



رَبِّهِمْ تَعْلَمَ الْغَيْبَاتِ
سِرَّهُمْ وَنَجْوَاهُمْ هُوَ الْمَعْلُومُ
مَا يُعْلَمُونَ

ماه رمضان
ماه مہمانی خدا

اصول تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان

مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی امام حسین (ع) - واحد تغذیه

نقش روزه داري در سلامت جسمي

❖ استراحت دستگاه گوارش

❖ جلوگیری از فرسودگی دستگاه گوارش

❖ با استراحت بیشتر دستگاه گوارش خون رسانی به سایر ارگان ها خصوصا مغز و سیستم عصبی تسریع می شود.

❖ تحلیل و کاسته شدن ذخایر چربی در بدن

روزه داري حتي در افراد لاغر و يا افراد با وزن طبيعي باعث مي شود تا چربي های قدیمی بدن سوخته شود و چربی های تازه و مناسب جایگزین شود.

هدف از روزه داري

- هدف از روزه داري از نظر گوارش حذف يك وعده از رژيم غذايي است و نبايد وعده حذف شده را به صورت افزايش حجم غذا در وعده افطار و سحر جبران شود.
- در ماه رمضان برنامه غذايي افراد به دو وعده اصلي افطار و سحر محدود مي شود ليكن بهتر است به ۳ وعده افطار، شام و سحري تقسيم شود.
- داشتن برنامه غذايي متعادل و متنوع در دوران ماه رمضان باعث مي شود تا روزه داران بتوانند با سلامتي اين دوره را به پايان برسانند.

توصیه های تغذیه ای در روزه داری و کرونا

- پزشکان متفق القول هستند که نخوردن غذا به طورمتناوب در روزه داری اسلامی، نه تنها عارضه ای در افراد سالم ایجاد نمی کند بلکه سبب تقویت ایمنی بدن، کاهش پاسخ های التهابی زیان آور و بهبود واکنش بدن در موارد استرس می شود. لذا کلیه افراد سالم کمتر از ۶۵ سال با رعایت موارد بهداشتی تغذیه ای می توانند روزه بگیرند. در بیمارانی که مبتلا به سایر بیماری ها هستند و قبلا روزه داری برای آنها منعی نداشته است، روزه داری در شرایط بحران ویروس کرونا متفاوت از سال های دیگر نیست و در موارد خاص با نظر پزشك متخصص می توانند اقدام به روزه داری نمایند. در مورد بیمارانی که مبتلا به ویروس کرونا شده و بهبود یافته اند توصیه می شود حداقل تا ۶ هفته بعد از بیماری اقدام به روزه داری نکنند.

- رعایت اصول صحیح تغذیه تاثیر مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با عفونت ها بخصوص بیماری کووید ۱۹ دارد .
با رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و با استفاده از گروه های غذایی و جایگزین های آنها ، انرژی، پروتئین و ریز مغذی های مورد نیاز بدن برای بهبود عملکرد سیستم دفاعی بدن تامین می شود

- در ساعات روزه داری که در سال جاری مدت آن حدود ۱۶ ساعت می باشد ، گرسنگی می تواند در صورت عدم رعایت اصول تغذیه صحیح در وعده سحر و افطار و یا حذف یکی از وعده ها به ویژه وعده سحری، موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن شده و احتمال ابتلا به بیماری کووید - ۱۹ را افزایش دهد .

• افراد مبتلا به بیماری های زمینه ای نظیر فشار خون بالا، بیماری قلبی عروقی ، سرطان و دیابت بیش از دیگران در معرض ابتلا به وضعیت شدید بیماری کووید ۱۹ هستند، به منظور پیشگیری از ابتلا به این بیماری ، با پزشك معالج برای روزه داري مشورت نمایند .

- روزه داری می تواند موج کاهش پاسخ های التهابی و تنظیم سیستم ایمنی بدن شود. همچنین فعالیت سلول های دفاعی بدن و ترشح ایمونوگلوبین های مخاطی که از عوامل ایمنی بدن هستند در طی روزه داری بیشتر شده و در مجموع ، روزه داری صحیح و رعایت رژیم غذایی مناسبی در وعده های سحر و افطار در تقویت سیستم ایمنی بدن موثر است.
- بنابراین برای با رعایت تغذیه صحیح و مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین های A ، D ، E ، C و همچنین منابع غذایی حاوی آهن و روی و سلنیوم که برای عملکرد سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید ۱۹ لازمند ، نگرانی از نظر تضعیف سیستم ایمنی بدن در ایام روزه داری و خطر ابتلا به این بیماری کاهش می یابد.

منابع غذایی جهت تقویت سیستم ایمنی

- ویتامین A: شامل منابع گیاهی، انواع سبزیها و میوه های زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلوائی، موز و انواع مرکبات و منابع حیوانی مانند زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات
- منابع غذایی ویتامین D: ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ ویتامین E به عنوان آنتی اکسیدان و کمک کننده به عملکرد سیستم ایمنی بدن می توان از روغن های مایع مانند کانولا، آفتابگردان و ذرت و سبزیجاتی مانند اسفناج، کلم، انواع آجیل
- منابع غذایی ویتامین C: شامل انواع میوه ها و سبزیها برگ سبز، گوجه فرنگی، انواع جوانه های غلات، مرکبات مانند پرتقال، لیمو ترش، نارنج و کیوی

منابع غذایی تقویت سیستم ایمنی

- ویتامین های گروه B: مانند انواع سبزیجات برگ سبز و میوه ها ، شیر و لبنیات ، انواع گوشت ها ، زرده تخم مرغ ، غلات سبوس دار ، حبوبات ، مغزها
- دریافت آهن کافی از منابع غذایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن در ایام روزه داری توصیه می شود.
- آهن در منابع گیاهی و منابع حیوانی یافت می شود منابع حیوانی عبارتند از گوشت قرمز، مرغ و ماهی
- منابع گیاهی شامل انواع سبزیها ، حبوبات ، میوه های خشک و تازه و غلات کامل
- منابع غذایی روی شامل گوشت قرمز ، مرغ ، ماهی ، غلات کامل ، حبوبات و تخم مرغ
- منابع غذایی سلنیوم : انواع گوشت ها، گوساله ، مرغ و ماهی ، تخم مرغ ، مغزها بویژه گردو ، بادام ، تخمه آفتابگردان ، جوانه گندم ، قارچ



برنامه غذایی افطار

- در زمان افطار قند خون در پایین ترین سطح خود قرار دارد که یکی علل سردردهای نزدیک افطار است.
- بهترین رژیم برای باز کردن روزه:
 - دریافت مایعات گرم همراه با قندهای ساده طبیعی
 - آب جوش به همراه ۲-۳ عدد خرما
 - شیر گرم به همراه یک قاشق عسل
 - چای کم رنگ و تازه دم به همراه خرما، کشمش، توت خشک
 - سپس مصرف کمی نان و پنیر و گردو یا سبزی خوردن.

برنامه غذایی شام

□ غذا باید متنوع و متعادل مصرف شود
□ یعنی ۴ گروه اصلی هرم مواد غذایی در برنامه غذایی گنجانده شود

□ نان و غلات

□ میوه و سبزیجات

□ گوشت و حبوبات

□ لبنیات

□ بر این اساس لازم است در کنار غذای اصلی

□ یک لیوان ماست یا دو لیوان دوغ

□ یک ظرف سالاد همراه با آبلیمو یا آبغوره



نکات تغذیه ای و عده افطار و شام

- پر خوری و ورود حجم زیاد غذا به معده در زمان افطار باعث نفخ و سوءهاضمه در افراد می شود.
- نوشیدن آب زیاد همراه غذا باعث رقیق شدن شیر معده و سخت هضم شدن غذا می شود.
- نوشیدن مایعات سرد و نوشابه های گازدار هنگام افطار باعث تحریک معده و ایجاد عوارض گوارشی می شود.
- بهتر است ۲-۳ ساعت بعد از شام، ۲-۳ واحد میوه و ۱-۲ واحد انواع مغزها مصرف شود.



برنامه غذایی سحری



و عده سحری از اهمیت ویژه ای برخوردار است زیرا بعد از آن ساعات روزه داری آغاز می شود و بدن دیگر انرژی دریافت نمی کند.

خالی ماندن دستگاه گوارش و نداشتن منبع انرژی برای مدت طولانی، کلیه فعل و انفعالات بدنی از جمله روند ترشح اسید و آنزیمهای گوارشی را دچار اختلال می کند

و باعث بروز عوارض مختلفی چون سوزش سر دل، زخم معده، افت قند خون، کاهش تمرکز، پایین آمدن توان کاری، بی حوصلگی و عصبانیت می شود.

نکات تغذیه ای و عده سحری

- بهتر است در وعده سحر از غذاهای دیر هضم مانند کربوهیدراتهای پیچیده و منابع فیبر مانند غلات سبوس دار، حبوبات و میوه و سبزی استفاده شود
- بهتر است در وعده سحری، از غذاهای گوشتی و پرپروتئین کمتر استفاده شود، زیرا سوخت و ساز پروتئین ها و دفع مواد زاید آنها از بدن به آب فراوان نیاز دارد. این مسأله خود باعث کم آبی بدن و تشنگی بیشتر می شود. این نوع غذاها را می توان در وعده شام میل کرد.



نکات تغذیه ای وعده سحری

برای پیشگیری از این مشکل می‌توان از مخلوط پروتئین‌های حیوانی و گیاهی (گوشت و حبوبات مختلف) استفاده کرد تا میزان گوشت مصرفی کاهش یافته و در عین حال پروتئین مورد نیاز بدن فراهم گردد

- در وعده سحری بهتر است از خوردن غذاهای سرخ‌شده پرهیز گردد تا از تشنگی در طول روز جلوگیری شود.
- خوردن غذاهای شور و پر نمک و مواد غذایی کنسروی نیز به دلیل داشتن نمک فراوان، در وعده سحری مناسب نیست، چون احساس تشنگی را افزایش می‌دهند.

هنگام سحر از خوردن غذاهایی نظیر کوکو سبزی، کوکو سیبزمینی، کتلت و گوشت‌های سرخ شده خودداری کنید. این غذاها به همراه غذاهایی که ادویه زیادی دارند، باعث عطش زیاد و ترش کردن معده می‌شوند.

بنابراین بهتر است از غذاهای آبیژ و پخته استفاده شود که ادویه کمتری بویژه فلفل و نمک کمتر دارند. مصرف غذاهای شور و تند، کله پاچه و سیرابی می‌تواند عطش را افزایش دهد.

به یاد داشته باشید که نوشیدن مایعاتی مثل چای پررنگ، قهوه و نوشابه‌های گازدار در وعده سحری به دلیل مدر بودن، سبب دفع آب بدن شده و امکان بروز تشنگی و کم آبی را در طول زمان روزه‌داری افزایش می‌دهند. بنابراین نوشیدن ۸ فنجان قهوه به همان اندازه ۸ فنجان آب باعث افزایش خالص آب بدن نمی‌شود. می‌توان به جای آنها از آب ولرم یا چای کم‌رنگ استفاده کرد.

مصرف سالاد و یک واحد میوه به کنترل تشنگی تا اواسط روز کمک می‌کند.

توصیه بر این است که هم در وعده افطار و هم در سحر، سالاد میل شود. مخصوصاً در وعده سحر این موضوع اهمیت بیشتری دارد، چون احساس تشنگی به این ترتیب به تأخیر می‌افتد. گوجه‌فرنگی، کاهو و خیار، هر سه بسیار مفید هستند. باید سعی شود از سس زیاد که خود می‌تواند ایجاد تشنگی کند و همچنین نمک، که آن هم ایجاد تشنگی می‌کند، اجتناب گردد



وعده سحری

استفاده از مواد قندی و شیرینی به میزان زیاد در وعده سحر باعث افزایش ناگهانی هورمون انسولین در خون شده و در نتیجه کاهش قند خون گردیده و ممکن است عوارضی چون سرگیجه، بیحالی، پرخاشگری، عصبانیت و ضعف ناگهانی را به دنبال داشته باشد.

سالمدان به علت کم تحرکی اکثرا دچار یبوست هستند و بیشتر از جوانان نیاز به مصرف میوه و سبزی در وعده سحر دارند



علل بروز یبوست



- وعده های غذایی نامنظم
- دریافت ناکافی آب
- دریافت ناکافی میوه، سبزی
- دریافت زیاد گوشت پرچرب و لبنیات پرچرب، شیرینی و دسرها
- مصرف غذاهای آماده
- فعالیت و تحرک بدنی ناکافی
- استرس ها و فشار عصبی



پیشگیری از یبوست

- برنامه غذایی پر فیبر مانند میوه ها سبزی ها حبوبات و غلات سبوسدار
- مصرف سبزیجات بصورت خام و پخته
- مصرف میوه های خشک مانند برگه زردآلو ، آلو و انجیر
- استفاده از غذاهای ملین مانند خورشید آلو و کرفس
- اضافه کردن سبوس به غذا: از مقدار کم شروع شود
- مصرف مقادیر کافی آب و سایر مایعات
 - افزایش حجم مدفوع
 - تسهیل حرکات روده



حداقل ۶-۸ لیوان آب

یک ساعت بعد از افطار تا نیم ساعت به مصرف سحری، میل کنیم

نکات مهم تغذیه و روزه داری



- مصرف زیاد قهوه و چای به دلیل خاصیت ادرار آوری و کافئین موجود در آن توصیه نمی شود.

- غذای افطار و سحری نباید پر حجم باشد و حتی الامکان از مصرف غذاهای پرچرب و دیر هضم خودداری شود.

- برای از بین بردن یا کمتر شدن عطش شدید در این ماه از مواد غذایی پر فیبر مانند (میوه ها و سبزیها و غلات سبوس دار) در وعده افطار و سحر استفاده کرد چرا که این مواد آب زیادی را در خود جذب کرده و بدن می تواند آن را به آهستگی جذب کند.

نکات مهم تغذیه و روزه داری

- مصرف بیش از حد زولبیا و بامیه باعث کاهش اشتها می شود و همچنین می تواند باعث اضافه وزن و چاقی شود.
- با منابع قندی و انرژی مانند خرما افطار کنیم. به هنگام افطار، تغذیه با يك ماده غذایی مناسب مانند شیر، خرما، فرنی، آب میوه، شعله زرد و چای کم رنگ آغاز شود و از آشامیدن آب سرد در شروع افطاری خودداری نماییم.



روزه و بیماری ها

با توجه به اینکه روزه داری می تواند مشکلات سلامتی مانند فشار خون بالا، چربی خون بالا، چاقی و اختلالات گوارشی را بهبود بخشد،

اما

چنانچه مبتلا به بیماریهای مزمن مانند: دیابت، نوسانات فشار خون بیماریهای قلبی عروقی، نارسایی های کلیه هستید، حتما با پزشک معالج خود مشورت کرده و در صورت صلاحدید پزشک روزه بگیرید.

بهترین نوشیدنی

برای جبران کم آبی و رفع عطش در ماه رمضان، آب خالص با دمای مناسب (در اولویت اول) بهترین نوشیدنی است که باید کم‌کم در فاصله بین افطار تا سحر مصرف شود. مصرف مقدار کافی آب (۶ تا ۸ لیوان) در فاصله افطار تا سحر ضروری است.

همچنین آبمیوه‌های طبیعی و شربت‌های خانگی که به صورت کم شیرین یا بدون افزودن شکر و رقیق شده با آب تهیه می‌شوند (مثل شربت آبلیمو، شربت خاکشیر همراه با گلاب یا سایر عرقیات گیاهی) برای رفع تشنگی مناسب هستند.

گیاهانی که برای روزه داری مناسب ترند

برای کاهش عطش و تشنگی می‌توان از بعضی گیاهان و یا گیاهان دارویی استفاده نمود که به برخی از آنها که در دسترس بوده و خوراکی می‌باشند اشاره می‌شود.



تخم شربتي

- تخم شربتي دانه‌هاي ريز و سياه‌رنگي است كه از گياه ريحان به دست مي‌آيد. بر روي دانه‌هاي تخم شربتي نيز موسيلاژ (لعاب) قرار گرفته است. اين دانه‌ها وقتي داخل آب قرار مي‌گيرند سريعاً متورم مي‌شوند و مقدار زيادي آب را جذب مي‌كنند. تخم شربتي از قديم به عنوان خنكي، لينت‌بخش و رفع التهابات دستگاه مجاري ادرار مصرف مي‌شده است.



لیموترش و آب‌لیمو

- لیموترش یکی از پر مصرف‌ترین مرکبات در جهان است. آب‌لیمو که حاصل این میوه است از قدیم و به خصوص جهت تهیه شربت‌ها و سالاد و در مواد غذایی به وفور مصرف می‌شده است. با توجه به مواد مهمی که در آب لیمو وجود دارد، دارای خواص بسیار باارزش است. یکی از غنی‌ترین منابع ویتامین C آب‌لیمو است.



مرزه

- مرزه یکی از سبزی‌های خوراکی است که دارای مزه تند و بوی مطبوع است. این گیاه از قدیم به عنوان سبزی خوراکی و یا ادویه به عنوان طعم و مزه و معطرکننده مورد استفاده زیادی در جهان بوده است. مرزه از قدیم به عنوان ضد تشنگی و به خصوص در افراد مبتلا به مرض قند مورد استفاده بوده است.
- این گیاه را می‌توان به هر دو صورت تازه و خشک (در ادویه‌جات) مصرف نمود.



لیمو عمانی

- لیمو عمانی که حاصل خشک شده نوعی لیموترش است از مصرف بالایی در جهان و ایران برخوردار است و خواصی شبیه به آبلیمو دارد. همچنین برای آرامش بیشتر و جلوگیری از استرس در ماه مبارک رمضان می‌توان از دم‌کرده مخلوط لیمو عمانی و گل گاو زبان به همراه کمی نبات که محصولی خوش‌عطر و طعم و مطبوع می‌باشد استفاده نمود.



خاکشیر

- خاکشیر گیاه دارویی شناخته شده‌ای است که از قدیم در طب سنتی به عنوان رفع گرم‌زدگی و ضداسهال مورد مصرف بوده است. بر روی دانه‌های خاکشیر ترکیباتی به نام موسیلاژ وجود دارند که در فارسی به لعاب مشهور هستند. این اجسام می‌توانند چندین برابر وزن خود آب جذب نموده و متورم شوند، در حقیقت این ترکیبات می‌توانند به عنوان نگهدارنده آب در بدن باشند.



مریم گلی و بید مشک

- گیاه مریم گلی دارای خاصیت ضدتعریق خوبی است و می‌توان از آن بصورت دم‌کرده و روزانه تا ده گرم (بهتر است در دو نوبت و هر نوبت ۵ گرم) استفاده نمود. از گیاهان دیگر بیدمشک است که می‌توان از عرق گیاهی آن و یا شربت‌هایی که از این عرق تهیه می‌شود بعنوان خنک‌کننده و جلوگیری از عطش و گرم‌زدگی مصرف نمود



منابع

- مدیریت غذا و تغذیه خانواده در بیماری کووید- ۱۹ دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی فروردین -۱۳۹۹
- تغذیه در ماه مبارک رمضان سال و پیشگیری از بیماری کووید ۱۹ دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی اردیبهشت- ۱۳۹۹
- **World Health Organization (WHO)-Dietary recommendations for the month of Ramadan- April 2020**