

## وعده غذایی در سحر

این وعده ی غذایی، مواد مغذی لازم و **انرژی** مورد نیاز برای تمرکز و فعالیت روزمره را تامین می کند و سوخت و ساز پایه ی بدن را بالا نگه می دارد . بهتر است غذای مصرفی در وعده سحری خصوصیات و ویژگی وعده ناهار را داشته باشد تا از ایجاد گرسنگی در طول روز پیشگیری شود کربوهیدراتهای مصرفی در سحر باید از گروه کربوهیدرات پیچیده باشند. غذاهای کم چرب، کم نمک و کم ادویه و نیز کم شیرین مصرف نمایند. هنگام سحر از خوردن شیرینی جات، غذاهای شور، پرچرب ، پر ادویه خودداری کنید. هنگام سحر سبزی های مختلف مصرف شود. سبزی ها با دارا بودن مواد مغذی مختلف و آب، علاوه بر تامین ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن، از تشنگی فرد در طول روز جلوگیری می کنند. 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 نمایند. 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



• از ۵ گروه اصلی غذایی یعنی نان و غلات ، میوه ها ، سبزی ها، لبنیات و گوشت ها باید به میزان متعادل در برنامه غذایی روزانه داشته باشید.

اصل تنوع را در انتخاب هایتان در نظر بگیرید برای نمونه : هم از سبزیها و میوه های ی دارای ویتامین C (سبزی های برگی، گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای ، مرکبات ) و هم از سبزیهای دارای ویتامین A ( هویج ، اسفناج، طالبی، زردآلو ..) و نیز سایر میوه ها و سبزیها مثل سیب، هندوانه ، گیلان ، کدو ، کرفس، گوجه فرنگی ... مصرف کنید.

• گوشتهای کم چرب مصرف کنید . چربیهای قابل رویت گوشت قرمز و مرغ را قبل از طبخ جدا کنید و از مصرف پوست مرغ و ماهی خودداری کنید.

• غذاهای پر فیبر بخورید. زیرا نسبتا کم کالری بوده و دارای ویتامین ها و مواد معدنی هستند. همچنین به آرامی هضم شده و تدریجا جذب می شوند و این موضوع سبب می شود که فرد را برای مدت طولانی سیر نگه دارند. از غذاهای دارای فیبر مناسب می توان به غلات و حبوبات ، گندم سبوس دار ، آرد سبوس دار و تقریبا تمام میوه ها (آلو ، آلوخشک ، انجیر و...) و سبزیجات (کاهو، جعفری، تره، اسفناج و...) اشاره نمود.

• لبنیات کم چرب (۱/۵ درصد چربی) استفاده کنید



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 بیماریهای که عادات غلط غذایی، چاقی و افزایش وزن در بروز آنها دخالت دارند، مفید است. اما بدون شک زمانی می توان از تاثیرات مثبت روزه بهره مند شد که تغذیه در هنگام افطار و سحر منطبق با یک رژیم متعادل و متنوع باشد. 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

## چه غذایی بخوریم؟

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 دو بار توصیه نمی شود. همچنین توصیه می شود در ماه مبارک رمضان از کم خوری و پر خوری پرهیز شود. برنامه غذایی باید به گونه ای 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 آن ها به شمار می آید. برای این منظور یک فرد روزه دار باید حداقل ۲۰ درصد کمتر از ماههای دیگر سال غذا بخورد زیرا این موضوع موجب می شود تا بدن او فرصت سوزاندن چربی های اضافی را بیابد. آهسته غذا خوردن و جویدن کامل آن و نیز دست کشیدن از خوردن غذا پیش از سیر شدن کامل مانند دیگر ماه های سال از اصول مهم غذا خوردن در ماه مبارک رمضان به حساب می آید.



سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

بهداشت و درمان نفت اهواز و ماهشهر

## راههای تغذیه صحیح در روزه داری



تهیه و تنظیم:

سحر مرادیانی - کارشناس تغذیه

واحد تغذیه امور سلامت کار و HSE - آموزش همگانی بهداشت

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.

شام می تواند دربرگیرنده گوشت (گوشت سفید ،قرمز و ماهی)، نان و غلات، لبنیات، سبزیجات و میوهها باشد. برنج ، خورشت 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. انواع میوه را که حاوی مواد مغذی بسیار مفید برای سلامت بدن است در وعده افطار و یا در فاصله افطار تا سحر مصرف کنید. 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 مهم و مورد نیاز است توصیه می شود برای تامین آب مورد نیاز پس از صرف افطار و تا قبل از خواب به تدریج آب و انواع میوه، چای کم رنگ (با رعایت حداقل ۲ ساعت فاصله از زمان صرف غذا) نوشیده شود.



منابع:

کتاب راهنمای تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان ، نویسندگان :

دکتر حامد پورآرام (عضو دفتر بهبود تغذیه جامعه) و خانم میترا

ابتهی (عضو انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور)

سایت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز

/بهبود تغذیه

کم آبی و احساس تشنگی می سازد. 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.

### وعده غذایی افطار

بهتر است افطار را با نوشیدنی های گرم مانند آب جوشیده ولرم، چای کم رنگ و شیر گرم آغاز کرد؛ پس از آن می توان 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 می تواند 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.

### وعده غذایی شام

با توجه به ساعت صرف افطار و فاصله تا وعده سحری، می توان با فاصله حدود دو 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.