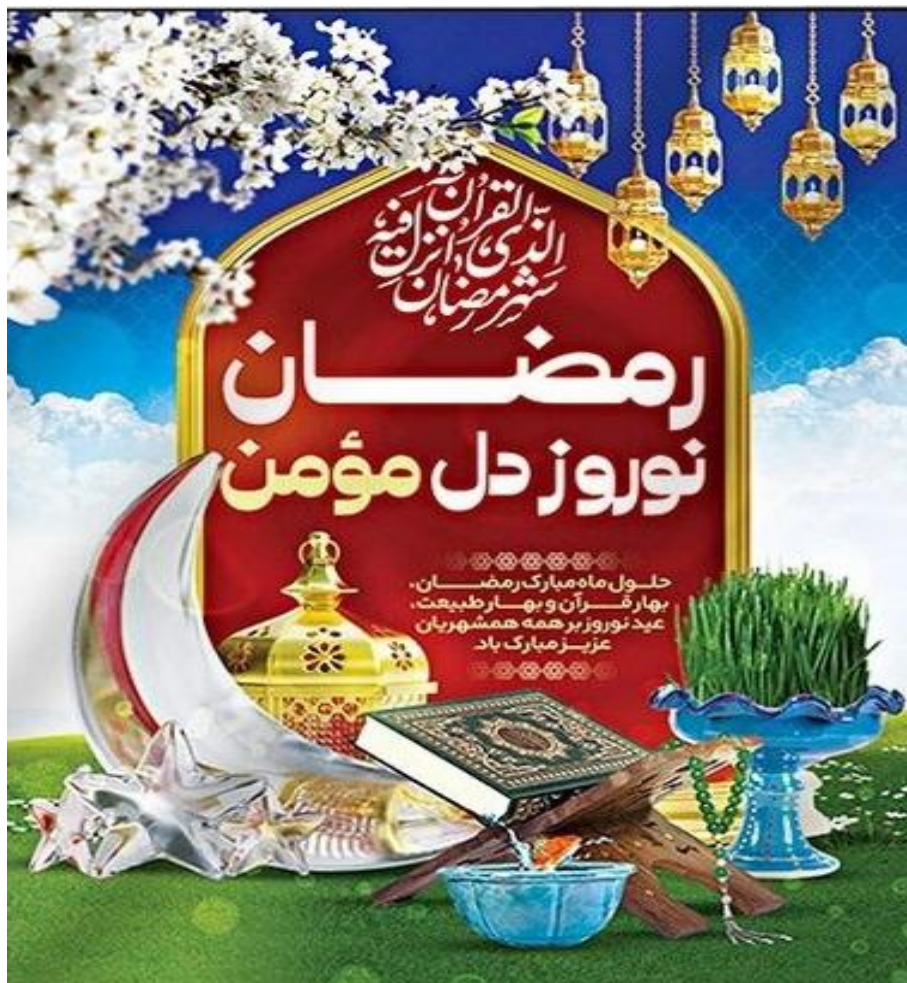




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

معاونت بهداشت

## نکات تغذیه ای در ماه مبارک رمضان و عید نوروز



روزه داری (fasting) یکی از ارکان پنج گانه اسلام و یک برنامه کامل و منظم بهداشتی است که در آن سلامت جسم و روان، مد نظر قرار دارد که با رعایت اصول صحیح تغذیه در ماه مبارک رمضان، می توان بیشترین بهره معنوی و جسمی را از آن کسب کرد و از آنجایی که امسال، ماه مبارک رمضان با عید باستانی نوروز متقارن شده است، رعایت نکات تغذیه ای در این ماه، ضروری تر است. مواد غذایی بر اساس محتوای کربوهیدرات، پروتئین، چربی، ویتامین و مواد معدنی؛ در شش گروه اصلی غذایی قرار دارند و روزه داران گرمی همانند سایر اوقات سال، می بایست سه وعده غذایی شامل **افطار، شام و سحری** داشته باشند. در واقع نیاز به حذف هیچ یک از وعده ها نیست و نباید خیلی با غذای روزمره تفاوت کند.



### ✚ وعده غذایی در سحری

وعده غذایی سحر جزء وعده های غذایی اصلی است که نقش مهمی در تامین انرژی و مواد مغذی مورد نیاز بدن، حفظ کارایی و جلوگیری از کم آبی بدن، ضعف، خستگی و بی حالی دارد.

