

هنگام افطار نوشیدنی گرم بنوشید / پرهیز از مصرف غذا های سرخ شده و پرچرب

مصرف مواد غذایی پرچرب به خصوص در هوای گرم، موجب تشنگی شدید و کم آبی بدن می شود. بر اساس مطالعات علمی روزه گرفتن برای مبتلایان به چربی خون بالا بسیار مفید است. روزه گرفتن میزان چربی های نامطلوب موجود در خون را تنظیم و موجب افزایش میزان چربی های مفید خون می شود.

توصیه میشود در طول شبانه روز در ماه رمضان مانند اوقاتی که روزه دار نیستند، در طول شبانه روز، سه وعده غذا مصرف کنند، که این وعده ها شامل افطار، شام و سحری است. مصرف غذای کم چرب و مواد غذایی پرفیبر مثل میوه ها و سبزی ها در وعده سحری تاکید کرد و گفت: مواد غذایی پرفیبر، آب زیادی در خود جذب می کنند و بدن می تواند آن را به آهستگی جذب کند و احساس تشنگی دیرتر عارض شود.

مصرف آب به مقدار زیاد در وعده سحری بخصوص بین غذا توصیه نمی شود. آب زیاد در وعده سحری، موجب رقیق شدن شیره معده و آنزیم های گوارشی شده و روند هضم غذا را مختل می کند. لذا مصرف بی رویه آن توصیه نمی شود؛ همچنین باید توجه شود که مصرف مایعات مثل آب آشامیدنی، آبمیوه، شیر کم چرب، دوغ بدون نمک در فاصله پس از افطار تا هنگام خوابیدن کمک می کند که تعادل آب و الکترولیت های بدن در هنگام روزه داری، حفظ شود.

پرهیز از مصرف غذا های سرخ شده و پرچرب

در ماه مبارک رمضان بهتر است از غذا های سرخ شده و پرچرب استفاده نشود. مصرف غذا های سرخ شده و پرچرب، علاوه بر افزایش چربی های خون موجب سوءهاضمه، ورم معده، اضافه وزن و چاقی می شوند، همچنین مصرف زیاد چای نیز به خصوص در وعده سحری توصیه نمی شود، زیرا چای مدر است و باعث از دست دادن آب بدن شما می شود.

مصرف زیاد مواد قندی و شیرین مثل کیک های خامه ای، شکلات، شیرینی های خامه دار، زولبیا و بامیه، باقلوا، حلوائی خیلی شیرین و چرب، شله زرد شیرین و چرب در ایام ماه مبارک رمضان اضافه وزن و چاقی و خطر بالا رفتن قند خون را به دنبال دارد.

آش رشته غلیظ همراه با پیاز داغ و روغن زیاد به وفور در افطار مصرف می شود که غذای مناسبی برای افطار نبوده و موجب سوءهاضمه و اختلالات گوارشی دیگر می شود. بهتر است به جای آن از آش رشته رقیق و کم روغن در وعده افطار استفاده شود.

امسال در خردادماه طول شب کوتاهتر و بهتر است روزه داران اندکی پس از صرف افطار بسیار ساده و سبک (مثلاً ۳۰ دقیقه بعد) اقدام به صرف شام نمایند و تا پیش از خوابیدن ۲ لیوان چای کم رنگ، یک لیوان شیر کم چرب (کمتر از ۲،۵ درصد چربی) و حداقل ۲ عدد میوه نیز میل کنند.

نخوردن سحری موجب چاقی می شود

برخلاف تصور، روزه بدون سحری نه تنها موجب کاهش وزن نمی شود، بلکه به دلیل افت شدید قند خون در طی روز موجب می شود تا شخص روزه دار در زمان افطار تمایل بیشتری برای خوردن غذاهای شیرین و چرب پیدا کند که همین موضوع در نهایت منجر به اضافه وزن و چاقی می شود.

مصرف غذا های سبک و مختصر شامل گروه های غذایی شیر و لبنیات (مانند شیر و ماست و پنیر) میوه ها، سبزی ها، نان و غلات (مانند برنج و نان)، ترکیب نان و پنیر و سبزی که یکی از عادات خوب غذایی هموطنان در این ایام است، بسیار توصیه می شود، مصرف شیر گرم، فرنی و یا شیر برنج در هنگام افطار مناسب است، همچنین استفاده از مواد غذایی آبکی مثل سوپ، آش، حلیم بدون روغن و همچنین مایعات به هنگام افطار و سحر موجب حفظ تعادل آب و املاح فرد روزه دار می شود.

