

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مطالعه





## تغذیه در روزه داری

### افطار

- ابتدا با چای شیرین کم رنگ ، آب جوشیده ولرم یا شیر گرم و خرما یا کشمش روزه خود را باز کنید . شروع افطار با یک ماده قندی طبیعی مانند خرما، کشمش، عسل ، اشتها را کنترل کرده و زیاده خوری کمتر پیش می آید. سپس یکی از غذاهای زیر پیشنهاد می شود: نان و پنیر و سبزی (حتی الامکان استفاده از مغزها مثل گردو یا پسته)، شامی، انواع کوکو، فرنی ، شیربرنج یا حلیم بدون روغن .
- استفاده از خرما ، جایگزین بسیار سودمندی برای زولبیا و بامیه میتواند باشد. قندهای فروکتوز و گلوکز موجود در خرما به راحتی و فوراً توسط بدن جذب شده و بدون نیاز به هضم ، در بدن تولید انرژی کرده و ذخیره می شوند ، خرما حاوی مقادیر مناسبی از آهن، پتاسیم، منیزیم، گوگرد، مس، کلسیم، فسفر، فیبر و ویتامینهایی چون B<sub>1</sub>، B<sub>2</sub>، A، بیوتین، اسید فولیک و C می باشد.
- معده خالی در هنگام افطار تحمل غذای سنگین را ندارد لذا خوردن غذاهای سهل الهضم و تقریباً نرم برای افطار مناسب است.
- از مصرف مواد نفاخ، حجیم و نوشیدنی های گازدار بسیار خنک، غذاهای پرچرب مانند آش رشته و آبگوشت که سبب ایجاد اختلالات هضم می شوند خودداری کنید ، غذاهای پرچرب و شیرین و همچنین کافئین 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).
- از خوردن چند نوع غذای متفاوت در هنگام افطار خودداری کنید.
- عجله در خوردن غذا و خوب نجویدن آن منجر به عدم هضم و جذب کافی غذا و ایجاد ناراحتی های گوارشی مانند نفخ، سنگینی و احساس پری می گردد.

- در فرهنگ ایرانی اغلب در زمان افطار ، از پیش غذاهایی نظیر : شله زرد ، حلوا ، زولبیا ، بامیه ، رشته خشکار و ... استفاده می شود که ترکیبی از چربی ها ، نشاسته و قند می باشد . مصرف نامتعادل آنها باعث افزایش دریافت کالری و افزایش وزن پس از ماه رمضان نیز می شود .
- هنگام افطار بایستی از مواد غذایی استفاده شود که به طور ناگهانی به دستگاه گوارش فشار وارد نکند
- در افطار باید مقدار غذا را تدریجا اضافه کنیم و از رقیق شروع کرده و به غلیظ برسیم .
- سعی کنید قاشق غذا را در دهان بگذارید نه اینکه غذا را از سطح قاشق بمکید! زیرا اینکار باعث بعلیدن هوا شده و سبب نفخ و ناراحتی گوارشی می شود.
- عادت کنید از غذاهای سرخ کردنی در رژیم غذایان کمتر استفاده کنید ( به منظور کاهش خطر سرطان و هضم بهتر غذا و کاهش نفخ).
- بلافاصله بعد از خوردن غذا چای ننوشید.
- سبزی را در افطار میل کنید. سالاد (بدون پیاز) مکمل خوبی برای غذاها در ماه مبارک رمضان است.
- از آشامیدن آب فراوان در وسط غذا خودداری کنید . آب در وسط غذا سبب رقیق شدن شیره گوارشی و اختلال در هضم می شود.
- یک پیش غذای مناسب برای افطار ، یک سوپ مناسب است چون هم آب بدن را تامین می کند و هم هضم خوبی دارد.
- در مورد نوجوانان و افرادی که تازه به سن تکلیف رسیده اند (چون در دوران رشد هستند) باید افطار و شام در یک وعده با هم خورده شوند.
- استفاده فراوان از آب و نیز انواع شربت ها به بهانه کنترل تشنگی نه تنها باعث کنترل تشنگی نخواهد شد، بلکه استفاده از حجم بالای مایعات و گنجاندن آن در معده ای که ساعت ها خالی بوده است، می تواند باعث التهاب معده و دستگاه گوارش شود، لذا پس از چند روز این افراد دچار درد در ناحیه فوقانی شکم شده و گاه باعث می شود که از ترس ناراحتی شدیدتر ، نتوانند به روزه داری ادامه دهند. در مورد مصرف فراوان شربت ها نیز با توجه به افزایش قند ناگهانی دریافتی و ترشح شدید هورمون انسولین برای تنظیم قند خون، در فاصله زمانی کمی فرد دچار گرسنگی و ضعف شده و مجدداً برای رفع آن به استفاده از مواد غذایی شیرین پرداخته و این سیکل تکرار می شود.

