



نکات تغذیه ای در ماه مبارک رمضان

فاصله بین افطار تا سحر بهترین زمان برای تامین مواد غذایی و مایعات بدن است.

در ماه مبارک رمضان در رابطه با تغذیه فرد روزه دار باید به سه نکته طلایی توجه کرد:

* وعده سحر:

- اصلی ترین وعده غذایی که تامین کننده انرژی در طول روز است.

- باید از غلات کامل و سیوس دار استفاده کرد که هم سرعت هضم پایینی دارند و باعث سیری طولانی مدت می شوند و هم قند خون را برای مدت طولانی تری تنظیم نگه می دارند.

- مصرف کافی منابع فیبر مثل حبوبات و سبزیجات داشته باشید.

- از مصرف غذاهای شیرین به علت کاهش سریع تر انسولین و افت قند خون پرهیز کنید.

- اجتناب از مصرف نوشابه های گازدار و نوشیدنی های کافئین دار، غذاهای پرچرب، پرنمک، پرادویه و منابع پروتئین مخصوصا گوشت قرمز به علت تشدید حس تشنگی در طول

روز

* وعده افطار

- نباید از غذاهای سنگین و پرحجم استفاده شود چون معده آمادگی پذیرش غذاهای سنگین و پرحجم را ندارد.

- پرهیز از مصرف آب یخ و یا آب داغ. شروع وعده افطار بهتر است با یک لیوان آب ولرم یا شیر کم چرب ولرم همراه با چند عدد خرما باشد.

- بهتر است وعده ی افطار شامل پروتئین باشد تا ولع به خوردن را کم کند، دارای کربوهیدرات باشد تا از افت قند پیشگیری کند و همچنین شامل مایعات باشد تا رفع تشنگی کند

مثل: نان و پنیر یا نان و تخم مرغ

* وعده شام

- با فاصله از افطار مصرف بشود ولی با زمان خواب نیز فاصله داشته باشد تا فرصت کافی برای هضم غذای خورده شده وجود داشته باشد.

فاصله بین افطار تا سحر بهترین زمان برای تامین مواد مغذی و مایعات بدن است.

2 تا 4 واحد میوه مخصوصا برکه آلو، زرد آلو و انجیر برای پیشگیری از مشکلات بیوست و آجیل های بدون نمک مصرف کنید.

حداقل چهار لیوان از انواع مایعات مصرف کنید مثل آب همراه چند قطره لیموی تازه، چای کم رنگ، انواع عرقیات مثل عرق بیدمشک، شربت خاکشیر و ...

سیده فاطمه باقریان کارشناس تغذیه