استفاده از سبزی ها و میوه ها در هنگام افطار و همچنین در فاصله زمانی بین افطار تا سحر به دلیل اینکه منبع خوبی از فیبر هستند، برای دستگاه گوارش بسیار مفید است و مانع بروز یبوست می شود، علاوه بر این ها، توصیه می شود در وعده سحری مقدار مناسبی سبزی های مختلف مصرف شود. سبزی ها با دارا بودن مواد مغذی مختلف و آب، علاوه بر تامین ویتامین ها و املاح مورد نیاز بدن، از تشنگی فرد در طول روز جلوگیری می کنند.

مصرف مواد غذایی شیرین در وعده سحری توصیه نمی شود زیرا مواد غذایی شیرین با تحریک انسولین موجب ورود قند خون به داخل سلول ها و در نتیجه کاهش قند خون می شوند، به این ترتیب مصرف مواد غذایی شیرین و حاوی قندهای ساده در وعده سحری موجب می شود شخص زودتر گرسنه شود، از آنجا که میوه ها نیز حاوی قندهای ساده هستند توصیه می شود، در وعده سحری کمتر مصرف شوند؛ انواع میوه را که حاوی ویتامین ها و املاح معدنی است و بسیار مفید برای سلامت بدن می باشد، بهتر است در وعده افطار و یا در فاصله افطار تا سحر مصرف کرد.

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

یکی از عادات غذایی نادرست روزه داران این است که به دلیل تشنگی زیاد افطار را با آب سرد و یا نوشیدنی های سرد شروع می کنند که توصیه می شود، افطار را با نوشیدنی های گرم و یا ولرم مانند آب ولرم، چای کم رنگ و شیر گرم آغاز کنند و پس از آن روزه داران عزیز می توانند از خرما یا کشمش استفاده کنند، زیرا این دو سبب کنترل اشتها می شود و از پر خوری به هنگام افطار ممانعت می کند، 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 ۳ تا ۵ عدد خرما مصرف شود و البته از مصرف بیش از حد خرما نیز مانند سایر شیرینی ها پرهیز شود.

در وعده های سحر و افطار از پرخوری اجتناب کنید، و تا حد امکان به جای مصرف انواع شیرینی ها مثل زولبیا و بامیه که فقط حاوی انرژی و فاقد مواد مغذی (ویتامین ها و مواد معدنی) هستند، از مواد غذایی طبیعی شیرین مثل خرما، کشمش و انواع میوه در حد متعادل استفاده شود. افراط در مصرف انواع شیرینی به هنگام افطار چاقی و اضافه وزن را به دنبال خواهد داشت.

از نوشیدن آب زیاد هنگام افطار پرهیزید

مصرف آب زیاد به هنگام صرف افطار سبب اختلال در هضم مواد غذایی می شود، بعد از صرف سحری نیز بسیاری از روزه داران از بیم تشنگی فراوان آب می نوشند که عادت صحیح غذایی نیست.

روزه داران از نوشیدن بیش از اندازه چای در وعده سحری اجتناب کنند، چرا که چای باعث افزایش دفع ادرار و از دست رفتن نمک های معدنی که بدن شما در طول روز به آن احتیاج دارد می شود.

روزه داران باید از مصرف تنقلات زیاد در فاصله افطار تا سحر پرهیز کنند. این قبیل مواد دیر هضم هستند و سبب می شوند که به هنگام سحر به دلیل پری معده میل به غذا کاهش پیدا کند.

مصرف مواد غذایی سنگین، دیر هضم، پر چرب و سرخ شده به هنگام افطار مناسب نیست، به طور کلی توصیه می شود به جای غذا های چرب و سرخ کرده از غذا های آب پز و بخارپز، کم چرب و کم نمک استفاده شود.

مصرف میوه رنده شده، لبنیات مخصوصا شیر کم چرب، استفاده از انواع سوپ ها و آش ها در افطار و سحر و نوشیدن چای کمرنگ برای سالمندان روزه دار مفید است و می تواند تعادل آب و املاح را برقرار کند، همچنین مصرف یک لیوان شیر در هنگام افطار و سحر و مصرف یک پیاله ماست در موقع شام به کودکان و نوجوانان روزه دار توصیه می شود.

هرچند بخش عمده انرژی دانش آموزان در زمان روزه داری باید از گروه غذایی نان و غلات تامین شود، اما مصرف مواد پروتئینی مانند انواع گوشت ها مخصوصا گوشت سفید، تخم مرغ، شیر و لبنیات برای آنها ضروری است.