

خوردن در ماه مبارک رمضان، برای خودش قواعدی دارد...!

توصیه های مهم تغذیه ای در ایام روزه داری، برای خانواده ها

روزه گرفتن ، رژیم غذایی سالم را بهبود می بخشد.^۴

توصیه می شود قبل از اینکه روزه بگیریم، رژیم غذایی خود را بررسی کنیم. اگر ما در یک رژیم غذایی محدود کننده کالری قرار می گرفتیم، ممکن است تاثیرگذار باشد.^۱

داروی خود را در نظر بگیریم. قبل از شروع روزه داری، در مورد داروهایی که ممکن است مصرف کنیم با پزشک خود مشورت نماییم. اگر داروهایی وجود دارد که باید هر روز مصرف کنیم، با پزشک خود در مورد اینکه آیا مصرف آن ها بدون غذا مشکلی ندارد یا خیر، صحبت کنیم.^۳

مصرف قند، سدیم و غذاهای چرب را کاهش دهیم، زیرا این مواد می توانند هنگام روزه داری احساس تشنگی بیشتری داشته باشید . همچنین خطرات سلامتی مانند کالری بالا و فشار خون بالا را افزایش دهند. برای کاهش کم آبی از مایعات پر قند مانند نوشابه های گازدار دور نگه دارید. نوشیدنی های کافئین دار، باید فقط به یک فنجان محدود شود، ترجیحاً حداقل دو ساعت بعد از افطار یا در طول سحر مصرف شود.^{۱۳}

اگر روزه بگیریم و به یک رژیم غذایی عمدتاً کامل، سرشار از میوه ها، سبزی ها، پروتئین های بدون چربی، چربی های سالم و لبنیات کم

چرب (شیر، ماست، پنیر) پای بند باشیم، تغییراتی در افزایش سلامتی مان مشاهده خواهیم کرد.^۱

✚ **پُر آب بمانیم!** آب، نقش مهمی را در هر یک از اعمال حیاتی بدن به عهده دارد مواد مغذی ضروری را به سرتاسر بدن انتقال می دهد. (ص ۸۳)^۴ سعی کنیم چندین بار در طول شب مایعات، به ویژه آب بنوشیم، حتی اگر خیلی احساس تشنگی نمی کنیم. ^۵ نوشیدن آب تا حد امکان بین افطار و سحری، خطر کم آبی بدن در طول روزه داری را کاهش می دهد.^{۱۰}

✚ **مایعاتی را انتخاب کنیم که حاوی کافئین نباشند**، زیرا نوشیدنی های کافئین دار می توانند باعث کم آبی بدن شوند.^۸

✚ **روزه خود را با نوشیدن یک فنجان آب جوشیده گرم، همراه با یک تکه یک عدد خرما آغاز کنیم.**^۵

✚ **به یاد داشته باشیم**، افطار با آب [گرم] نه تنها سنتی است، بلکه تضمین می کند که بهترین منبع آب رسانی را قبل از باز کردن روزه با غذا، به بدن خود وارد کنیم. اما، مراقب باشیم و در مصرف بیش از حد آب در یک زمان، زیاده روی نکنیم.^۵ آب را کم کم بنوشیم، زیرا آب نباید معده را سنگین کند.^۸ از نوشیدن آب، بین غذا خوردن خودداری کنیم.^۸

✚ **پرخوری ممنوع!** همان طور که ترک سحری صلاح نیست، پرخوری در زمان افطار نیز به بدن آسیب می رساند.^۵ در طول افطار به مقدار متعادل غذا بخوریم. هنگام افطار، وسوسه پرخوری به دلیل نخوردن و آشامیدن در طول روز رایج است. با این حال، این فشار و استرس را بر سیستم گوارش شما وارد می

کند تا سخت تر کار کند که در نتیجه منجر به سوء هاضمه، سوزش سر دل و گرفتگی معده می شود. همچنین خوردن بیش از حد، می تواند باعث افزایش سطح قند خون شود.^{۱۳} پرخوری و مصرف زیاد غذاهای پرچرب، ممکن است منجر به افزایش وزن شود. سرعت خود را کم کنید و از هر لقمه غذای خود، لذت ببریم.^{۱۰}

روزه داری لزوماً به این معنا نیست که باید وعده های غذایی خود را دو برابر کنیم تا وعده های غذایی کم روز را جبران کنیم! در واقع به جای ضیافت افطار، وعده های معمول خود را حفظ کنیم. مراقب میزان غذا خوردن خود باشیم و زمانی که احساس سیری می کنید به معده خود فشار نیاوریم تا غذای بیشتری دریافت کند.^{۱۳}