### توصیه های تغذیه ای برای وعده سحری:

- ✓ مصرف غذاهای کم حجم، غنی از مواد مغذی، کم نمک، کم چرب و کم شیرین در وعده سحری
- ✓ مصرف غذاهای ساده و سبک مثل: انواع پلو ها و خورش در حجم کم مصرف نموده در افراد با فعالیت بدنی زیاد و مصرف غذاهای سبک تر شبیه وعده صبحانه در افراد با فعالیت بدنی سبک
- ✓ مصرف مقدار مناسبی از سبزی های مختلف (سبزی خوردن، سالاد، گوجه و خیار) در وعده سحری جهت به تأخیر افتادن کاهش میزان مایعات بدن و به تبع آن تشنگی و خشکی گلو
- ✓ کاهش مصرف قندهای ساده در وعده سحر به منظور جلوگیری از افت قند خون در طی روز
- ✓ عدم مصرف نوشیدنی های خیلی شیرین (نوشابه های گازدار و...) و چای پررنگ به دلیل افزایش حجم ادرار و افزایش دفع آب بدن و کم آبی در طول روزه داری
- ✓ عدم مصرف غذاهای پر پروتئین مثل انواع کباب، جوجه کباب، ماهی و غذاهای خشک و پر روغن مثل کتلت و کوکو، سوسیس و کالباس و کله پاچه و همچنین غذاهای چرب و سرخ شده و پر ادویه به دلیل بروز تشنگی و خشکی دهان

## 🍴 وعده غذایی در افطار



در هنگام افطار، بدن نیاز به یک منبع انرژی به شکل گلوکز دارد که کاهش قند خون در ساعات اولیه روزه داری را جبران کند. پس در وعده افطار باید ضمن پرهیز از پرخوری، از غذاهای سبک و در عین حال پر انرژی استفاده شده و به آرامی جویده شود.

### توصیه های تغذیه ای برای وعده افطار:

- ✓ مصرف یک لیوان آب گرم، چای کم رنگ و یا یک لیوان شیر گرم همراه خرما یا عسل در شروع افطار
- ✓ مصرف غذاهای سبک مثل فرنی، شیر برنج، نان و پنیر و سبزی (خوب شستشو و گند زدایی شده باشد)، سوپ کم چرب، آش کم حبوبات و سبک، حلیم بدون روغن، سیب زمینی آب پز، سبزی های پخته (هویج، کدو و...)، تخم مرغ آب پز در وعده افطار
- ✓ استفاده از میوه های خشک (برگه ها)، آلو خیس شده، نان های تهیه شده از آرد های سبوس دار مانند: سنگک و بربری (منابع خوب فیبر و عامل جذب و نگهداری آب) در هنگام افطار و فاصله بین افطار تا سحر، جهت جلوگیری از بروز یبوست
- ✓ محدود کردن شدید مصرف بامیه و زولبیا به دلیل بالا بودن مقادیر قند، چربی و اسیدهای چرب ترانس

## 🍴 وعده غذایی در شام



شام به عنوان یکی از وعده های غذایی مهم در دوران روزه داری باید مورد توجه قرار گیرد.

### توصیه های تغذیه ای برای وعده شام:

- ✓ خوردن شام (بسیار ساده و سبک) یک ساعت پس از صرف یک افطار
- ✓ استفاده از گروه های گوشت، مرغ یا ماهی، حبوبات، نان یا برنج به شکل پلو و خورش، کوکوها و کتلت کم روغن، خوراک های مختلف با نان سبوس دار همراه سالاد و سبزی، ماست یا دوغ
- ✓ مصرف میوه و مایعات جهت جبران کم آبی و حفظ و سلامتی بدن پس از شام و قبل خواب
- ✓ مصرف سالاد در افطار و میوه بین افطار و شام و در فاصله زمانی بین افطار تا سحر به دلیل اینکه منبع خوبی از ویتامین C و پیش ساز ویتامین A بوده و موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می گردد.





با توجه به تقارن ایام عید نوروز و ماه مبارک رمضان،  
توجه به موارد زیر، بسیار کمک کننده است:

- از انواع شیرینی های ساده و در اندازه کوچک استفاده شود و سعی کنید بلافاصله بعد از افطار میل نشود.
- برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در مصرف شیرینی و شکلات به ویژه زولبیا و بامیه زیاده روی نکنید.
- به جای مصرف شیرینی و شکلات در دید و بازدید های نوروزی، بهتر است از میوه استفاده کنید. به خصوص در فاصله بین افطار و شام. چون میوه ها علاوه بر ویتامین ها و املاح معدنی که برای حفظ سلامت بدن لازم هستند، حاوی ترکیباتی به نام آنتی اکسیدان هستند که نقش آنها در پیشگیری از بیماری های غیرواگیر از جمله دیابت، بیماری های قلبی عروقی و سرطان ها شناخته شده است.
- از انواع آجیل های بدون نمک و یا کم نمک استفاده کنید. آجیل های شور با داشتن مقادیر زیاد نمک، زمینه را برای فشار خون بالا فراهم می کنند به علاوه در ماه مبارک رمضان باعث تشنگی زیاد در طول زمان روزه داری می شوند.

### توصیه هایی برای رفع مشکلات رایج در روزه داری

- به منظور پیشگیری از یبوست: پرهیز از مصرف زیاد غذاهای تصفیه شده مثل نان سفید و افزایش مصرف آب و نان های سبوس دار (نان سنگک و جو) به همراه مصرف کافی انواع میوه ها و سبزی ها
- به منظور پیشگیری از سوءهاضمه و نفخ: پرهیز از مصرف غذاهای چرب و نوشابه های گازدار و مصرف غذاهای ساده و آب
- به منظور پیشگیری از سردرد: مصرف کافی آب و مایعات در فاصله زمانی افطار و سحر، مصرف سبزیجات در وعده سحری

