



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

معاونت بهداشت

## نکات طلایی تغذیه ای برای مهمانی خدا



## وعده غذایی در سحری

۱. مصرف سه وعده غذایی (سحر، افطار و شام) با دریافت تمامی مواد غذایی موجود در شش گروه اصلی غذایی ضروری است.
۲. تأمین ویتامینهای A، D، E، C، گروه B و املاح آهن، روی و سلنیوم با استفاده از تمامی مواد غذایی موجود در شش گروه غذایی موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می شود.



۳. وعده سحری چون قرار است انرژی و مواد مغذی مورد نیاز بدن در طی روز به مدت ۱۳ ساعت را تأمین کند، وعده بسیار مهمی است و موجب حفظ کارایی و جلوگیری از کم آبی بدن، ضعف و خستگی می شود.
۴. وعده سحری می بایست حاوی غذاهای کم حجم، غنی از مواد مغذی، کم نمک، کم چرب و کم شیرین باشد.
۵. توصیه می شود که وعده سحری شبیه وعده ناهار باشد یعنی در ایام عادی سال که وعده ناهار را به عنوان یک وعده غذایی کامل می خوریم وعده سحری را هم شبیه به ناهار تهیه و مصرف کنیم.
۶. توصیه می شود در وعده سحری افراد با فعالیت بدنی بیشتر غذاهای ساده و سبک مثل انواع پلوها و خورش در حجم کم مصرف نموده و افراد با فعالیت بدنی کمتر غذاهای سبک تر شبیه وعده صبحانه صرف نمایند.



۷. جهت به تاخیر افتادن کاهش میزان مایعات بدن و به تبع آن تشنگی و خشکی گلو مصرف مقدار مناسبی از سبزی های مختلف (سبزی خوردن، سالاد، گوجه و خیار) در وعده سحری توصیه می شود.
۸. جهت جلوگیری از افت قند خون، کاهش مصرف قندهای ساده در وعده سحر توصیه می شود.

۹. با توجه به اینکه زمان ما برای دریافت غذا در ایام ماه رمضان محدود است و اغلب میوه‌ها و لبنیات در این میان فراموش می‌شود و نیاز بدن ما به این مواد غذایی تأمین نمی‌شود، بعد از خوردن سحری سعی کنید یک عدد میوه را مصرف کنید و گروه سبزی‌ها در کنار وعده افطار و سحری وجود داشته باشد و آب کافی هم میل کنید.
۱۰. مصرف نوشیدنی‌های خیلی شیرین (نوشابه‌های گازدار و...) و چای پررنگ به دلیل افزایش حجم ادرار و افزایش دفع آب بدن و کم آبی در طول روزه داری توصیه نمی‌شود.
۱۱. مصرف غذاهای پرپروتئین 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 توصیه نمی‌شود.

## 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 و به آرامی جویده شود.



### رعایت نکات زیر در وعده افطار توصیه می‌شود:

- ✓ 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، سبزی‌های پخته (هویج، کدو و...)، تخم مرغ آب پز در وعده افطار
- ✓ استفاده از میوه‌های خشک (برگه‌ها)، آلو خیس شده، نان‌های تهیه شده از آرد‌های سبوس دار مانند: بربری و سنگک (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.



### رعایت نکات زیر در وعده شام توصیه می شود:

- ✓ خوردن شام یک ساعت پس از صرف یک افطار بسیار ساده و سبک
- ✓ 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 شود.

### 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

### با آرزوی قبولی طاعات و عبادات به در گاه مق