توصیه می شود که وقت بگذاریم و با عجله افطاری و سحری نخوریم. یک راه عالی برای انجام این کار، این است که افطار خود را به دو قسمت تقسیم کنید. یک افطار سبک با خرما و همچنین یک لیوان آب هنگام غروب آفتاب و یک افطار کامل، بعد از نماز مغرب.^{۱۳}

با خرما دوست شویم! از آن جایی که خرما سرشار از کربوهیدرات و قند طبیعی است، می تواند گرسنگی ما را برطرف کند و از پرخوری ما در طول افطار کامل جلوگیری کند.^{۱۳}

با مواد قندی مصنوعی و شکر زیاد، خداحافظی کنیم! غذاها، کلوچه ها شیرینی های تهیه شده از شکر، [زولبیا و بامیه] در ابتدا می توانند احساس سیری در ما ایجاد کنند، اما وقتی قند خون تان پایین می آید، ممکن است

گرسنه وضعیف شویم . برای آماده شدن برای تجربه ای ماندروزه داری، به جای آن ، مواد غذایی مانند ماکارونی سبوس دار، برنج، گوشت، لوبیا و سیب زمینی استفاده نماییم .^۲ از مصرف نوشابه های گازداری که دارای قند زیاد و مواد مصنوعی می باشند، خودداری نماییم. در عوض آب و دوغ بنوشیم.^۸

+ تنوع، چاشنی زندگی است! در طول شب غذاهای متنوع بخوریم . اکنون، بیش از هر زمان دیگری، بدن ما برای جبران استرس ناشی از روزه داری به تغذیه مناسب نیاز دارد . غلات کامل (سبوس دار)، سبزی ها ، میوه ها، پروتئین بدون چربی، چربی سالم (چربی از گیاهان، مانند روغن زیتون و آجیل) همه اینها برای تامین تمام مواد مغذی مورد نیاز بدن ما مهم هستند.^۵

+ اندازه سهم، مهم است! حدود ۲۰ دقیقه طول می کشد تا بدن ثبت کند که به اندازه کافی غذا خورده است . از این رو، در هنگام افطار در خوردن غذا زیاده روی نکنیم .^{۱۰}

+ افطار، باید یک وعده غذایی متعادل و مغذی باشد، نه ضیافت ! خوردن آگاهانه و گوش دادن به زمانی که گرسنگی ما واقعاً ارضا شده است، استرس کمتری به بدن مان وارد می کند و انرژی بیشتری نسبت به خوردن مقادیر زیاد در یک زمان، به ما می دهد.^۵

+ از مصرف میوه و سبزی ها غافل نشویم. میوه ها و سبزی ها، سرشار از فیبر (الیاف غذایی)، در طول روزه داری ضروری هستند، زیرا احساس سیری را افزایش می دهند و به جلوگیری از یبوست کمک می کنند . همچنین آن ها حاوی ویتامین ها، مواد معدنی و مواد شیمیایی گیاهی هستند که برای سلامتی

حیاتی هستند.^۶ به طور کلی مصرف میوه و سبزی ها در برنامه غذایی روزانه ، در پیشگیری از بروز ناراحتی های قلب و عروق، دیابت (بیماری قند)، سرطان، سکتة مغزی، یبوست، چاقی و... نقش مؤثری دارند.^۷

میوه ها می توانند منبع خوشایند مواد غذایی سرشار از مواد مغذی باشند، در حالی که فرد روزه دار می تواند از آن ها استفاده کند..بهترین میوه ها برای روزه داری متناوب، عبارتند از سیب، لیموشیرین ، کیوی ، پرتقال، گریپ فروت، توت فرنگی، لیموترش ، [خیار، نارنگی] و...^۹

✚ خوردن دو یا سه وعده سبزی در وعده افطار برای تامین بیشتر ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر(الیاف غذایی) مورد نیاز بدن برای تغذیه و سالم ماندن توصیه می شود .^۴ سبزی های سرشار از مواد مغذی برای خوردن در هنگام روزه داری عبارتند از: اسفناج، [کاهو، هویج، سیب زمینی، کدو سبز کدو حلوایی ، بادمجان ، گوجه فرنگی، سبزی خوردن] ، کلم پیچ ، کلم بروکلی، گل کلم .^۹

