

شَهْرُ رَمَضَانَ أَظْهَرَ الْقُرْآنَ لِقَوْمٍ يُؤْتُونَ عِلْمًا



پستگاه اطلاعاتی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت



تغذیه و روزه داری در
ماه مبارک رمضان



□ یک دستور غذایی عمومی

□ توصیه های تکمیلی در روزه داری

□ تغذیه مناسب پس از ماه مبارک
رمضان

دکتر حامد پور آرام، دکتر احمد رضا درستی مطلق
(هیئت علمی دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران)

یک دستور غذایی عمومی در ماه مبارک رمضان

افطار:

ابتدا با چای کمرنگ، آب جوش یا شیر گرم با خرما، عسل یا کشمش روزه خود را باز کنید و سپس یکی از غذاهای زیر پیشنهاد می شود:

انواع نان سبوسدار و پنیر همراه با سبزی خوردن، گوجه فرنگی یا گردو، فرنی یا شیربرنج، انواع کوکو، شامی، شل زرد.



شام:

با فاصله مناسبی بعد از افطار یکی از غذاهای زیر را انتخاب کنید:

- سوپ ساده و کم چرب، آش با حبوبات کم، حلیم (بدون روغن)، عدسی، خوراک سبزیجات با کمی نان سبوسدار و تیره به همراه ماست و خیار و سبزی خوردن یا سالاد کاهو و دوغ.
- بلافاصله بعد از شام از مصرف چای خودداری کنید، چون می تواند جذب آهن را کاهش دهد و بهتر است به عنوان دسر بعد از شام از میوه ها مخصوصاً " مرکبات که حاوی مقادیر بالایی ویتامین C هستند استفاده کنید زیرا جذب آهن در بدن را افزایش می دهد و در متابولیسم طبیعی بدن و تولید برخی از هورمون ها نقش ویژه ای دارد.
- تا پایان شب و هنگام خواب از میوه و سبزی و سایر نوشیدنیها مخصوصاً " آب استفاده کنید.

سحری:

وعده سحری بهتر است مثل وعده ناهار باشد و غذای اصلی در این وعده صرف شود:

- انواع چلوخوردشت ها و پلوهای مخلوط با حبوبات و سبزیجات (عدس پلو و لوبیا پلو، سبزی پلو) به همراه مرغ، ماهی یا گوشت و سبزی های تازه مثل سبزی خوردن یا سالاد کاهو و ماست برای این وعده مناسب است. لازم به ذکر است که از مصرف بیش از حد سالاد خودداری شود.
- بلافاصله بعد از اتمام سحری از نوشیدن چای پررنگ اجتناب کنید زیرا جذب آهن را کاهش دهد و مصرف زیاد چای در سحر باعث افزایش ادرار و دفع مواد معدنی مورد نیاز بدن و بروز تشنگی در طول روز می شود.
- توصیه می شود که در وعده های سحری و افطار از پرخوری، مصرف غذاهای چرب و سرخ کردنی و غذاهای حاوی مقادیر زیاد قندهای ساده مثل قند و شکر، زولبیا و بامیه و انواع شیرینی ها پرهیز کرد.

توصیه های تکمیلی در روزه داری



در طول ماه مبارک رمضان رژیم غذایی نباید با حالت عادی خیلی تفاوت کند و باید در حد امکان ساده باشد. رژیم باید به گونه ای باشد که وزن ثابت بماند؛ نه کاهش یابد و نه افزایش. با این حال، اگر افرادی اضافه وزن دارند، ماه مبارک رمضان فرصت مناسبی برای تعدیل وزن آن ها به شمار می آید.

به دلیل طولانی بودن ساعات روزه داری و نسبتاً کوتاه بودن زمان صرف غذا در طول شبانه روز، لازم است که برای وعده های سحر و افطار به آسان هضم و یا کند هضم (سنگین) بودن غذا دقت کنیم. استفاده از غذاهای سهل الهضم در افطار توصیه می شود. در زیر به تعدادی از غذاهای سهل الهضم و کند هضم اشاره شده است.

غذاهای سهل الهضم	غذاهای کند هضم
۱- حلیم بدون روغن	۱- آش رشته
۲- پوره سیب زمینی	۲- حلیم با روغن
۳- انواع خورش یا خوراک کم چرب (خوراک مرغ: مرغ+ سبزی های آب پز مثل سیب زمینی، هویج، قارچ و آلو)	۳- غذاهای چرب*
۴- خوراک گوشت کم چربی	۴- کتلت، کوکو و شامی**
۵- ماهی که داخل فر به صورت کبابی تهیه شده باشد	۵- املت خرما یا تمریه خرما (تخم مرغ+خرما+روغن)
۶- انواع سوپ یا آش رقیق و کم چرب	۶- ماکارونی
۷- تخم مرغ آب پز	۷- شیر برنج+ شیر
۸- فرنی	

* پیشنهاد می شود حتی المقدور از غذاهای آب پز یا بخار پز استفاده شود.

** سعی کنید غذا کم نمک تهیه شود.

غذاهای حاوی فیبر شامل انواع میوه و سبزی، نانهای سبوس دار و تیره (سنگک). غلات و دانه ها، نخود سبز و پخته، کدومسمایی، بلغور، اسفناج و سایر گیاهان مثل برگ چغندر (غنی از آهن)، میوه های با پوست، میوه های خشک مخصوصاً "گلایی، آلو، انجیر، بادام و غیره.

رژیم غذایی باید به نسبت مناسبی از همه گروه های میوه، سبزی، گوشت، مرغ، ماهی، نان، غلات و لبنیات داشته باشد. غذاهای سرخ کردنی برای سلامتی مضر است و مصرف آن ها باید محدود شود. مصرف این غذاها باعث سوء هاضمه، سوزش معده و افزایش وزن می شود.

ماه مبارک رمضان فرصت مناسبی برای ترک برخی عادات غلط است. به عنوان نمونه همگان می دانند که مصرف سیگار برای سلامتی مضر است و نه تنها سلامت خود فرد بلکه سلامت خانواده و اطرافیان را نیز به مخاطره می اندازد. ماه مبارک رمضان که ماه اطاعت از امر خداوند و مقاومت در مقابل وسوسه های شیطنی است، این فرصت را در اختیار افراد سیگاری قرار می دهد که مقدمه ترک دائم و یا حتی موقت سیگار را فراهم کنند.

امید است با رعایت تغذیه صحیح در این ایام پر برکت و پر فیض، ضمن حفظ سلامت تن با پیروی از احکام خداوند متعال و انجام عبادات و مناجات در این ماه مبارک بتوانیم روح و روان خود را صیقل دهیم.



تغذیه مناسب پس از ماه مبارک رمضان



روزه داری ماه مبارک رمضان در کسانی که عادت به نوشیدن آب و مایعات کافی نداشته اند، منجر به کم آبی بدن شده است. بخشی از کاهش وزن این افراد در اثر از دست دادن آب بدن است که ادامه این وضع قوای جسمی و فکری آنها را کاهش می دهد. توصیه می شود همگان از روزهای آغازین پس از ماه رمضان هر روز بین ۱۰-۸ لیوان آب خالص (که زیاد خنک نیز نباشد) بنوشند. علاوه بر این، نوشیدن ۳-۲ لیوان چای (ترجیحا چای سبز) کمرنگ و همچنین افزودن آب لیمو به آب نوشیدنی (بدون افزودن شکر) نیز مناسب خواهد بود.

کسانی که طی روزه داری ماه مبارک رمضان به سحری نخوردن عادت داشته و یا در شبهای روزه داری عموماً غذای کمتر از نیاز خود غذا دریافت می کرده اند، در پایان ماه مبارک رمضان ممکن است بیش از حد وزنشان کاهش یافته باشد. این کمبود وزن در برخی افراد می تواند به سوء تغذیه بعدی منجر شود که توان جسمی و فکری آنها را مورد لطمه قرار می دهد. لازم است این افراد طبق توصیه متخصص اقدام به برنامه ریزی برای دریافت مقدار غذا و مایعات مناسب بنمایند تا وزن آنها به شرایط مناسب برسد.

برخی از کسانی که طی روزه داری کمتر از نیاز خود غذا دریافت می کرده اند، در پایان ماه مبارک رمضان بجای آن که وزن از دست داده باشند، ممکن است وزن گرفته باشند. این اضافه وزن الزاماً بدلیل افزایش مقدار چربی و پروتئین بدن نیست و اغلب بدلیل تجمع مایعات در بدن آنها (ورم) می باشد. لازم است این افراد طبق توصیه متخصص اقدام به برنامه ریزی برای دریافت مقدار غذا و مایعات مناسب بنمایند تا وزن آنها به شرایط مناسب برسد.

بعضی از روزه داران در شب های رمضان به دفعات به مهمانی رفته و یا میزبان بوده اند و در آن شب ها بیش از نیاز خود غذا (بویژه غذاهای پرچرب و شیرین و گاه شور) و شیرینی (بویژه شیرینی پر چربی و پرکالری مثل زولبیا و بامیه) مصرف کرده اند که این نوع تغذیه عموماً منجر به کاهش مصرف سبزیجات و لبنیات و گاه میوه ها در حد مناسب می شود. در نتیجه، عموماً باعث کمبود برخی ویتامین ها و املاح در بدن افراد و افزایش وزن در پایان ماه رمضان می شود. بهتر است این افراد طبق توصیه متخصص اقدام به برنامه ریزی برای دریافت مقدار غذا و مایعات مناسب بنمایند تا وزن آنها در شرایط مناسب بماند و سوء تغذیه آنها از بین برود.

یک ماه امساک روزانه (حدود ۱۷ ساعت غذا نخوردن) موجب می شود تا دستگاه گوارش خود را به آن شرایط تطبیق دهد. لذا در روزهای بعد از ماه مبارک رمضان، نباید به گونه ای ناگهانی غذای فراوان (و گاه بیش از حد سرد یا گرم) را به دستگاه گوارش سرازیر کرد. این روش موجب لطمه

گوارشی می شود که گاه تا مدت ها موجب آزار افراد خواهد بود. بهتر است صبحانه در حد مناسب میل شود و ناهار نیز بسیار پرچرب و سنگین نباشد و در حد معقول صرف گردد. صرف غذای سبک و حاضری (از قبیل ماست و خیار و یا پنیر و هندوانه) بعنوان شام مناسب خواهد بود.

یک ماه امساک روزانه موجب می شود تا بدن میزان سوخت و ساز خود را بسته به شرایط روزه داری تغییر دهد. لذا سوخت انرژی در بدن تا حدودی کاهش می یابد. به این دلیل، در روزهای بعد از ماه مبارک رمضان، نباید غذای فراوان مصرف شود. این کار موجب افزایش ناگهانی در وزن افراد در آغازین روزهای پس از روزه داری می شود که گاه تا مدت ها موجب آزار افراد خواهد بود. بهتر است صبحانه در حد مناسب میل شود و ناهار نیز بسیار پرچرب و سنگین نباشد و در حد معقول صرف گردد. صرف غذای سبک و حاضری (از قبیل ماست و خیار و یا پنیر و هندوانه) بعنوان شام مناسب خواهد بود. مصرف میان وعده های پیش از ظهر و همچنین عصرانه نیز بسیار به سلامت تغذیه کمک می کند.

حدود ۱۷ ساعت غذا نخوردن در طول روز در ماه مبارک موجب حذف میان وعده ها شده بوده و بدن به شرایط خاص دوره روزه داری خود را عادت داده است. از آنجا که در رژیم غذایی معمول توصیه می شود علاوه بر وعده های اصلی میان وعده های مناسب نیز مصرف شوند، لذا مصرف میان وعده های مناسب پیش از ظهر و همچنین عصرانه حاوی لقمه ای کوچک از نان و پنیر و گردو یا خیار و چای و خرما و ۲ واحد میوه (مثل یک سیب متوسط و ۲ شلیل درشت)، بسیار به سلامت تغذیه کمک خواهد کرد.

بخشی از کودکان و نوجوانان کشور با عدم دریافت غذای مناسب و کافی، به سوء تغذیه مبتلا هستند که این سوء تغذیه در مراحل پیشرفته با کاهش وزن و کوتاهی قد خود را نشان می دهد. عده ای از این افراد حتی ظاهری سالم دارند ولی خون کافی در بدن آنها ساخته نشده و یا استخوان هایشان نرم و پوک شده و یا کمبود برخی ویتامین ها به سلامت پوست و مو و بینایی آنها لطمه زده است. افرادی که در سنین نوجوانی توفیق روزه داری یافته اند، طبق وظیفه شرعی خود موظف به رعایت اصول تغذیه در دوران پس از روزه داری هستند تا مواد غذایی کافی و مناسب و بموقع را دریافت کرده و خدای ناکرده به سوء تغذیه مبتلا نگردند. از آنجا که مقدار غذای مناسب برای هر فرد با توجه به شرایط فیزیولوژیک و وضعیت جسمانی و فعالیت او متفاوت است، لذا توصیه می شود با مشاوره با متخصص بهترین روش تغذیه نوجوانان پس از ماه مبارک را تعیین و اجرا نمود.

۱۰ سوال رایج در روزه و روزه داری

۱- آیا روزه باعث افت قند خون می شود؟

اگر فاصله بین دو وعده غذایی بیش از حدود ۱۰ ساعت نباشد، قند خون به میزان طبیعی حفظ می شود، اما در گرسنگی طولانی تر مثلاً" در روزه بی سحری به ویژه در روزهای طولانی سال، قندخون، به کمتر از میزان طبیعی کاهش می یابد و این موضوع به ویژه در نوجوانان خطر آفرین است.

۲- آیا روزه سبب لاغری می شود؟

در کسانی که به نحو صحیح روزه می گیرند و دو وعده غذای نسبتاً "سبک در سحری و افطار می خورند روزه سبب لاغری می شود. به بیان دیگر، اگر در هنگام روزه داری یک وعده غذای انسان حذف شود طبعاً" کالری دریافتی کمتر از نیاز بوده و برای تامین مزاد نیاز به انرژی از چربی ذخیره در بدن استفاده خواهد شد و فرد لاغر می شود. اما اگر غذای مصرفی در سحر، افطار و تا هنگام خواب، در حد نیاز بدن و یا حتی بیشتر باشد لاغری رخ نمی دهد و افراد بدلیل کاهش فعالیت بدنی دچار اضافه وزن نیز می شوند.

۳- چه غذاهایی برای سحری مناسب است؟

سحری باید ویژگی یک وعده ناهار را داشته باشد. ضمن این که باید به گونه ای باشد که احساس تشنگی را به حداقل برساند. غذاهایی که آب جذب می کنند مثل ماکارونی، ته دیگ و آش رشته ایجاد تشنگی می کنند. استفاده از سالاد و هندوانه تا حدود زیادی مانع تشنگی می شود. البته مصرف هندوانه و طالبی و گرمک و همچنین چای در سحری، بدلیل افزایش ادرار، موجب افزایش تشنگی در روز می گردد؛ لذا توصیه می شود این گونه خوراکی ها در شب ها و نه سحر، مصرف شوند.

۴- آیا بدون سحری می توان روزه گرفت؟

بهتر است بدون سحر روزه نگیریم. به خصوص در نوجوانان گرسنگی ۲۴ ساعته سبب افت قند خون به میزان زیادی شده و سبب تحلیل رفتن عضلات می گردد که بسیار زیان آور است.

۵- چه غذاهایی برای افطاری مناسب است؟

به دلیل آن که معده چند ساعت خالی بوده بهتر است با مایعاتی که تقریباً" درجه حرارت بدن را دارند، افطار را شروع کنید. آب جوشیده خنک شده یا چای کم رنگ یا سوپ های کم چرب و رقیق برای این منظور مناسبند. قند یا خرما که سریعاً" جذب می شود، بهتر است ابتدا با آب جوشیده خنک شده یا جای خورده شود تا قند خون را کمی افزایش دهد.

۶- آیا خوردن دو وعده غذا به جای سه وعده برای بدن ایجاد مشکل می کند؟

اصولاً "هیچ ترجیحی برای آن که در طول روز مثلاً" سه وعده یا چهار وعده غذا بخوریم، در بزرگسالان وجود ندارد. اما در کودکان و نوجوانان به سبب کوچک بودن حجم معده حتماً" سه وعده غذای اصلی و دو میان وعده لازم است.

در مورد نوجوانانی که روزه بر آنان واجب است باید حجم و کیفیت دو وعده غذای سحری و افطار در حدی باشد که نیازهای آنان را تامین کند و رشد آنان را به تعویق نیندازد.

۷- آیا روزه سبب زخم معده می شود؟

عوامل بروز زخم معده متعدد بوده و اضطراب و استرس در آن نقش دارند. همچنین توان بدن در خنثی کردن اسیدهای معده نقش مهمی در این زمینه دارد. اصولاً" چون افراد روزه دار از یک آرامش عرفانی برخوردارند، زمینه ای برای پیدایش زخم معده فراهم نمی شود. البته در کسانی که زخم معده دارند به ویژه در دوران فعال بیماری، ممکن است روزه گرفتن سبب تشدید عوارض شود.

۸- آیا روزه مانع درس خواندن می شود؟

ممکن است در ساعات آخر روز و قبل از افطار، به دلیل کاهش نسبی قند خون قدرت تمرکز و یادگیری پایین بیاید. البته افراد با هم تفاوت دارند. توصیه ما این است که دانش آموزان و دانشجویان درس خواندن را از صبح زود شروع کنند و ساعات های آخر روز را برای استراحت بگذارند.

۹- آیا روزه سبب پیدایش کمبود ویتامین ها و املاح بدن می شود؟

با خوردن سبزی و میوه و شیر در دو وعده سحر و افطار نیاز بدن به ویتامین ها و املاح بدن به خوبی تامین می شود.

۱۰- آیا بیماران دیابتی می توانند روزه بگیرند؟

در بیماران دیابتی نوع یک که وعده های غذایی با فاصله معین و منظم مصرف می شود، افراد قادر به روزه گرفتن نیستند. در بسیاری از موارد در دیابت نوع ۲ نیز چون نباید فاصله وعده ها زیاد باشد، روزه گرفتن دشوار است. تنها بعضی از افراد میان سال که دیابت نوع ۲ خفیف و کنترل شده دارند، ممکن است بتوانند با نظر پزشک و با یک رژیم غذایی مناسب برای کنترل قند خون که توسط متخصص تغذیه تنظیم شده است، در روزهای کوتاه سال روزه بگیرند.