

الگوی غذایی روزه داری در ماه مبارک رمضان

در روزه داری، حذف یک وعده غذایی روزانه سبب تعدیل و تنظیم متابولیسم بدن می شود. حذف یک وعده غذایی بهترین دستورالعمل برای تعدیل وزن افراد چاق است. افراد در این ماه کالری دریافتی خود را کاهش می دهند تا تغییرات مطلوب در حفظ سلامتی بدست آید. افرادی که چاق بوده و دارای افزایش وزن هستند در طول این ماه مبارک می توانند مقداری از وزن خود را کاهش دهند.

هنگام افطار از غذاهای سبک و زود هضم استفاده کنید. افطار را با یک ماده قند طبیعی مانند خرما، کشمش یا عسل آغاز کنید که سبب کنترل اشتها و زیاده روی در خوردن می شود. معده خالی در هنگام افطار تحمل غذای سنگین را ندارد لذا خوردن غذای سهل الهضم و تقریباً نرم برای افطار مناسب است، همچنین نوشیدن چای شیرین کم رنگ، شیر گرم، فرنی و حلیم بی روغن در آغاز افطار مناسبند.

از مصرف مواد نفاخ، حجیم و نوشیدنی های گازدار و بسیار خنک، غذاهای پرچرب مانند آش رشته و آبگوشت که سبب ایجاد اختلالات هضم می شوند خودداری کنید. غذاهای پر چرب، شیرین و همچنین کافئین دار موجود در بعضی از غذاها سبب افزایش اسید معده و احساس ترش کردن و سوزش می شوند. (زولبیا، بامیه، حلوا، شکلات و خورش بادمجان نیز چنین اثراتی دارند). سالاد مکمل خوبی برای غذاها در این ماه می باشد.

مصرف مواد پروتئینی مثل شیر، پنیر، تخم مرغ و یا انواع ککوها همراه نان، پنیر، گردو و سبزی در ماه مبارک توصیه می شود. همچنین در فاصله افطار تا سحر البته با فاصله با غذا آب کافی بیاشامید. هر چه حجم غذا در افطار کمتر باشد بهتر است، از خوردن غذاهای پر حجم، اما کم کالری و بسیار آبکی در افطار خودداری کنید و غذا را با آرامی میل کنید.

از مصرف غذاهای تند و پر ادویه که موجب احساس تشنگی در طول روز می شود خودداری کنید. از مصرف مواد غذایی چون کله پاچه، سیرابی شیردان به دلیل ایجاد احساس تشنگی در طول روز پرهیز نمایید.

اگر در ماه مبارک رمضان دچار یبوست شدید هستید می توانید از خورشت های ملین مثل خورشت آلو و دیگر خورشت های سبزی دار استفاده کنید. خوردن انواع سبزی های خام و پخته و میوه های خیسانده مانند آلو و انجیر به بهبود این وضعیت کمک می کنند. خوردن چای پررنگ و قهوه و کاکائو موجب پیدایش حالت یبوست می شود. همچنین باید انواع میوه و سبزیجات و انواع سالاد استفاده گردد. عجله در خوردن غذا و خوب نجویدن آن منجر به عدم هضم و جذب کافی غذا و ایجاد ناراحتی های گوارشی مانند نفخ،

سنگینی، احساس پری می گردد. مصرف آب کافی برای رفع یبوست و دفع سموم و مواد زائد بدن و انجام واکنش های بیولوژیکی داخلی بدن مفید است.

در مورد نوجوانان روزه دار لازم است به غذای نوجوانان در این ماه بیشتر توجه شود. در دو وعده افطار و سحری لازم است نوجوانان کالری، پروتئین و مواد مغذی توصیه شده جیره معمول روزانه (RDA) را حتماً به طور کامل دریافت کنند تا نیازهای آنها برای رشد بهتر فراهم شود.

به طور کلی بیماران نباید روزه بگیرند خصوصاً آنهایی که نیاز به مصرف منظم دارو در طول روز دارند. روزه داری برای زنان باردار و شیرده توصیه نمی شود در حالیکه روزه گرفتن برای افراد دارای اضافه وزن و چاقی مفید است. خوردن مقدار کمی مواد قندی مانند خرما، کشمش، عسل، حلوا، زولبیا، بامیه، شله زرد و فرنی، باعث کاهش اشتها شده و بدین ترتیب از زیاده روی در خوردن و چاقی تا حدودی پیشگیری می شود. البته باید توجه داشت که زیاده روی در مصرف آنها باعث افزایش وزن می شود.

ماه مبارک رمضان افراد را به کمتر غذا خوردن و کاهش دریافت کالری تشویق می کند که نتیجه آن تعدیل متابولیسم در ذخیره انرژی و کاهش کلسترول بویژه کلسترول LDL، کاهش تری گلیسرید در مقابل افزایش HDL (کلسترول خوب) و در نهایت کاهش وزن که این تغییرات موجب پیشگیری از فشارخون، دیابت، چاقی می شود. گاهی اوقات ممکن است افراد نه تنها وزن کم نکنند بلکه اضافه وزن نیز پیدا کنند که نتیجه پرخوری در این ماه می باشد.

از خوردن چند نوع غذای متفاوت در هنگام افطار خودداری کنید. در ماه مبارک رمضان به افراد توصیه می شود که همواره در طی روز فعالیت سبک و متوسط داشته باشند.

بعضی از روزه داران، بدون سحری (با حذف وعده سحری) روزه می گیرند که این امر موجب می شود که نیازهای تغذیه ای تامین نشده و شخص در معرض عوارض ناشی از کمبودهای تغذیه ای قرار گیرد. مضافاً اشکال دیگر حذف وعده سحری پایین افتادن قندخون (هیپوگلیسمی) است که منجر به کاهش یادگیری، بی حوصلگی و خستگی می شود.