✚ به حرکت ادامه دهیم ! اگرچه روزه گرفتن می تواند از نظر جسمی خسته کننده باشد، سعی کنیم کاملاً بی تحرک نباشیم. اگر معمولاً در طول صبح ورزش می کنیم، ببینیم اگر بعد از افطار کردن، ورزش را به عصر تغییر دهیم، چه احساسی در بدن مان به وجود می آید. ورزش شدید در طول روز ایده خوبی نیست، زیرا ممکن است به سرعت دچار کم آبی بدن شویم . پیاده روی های کوتاه ، یا چند حرکت کششی می تواند کمک زیادی به حفظ انرژی ما در طول روز کند.^۵

از مصرف سالاد غافل نشویم. در کنار [غذاهای افطاری و سحری]، یک ظرف سالاد تهیه شده از سبزی های فصل (گوجه فرنگی ، کاهو ، پیاز، خیار، کلم بروکلی، هویج) استفاده کنیم.^{۱۱}

به خوردن سحری اهمیت بدهیم. در این ماه مبارک به طور متوسط حدود ۱۴ تا ۱۸ ساعت روزه می گیریم . بر کسی پوشیده نیست که تامین انرژی مورد نیاز بدن برای انجام فعالیت های روزانه در حین روزه داری حیاتی است.^{۱۲} بهترین زمان برای خوردن سحری ، نیم ساعت قبل از اذان است .^{۱۳} نخوردن سحری، زمان روزه داری را طولانی می کند، زیرا بدن ما باید تا زمان افطار، به وعده غذایی قبلی برای تامین تمام مواد مغذی و انرژی ما تکیه کند . به دلیل طولانی تر بودن ساعات روزه داری، احتمال کم آبی و خستگی در طول روز بیشتر می شود . به علاوه، نخوردن سحری باعث پرخوری در طول افطار می شود که می تواند باعث افزایش وزن ناسالم شود.^{۱۴}

توصیه می شود در وعده غذای سحری خود از غلات (گندم، برنج ، جو ، بلغور، جودوسر)، سبزی ها (اسفناج، سبزی خوردن ، کاهو، گوجه فرنگی) ، پروتئین (ماهی، مرغ، گوشت قرمز، تخم مرغ، حبوبات ، سویا، شیر، ماست و پنیر کم چرب) و منبعی از چربی های سالم (روغن زیتون، روغن کنجد) استفاده کنیم . خوردن یک وعده غذایی متعادل و سرشار از تمام این مواد غذایی (سوپ ها، خوراک ها) بسیار مهم است ، زیرا این منابع غذایی، دیر هضم می شوند و به طور پیوسته انرژی آزاد می کنند تا سطح قند خون و انرژی ما را ثابت نگه دارد.^{۱۵}

از خوردن غذاهای سرخ شده، شور و پرچرب خودداری کنیم. غیرمعمول نیست که روزه داران در زمان غذا خوردن غذاهای پرچرب، سرخ شده و بسیار شیرین به خود پاداش دهند. درحالی که این غذاها در کوتاه مدت احساس خوبی به شما می دهند، می توانند روزه گرفتن روز بعدرا سخت تر کنند. جدای از افزایش وزن ناسالم، مصرف غذاهای پرچرب و شیرین نیز باعث سستی و خستگی می شود.^{۱۰}

با غذاهای پرچرب خداحافظی کنیم! رژیم غذایی پر چربی، احتمال ابتلای مابه ناراحتی های گوارشی، به ویژه درایام روزه داری شود. همچنین غذاهای پرچرب، می توانند باعث کاهش سوخت و ساز بدن شوند که در نتیجه باعث افزایش وزن و بروز ناراحتی گوارشی می شود.^{۱۲} برای کاهش مصرف چربی می توان از روش های پخت جایگزین استفاده کرد، مانند استفاده از سرخ کن یا کباب کردن به جای سرخ کردن.^{۱۵}

مصرف غذاهای سرشار از فیبر در ماه رمضان ، ایده آل است، زیرا دیرتر از غذاهای فرآوری شده هضم می شوند؛ بنابراین برای مدت طولانی تری احساس سیری می کنیم.

