخورش ها و پلوهای مخلوط با حبوبات و سبزیجات (عدس پلو و لوبیا پلو، سبزی پلو) به همراه مرغ، ماهی یا گوشت و سبزی های تازه مثل سبزی خوردن یا سالاد و ماست برای این وعده مناسب است.

۱۵. بلافاصله بعد از اتمام سحری از نوشیدن چای اجتناب کنید(زیرا جذب آهن را کاهش می دهد) و بهتر است از میوه ها و آب استفاده کنید.

۱۶. یکی از مشکلات اساسی روزه داران در مواقعی که ماه مبارک رمضان با روزهای بلند تابستان مقارن می شود، بروز تشنگی در طول روز است. جهت مقابله با تشنگی راهکارهای زیر توصیه می گردد:

• محدود کردن مصرف نمک در وعده های افطار و سحر (دریافت اضافه نمک بدن را مجبور به واکنش نموده و برای دفع این مقدار مازاد نیاز، مقادیر قابل توجه ای آب از بدن دفع می گردد، لذا توصیه می شود به غیر از مقدار نمک اندکی که برای طبخ، لازم است به غذا اضافه شود هیچ مقدار اضافه تری سر سفره به غذا اضافه نشود).

• مصرف میوه و سبزی کافی (بهتر است میوه در فاصله افطار تا سحر و سبزی در هر دو وعده افطار و سحر و علی الخصوص سحر مصرف گردد. برای کاهش میزان تشنگی می توانید از لیمو ترش، ماست و سبزی خوردن تازه استفاده نمائید. استفاده از سالاد و هندوانه هم تا حدود زیادی مانع تشنگی می شود).

• از مصرف مواد غذایی پرپروتئین (مانند کباب ها) در وعده سحری خودداری شود. این مواد غذایی به دلیل داشتن پروتئین زیاد، سبب تشنگی در ساعات اولیه روز شده، روزه دار را دچار تشنگی شدید می نمایند.

• از نوشیدنی های کافئین دار مثل چای، قهوه و کولا کمتر استفاده نمایید زیرا کافئین، ادرار را زیاد می کند و به همین جهت فرد را در طی روز دچار کم آبی و احساس تشنگی می سازد.

تهیه و تنظیم:

گروه کارشناسان بهبود تغذیه جامعه

۹۴/۰۵/۱۰