# سحر

- سعی کنید هنگام خوردن سحری در وقت سحر بیدار شوید، از خوردن سحری در ساعت ۱۱ تا ۱۲ شب خودداری کنید. بدون عجله و با آرامش سحری بخورید. حتی اگر میل به خوردن غذا ندارید، آب، چای، شیر و مانند این‌ها را فراموش نکنید.
- از مصرف بادمجان، غذاهای تند، پرادویه و شور که موجب احساس تشنگی در طول روز می‌شود خودداری کنید.
- مصرف میوه، آب میوه تازه، کاهو و گوجه فرنگی هنگام سحر از تشنگی در طول روز جلوگیری می‌کند.
- حذف سحری به خیال تاثیر روی لاغر شدن، کار درستی نیست چرا که باعث سوخت ناقص چربی‌ها و تولیدکتون‌ها و ایجاد سردرد می‌شود. همچنین سبب پایین افتادن قند خون (هایپوگلیسمی) شده و عوارض عصبی ایجاد میکند که منجر به کاهش یادگیری و خستگی می‌شود. خالی ماندن دستگاه گوارش برای مدت طولانی منجر به ترشح اسید و سوزش سردل و زخم معده می‌شود. بنابراین مصرف سحری برای همه روزه داران به خصوص نوجوانان در حال رشد ضروری بوده و سحری باید شامل یک وعده غذای کامل برای هر فرد باشد، زیرا در طول روز بدن به پروتئین نیازمند است، که می‌توان با قرار دادن گوشت، برنج، حبوبات و سبزیجات در سحری پروتئین‌های مورد نیاز بدن را تأمین کرد.

## تغذیه در روزه داری

### سحر

- سحری باید شامل یک وعده غذای کامل ، سبک و سرخ نشده باشد.

- یک لیوان شیر یا ماست ، نیز باید در وعده سحری گنجانده شود.

- از مصرف چای زیاد در سحری باید خودداری کرد زیرا کافئین موجود در چای اثر دیورتیک دارد و موجب افزایش ادرار و دفع آب از بدن و از دست دادن مواد معدنی مورد نیاز بدن می شود .

- خوردن چند عدد خرما و یا حلوا در انتهای سحر توصیه می شود.

- بسیاری از افراد معتقدند هنگام سحری بایستی از مواد غذایی که انرژی بالایی دارند استفاده کنند تا در طول روز احساس گرسنگی نکنند به خاطر همین مسأله خوردن غذاهای چرب را ترجیح می دهند ولی بایستی توجه داشت که به دنبال مصرف مواد غذایی پرچرب، تشنگی شدیدی عارض شده که باعث ایجاد مشکلات عدیده ای در این افراد می گردد. از طرف دیگر عده ای مواد قندی را ترجیح می دهند که ذکر این نکته ضروری است که مصرف مواد قندی و شیرینی به مقدار زیاد و در یک وعده باعث افزایش ناگهانی هورمون انسولین در خون شده و با توجه به اینکه این هورمون باعث کاهش قند خون می گردد و ممکن است در اثر آن عوارضی چون سرگیجه، بی حالی، پر خاشگری، عمبانییت و ضعف ناگهانی به وجود آید. پس بهتر است در وعده غذایی سحری از کربوهیدرات های پیچیده استفاده شود که بتواند هم انرژی روزانه را تأمین کند و هم از افت ناگهانی قند خون جلوگیری کند . کربوهیدرات های پیچیده شامل: نان، عدس، جو، غلات، برنج، سیب زمینی، میوه، سبزیجات و حبوبات می باشند.

- شیره انگور سرشار از مواد مغذی است، به خصوص برای افرادی که دچار ضعف در طی روز می شوند بسیار مفید است. به جای عسل می توانید شیره ی انگور را با شیر میل کنید. همچنین می توانید مقداری از این شیره را در آب خنک بریزید و با افزودن کمی آب لیموی ترش به آن، یک شربت خوشمزه درست کنید که برای افزایش اشتها خوب است و به جای نوشابه های گازدار می توانید آن را مصرف کنید. البته افراد دیابتی نباید از این شیره مصرف کنند.
- کسانی که هنگام سحر اشتها به خوردن ندارند می توانند آب، شیر، خرما و حتی چند عدد لیموترش تازه میل کنند که در طول روز دچار تشنگی نشوند.
- خوردن غذاهای خشک مثل انواع کوکوها، کتلت، کباب، ماهی و جوجه کباب موجب عطش زیاد می شود و برای سحر مناسب نیست. این غذاها خصوصاً زمانی که با ادویه زیاد آماده شوند موجب تشنگی شدید و ترش کردن و ورم معده می شود.
- کسانی که بدون خوردن سحری روزه می گیرند به علت مصرف دیر هنگام شام سنگین، خواب مناسبی ندارند و به علت فاصله زیاد مصرف غذا از شام تا افطار، در طول روز تمرکز و کارایی خود را از دست می دهند.
- انواع چلوخورشت ها و پلوهای مخلوط با حبوبات و سبزیجات (عدس پلو و لوبیا پلو، سبزی پلو) به همراه مرغ یا گوشت و سبزی های تازه مثل سبزی خوردن برای این وعده مناسب است.
- بلافاصله پس از مصرف سحری دراز نکشید زیرا اینکار موجب برگشت غذا از معده به مری و ناراحتی گوارشی می شود.





کالری	مقدار	ماده غذایی
۲۵	۱ قاشق غذا خوری	فرنی
۱۷۰	۱ ملاقه متوسط	سوپ جو
۱۷۰	۱ ملاقه متوسط	سوپ رشته فرنگی
۲۵۰	۱ کاسه	آش جو
۲۵۰	۱ کاسه	آش رشته
۱۵۰	۱ لیوان	آش دوغ
۲۳۰	۱ کاسه کوچک	حلیم
۴۰	۱ قاشق غذا خوری	شله زرد
۲۵	۱ قاشق غذا خوری	شیر برنج
۶۰	۱ قاشق غذا خوری	کچی
۲۰	۱ قاشق مربا خوری	مربا
۲۰	۱ قاشق مربا خوری	عسل
۲۰	۱ قاشق مربا خوری	شکر
۲۰	۱ عدد	مغزگردو




کالری	مقدار	ماده غذایی
۲۰۰	۱ لیوان	شربت آلبیمو
۲۰۰	۱ لیوان	شربت خاکشیر
۳۰	۱۰۰ گرم	هندوانه
۴۵	۱ لیوان	طالبی
۴۰	۱ قطعه ۸۰ گرمی	خربزه
۷۰	۱ قاشق غذاخوری	حلوا آرد گندم
۱۲۰	۱ لیوان	شیر(کم چرب)
۸۰	۱ قوطی کبریت	پنیر
۶۰	۱ لیوان	دوغ
۱۲۰	۱ لیوان	ماست (کم چرب)
۵۰	۱ قاشق غذا خوری	پنیرخامه ای
۶۰	۱ پیش دستی	سبزی خوردن
۲۰	۱ عدد	خرما
۵۰	۱ قاشق غذا خوری	شیره انگور



کالری	مقدار	ماده غذایی
۱۳۰	۱ عدد	زولبیا
۸۰	۱ عدد	بامیه (شیرینی)
۵۰	۱ قاشق غذا خوری	شیره خرما
۸۰	۱ کف دست	نان سنگک
۷۵	۱ کف دست	نان بربری
۲۵	۱ کف دست	نان لواش
۷۵	۱ عدد	نان تست
۴۰	۱ کف دست	نان تافتون
۲	۱ عدد	کشمش
۲۰۰	۱ برش ۱۰*۱۰	کوکو سبزی
۲۰۰	۱ برش ۱۰*۱۰	کوکو سیب زمینی





خدا گوید: تو ای زیباتر از خورشید زیبایم  
تو ای والاترین معلمان دنیایم  
بدان آغوش من بزیست ...  
شروع کن؛ یک قدم با تو  
تمام گامهای مانده اش با من ...  
حلول ماه مبارک **رمضان** بر شما مبارک

بار.

واحد تغذیه بیمارستان امام حسین (ع)