چربی های سالم را از قلم نیندازیم! چربی سالم برای سلامتی مطلوب، بسیار مهم است. با این حال، بسیاری از مردم ترس از چربی دارند، اما نباید این طورباشند. منابع چربی های سالم عبارتند از: روغن زیتون، روغن نارگیل، روغن کنجد، آجیل، دانه های چیا، مغزگردو، دانه کتان و روغن زیتون.^۹

خرما بخوریم. با خوردن خرما به بهبود سلامتی دستگاه گوارش تان کمک کنید. خرما، میوه‌ای فوق‌العاده برای دستگاه گوارش است. ^{۱۱} افطار خود را با خرما و شیر یا آب شروع کنیم تا انرژی و سطح قند خود را افزایش دهید. ^{۱۲}

با غلات سبوس دار (کربوهیدرات های پیچیده) آشتی کنیم. تامین انرژی مورد نیاز بدن پس از ساعت های طولانی روزه داری ، بسیار مهم است .به این فکر کنیم که به یک قسمت وعده غذایی افطار و سحری خود ، جو یا عدس اضافه کنیم. ^{۱۲}

پروتئین بدون چربی را از قلم نیندازم! تغذیه ماهیچه ها و حفظ سلامت ما بسیار مهم است .حتما یک یا دو قسمت از منابع مختلف پروتئین مانند گوشت بدون چربی، ماهی، لوبیا، حبوبات، عدس و نخود مصرف کنیم. ^{۱۲}

در مصرف کافئین مراقب باشیم. کاهش مصرف کافئین در هفته، قبل از ماه رمضان می تواند مفید باشد .تغییر به چای و قهوه بدون کافئین، دمنوش های گیاهی یا آب می تواند سردرد را کاهش دهد و کیفیت خواب را بهبود بخشد. ^{۱۵}

مصرف نمک خود را به خصوص در زمان سحری (غذای سحری) محدود کنیم. ^{۱۰} سعی کنید غذاهای شور مانند گوشت فرآوری شده، خیار شور، زیتون شور، و تنقلات شور را به ویژه در وعده سحری محدود کنیم تا در ساعات روزه داری خود، احساس تشنگی نکنیم .برای طعم دادن به غذا استفاده از ادویه هاو گیاهان [مانند دارچین ،زنجبیل، فلفل، پودرسیر، زرد چوبه ،آویشن ،نعناع، پیاز، کاکوتی، زعفران]را جایگزین کنیم. ^{۱۵}

هنگام خوردن غذاهای افطاری و سحری، مراقب باشیم. آهسته غذا بخوریم و به میزان سیری توجه کنیم.^{۱۵}

از خوردن شیرینی [مانند زولبیا و بامیه] هر روز در ماه رمضان خودداری کنیم و آن‌ها را به مناسبت‌های خاص (مانند صرف غذا در بیرون از منزل یا دعوت از مهمانان به سفره افطار) محدود کنیم.^{۱۴}

منابع:

1-Benefits of Fasting & the Best Types to Try for Better Health, Dr. Axe, 2023,
(<https://draxe.com>)

2-Psychological Benefits of Fasting, WebMD, 2023,
(<https://www.webmd.com>)

3-<https://www.iribnews.ir/fa/news>

4-<https://www.eghtesadnews.com>

5-Tips for Healthy Ramadan Fasting, Cornell Health, (<https://health.cornell.edu>)

6-Ramadan Fasting: What to Eat During Suhoor, Sing Health, 2021, (<https://www.healthxchange.sg>)

۷-نگران نباشید:سکته مغزی قابل پیشگیری است. روش های

پیشگیری از بروز سکته مغزی باکمک تغذیه سالم،وحید

عرفانی،(vahiderfani.ir)

۸-تغذیه صحیح،ضامن سلامتی،وحید عرفانی،چاپ دوم،۱۳۸۷،نشر آسیم

9-Top 9 Foods to Eat While Intermittent Fasting According to A Nutritionist, I Herb, 2024,
(<https://www.iherb.com>)

10-Healthy Ramadan Fasting, Sing Health, 2021,
(<https://www.healthxchange.sg>)

۱۱-پادزهر های غذایی در برابر سرطان سینه، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

12-7 Nutrition Tips for a Healthy Ramadan: Fasting and Iftar, Health Nutritionist, 2021,
(<https://www.healthnutritionist.co.uk>)

13-15 Tips for Healthy and Safe Ramadan Fasting, Homage , 2024, (<https://www.homage.com>)

14-A Healthy Ramadan Diet, Hamad Medical Corporation ,(<https://www.hamad.qa>)

15-Ramadan and Diet, The British Dietetic Association. , 2024, (<https://www.bda.uk.com>)



ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir