توصیه های تغذیه ای در ماه مبارک رمضان



در ماه مبارک رمضان نیز مانند همیشه پیروی از برنامه غذایی متنوع و متعادل شامل پنج گروه اصلی غذایی ( نان و غلات ، میوه ها ، سبزیها ، گوشت و حبوبات و تخم مرغ ، شیر و لبنیات ) ضروری است .

توصیه های غذایی سحر :

* وعده سحری باید کامل و مناسب باشد و با توجه به طولانی بودن ساعت روزه داری از غذاهای کند هضم مانند انواع چلوخورشت ها و پلوهای مخلوط با حبوبات و سبریجات ( عدس پلو ، لوبیا پلو ، سبزی پلو ) به همراه مرغ ، ماهی یا گوشت و سبزی های تازه مانند سبزی خوردن یا سالاد و ماست برای این وعده استفاده شود .
* از نوشیدن زیاد چای در وعده سحری اجتناب کنید چون باعث افزایش دفع ادار و دفع مواد معدنی مورد نیاز بدن و بروز تشنگی در طول روز می شود .
* مصرف مواد غذایی شیرین در وعده غذایی توصیه نمی شود . زیرا مصرف این مواد با تحریک انسولین موجب ورود قند خون به داخل سلولها و در نتیجه کاهش قند خون می شود . به این ترتیب مصرف مواد غذایی شیرین و حاوی قندهای ساده مثل شرینی و شکلات در وعده سحری موجب می شود شخص زودتر گرسنه شود .
* از مصرف غذاهای پر چرب ، پر ادویه و سرخ شده در وعده سحر خودداری کنید .

توصیه های غذایی افطار :

* توصیه می شود افطار خود را با کمی آب گرم و یا چای کم رنگ آغاز کنید .
* پس از آن می توان از خرما یا کشمش استفاده کنید زیرا این دو ماده غذایی سبب کنترل اشتها می شود و از بیش خواری به هنگام افطار ممانعت می کنند . علاوه بر آن مصرف خرما در ماه مبارک رمضان در تنظیم قند خون بسیار مفید است . لذا توصیه می شود که در وعده افطار حتی المقدور 3- 5 عدد خرما مصرف شود . ( خرما منبع خوبی از مواد مغذی ، قند و پتاسیم است )
* مصرف غذاهای سبک و مختصر شامل : نان و پنیر و سبزی ، شیر گرم ، فرنی ، شیر برنج ، سوپ در هنگام افطار مناسب است .
* افراط در مصرف انواع شیرینی به هنگام افطار چاقی و اضافه وزن را به دنبال خواهد داشت .
* از پرخوری و مصرف غذاهای نفاخ ( مانند : آش رشته و ... ) ، پرحجم و سرخ کردنی جداً پرهیز شود .

توصیه می شود برای تامین آب مورد نیاز بدن ، پس از مصرف افطار و تا قبل از خواب به تدریج انواع میوه ، چای کمرنگ و سایر مایعات به ویژه آب برای جبران کم آبی بدن نوشیده شود .

با فاصله 2 ساعت بعد از افطار می توان شام سبک را صرف نمود .