



تغذیه در ماه مبارک رمضان

ماه رمضان برای مسلمانان ماه مقدس است و نهمین ماه از تقویم قمری است. در طول ماه رمضان، مسلمانان بالغ و سالم از صبح تا غروب از مصرف نوشیدنی (حتی آب) و غذا پرهیز می کنند. در سراسر جهان، اکثر مسلمانان در ماه رمضان دو وعده غذایی اصلی، یکی بلافاصله بعد از غروب آفتاب (افطار) و دیگری درست قبل از طلوع فجر (سحری) دارند. از غروب تا طلوع صبح، مردم مجاز به نوشیدن و خوردن هستند. روزه داری در ماه رمضان به عنوان یک الگوی منحصر به فرد از فستینگ متناوب در نظر گرفته می شود که شامل پرهیز مداوم روزانه از نوشیدنی و غذا، برای یک دوره (به طور متوسط از ۸ تا ۱۸ ساعت، بسته به ماه و فصل) می باشد.

مزایای روزه داری

روزه گرفتن فواید متعددی برای سلامتی دارد، از جمله بهبود سندرم متابولیک، کاهش وزن، کنترل قند خون، کاهش ریسک سرطان و اختلالات عصبی.

بر اساس مطالعات حداقل فایده روزه داری کاهش وزن می باشد. در صورتی که رژیم غذایی در این ماه اصولی نباشد نه تنها باعث کاهش وزن نمی شود بلکه باعث افزایش وزن می یابد. همچنین در برخی افراد کاهش وزن، بیشتر ناشی از کاهش آب بدن می باشد. از طرفی بر اساس مطالعات بالای ۸۰ درصد افراد بعد از ماه رمضان به وزن اولیه و حتی بالاتر بر می گردند. روزه داری باید به صورتی باشد که کاهش دریافت غذا در طول روزه داری در شب جبران نشود و دریافت کل کالری فرد کاهش یابد. در غیر این صورت باعث کاهش وزن نمی شود و حتی توده بدون چربی (FFM) کاهش می یابد و توده چربی (FM) جایگزین آن می شود. در ماه رمضان برنامه غذایی افراد به دو وعده اصلی افطار و سحر محدود می شود که بهتر است به ۳ وعده افطار (مانند صبحانه)، شام و سحری (مانند ناهار) تقسیم شود. داشتن برنامه غذایی متعادل و متنوع در طول ماه رمضان باعث می شود تا روزه داران بتوانند با سلامتی این دوره را به پایان برسانند.



در ماه مبارک رمضان مانند سایر اوقات، باید سه اصل کلی در تغذیه سالم "تنوع، تعادل و چگالی مواد غذایی (دانسیته)" رعایت نمود.

"تنوع" یعنی استفاده از تمام گروه های غذایی شامل غلات، شیر و لبنیات، سبزی ها، میوه ها، گوشت ها، حبوبات و مغز ها.

"تعادل" به معنی مصرف کافی و منطقی گروه های مختلف غذایی به طوری که از کم خوری و پرخوری پرهیز شود. به عنوان مثال یک فرد سالم بزرگسال، روزانه باید ۲-۴ واحد میوه، ۳ تا ۵ واحد سبزی، ۲ تا ۳ واحد لبنیات کم چرب، ۶ تا ۱۱ واحد غلات سبوس دار، ۱ واحد حبوبات و مغزها و ۳ تا ۴ واحد گوشت مصرف نمایند.

"چگالی مواد غذایی" یعنی اینکه ترجیحاً از مواد غذایی استفاده شود که کالری کمتر و مواد مغذی بالاتری دارند. به عنوان مثال، دریافت زولبیا، بامیه، شیرینی جات و آب میوه های شیرین که کالری بالا و مواد مغذی کمی دارند، باید به حداقل رسانده شود.

افرادی که مجاز به روزه داری نمی باشند

کودکان، زنان در دوران بارداری و شیردهی

افراد دیابتی (به خصوص افرادی که انسولین تزریق می کنند)

بیماران کلیوی و افراد دارای سنگ کلیه

افراد با بیماری شدید قلبی و ریوی

افراد با خونریزی گوارشی مانند زخم معده

افراد با بیماری میگرن

توصیه هایی برای وعده سحری

عدم مصرف سحری و گرسنه ماندن به مدت طولانی موجب احساس تشنگی، گرسنگی و بی طاقتی در برابر روزه و در نتیجه عدم موفقیت در روزه داری می شود، بنابراین وعده سحری از اهمیت خاصی برخوردار است و هرگز نباید سحری از برنامه غذایی ماه رمضان حذف شود.

* وعده سحر در حد اعتدال از مواد غذایی پروتئینی کنار غلات سبوس دار (کربوهیدرات کمپلکس) مصرف شود.

* سحری باید همانند وعده ناهار یک وعده غذایی متعادل باشد که شامل ترکیبی از کربوهیدرات های پیچیده، پروتئین، چربی های سالم، فیبر و مایعات است.

* بهترین سحری برای افراد ترکیب پروتئین گیاهی و حیوانی مانند خورش ها (با چربی کم)، عدس پلو، لوبیا پلو و غیره است.

* بهتر است در وعده های افطار و سحری سالاد، سبزیجات و میوه مانند گوجه فرنگی، کاهو، خیار، پرتقال، هندوانه و مصرف شود چون با تامین آب بدن احساس تشنگی را کنترل می کند.

* از مصرف سس که می تواند تشنگی را تشدید کند، اجتناب گردد. (سس های کم چرب جایگزین بهتری هستند).

* بهتر است در وعده سحری از غذاهای دیر هضم و پر فیبر مانند غلات سبوس دار و حبوبات استفاده شود.

بعضی از روزه داران برای مقابله با تشنگی در وعده سحری و گاه درست پیش از اذان، چند لیوان آب می نوشند که چندان مشکلی را از تشنگی در طول روز حل نمی کند اما مصرف سالاد و میوه آبدار به کنترل تشنگی تا اواسط روز کمک می کند.

در وعده سحری از مصرف غذاهای زیر اجتناب شود زیرا سبب تشنگی و گرسنگی در ساعات اولیه روزه داری می شود.

۱. غذا های شیرین و فراوری شده مانند زولبیا، بامیه، حلوا، شله زرد و ...

۲. غذاهای سرخ شده و پرچرب (آبیز و بخارپز یا کبابی مناسب تر است)

۳. غذاهای شور و پر نمک و مواد غذایی کنسروی نیز به دلیل داشتن نمک فراوان

۴. غذاهایی نظیر کوکو سبزی، کوکو سیب زمینی، کتلت و گوشت های سرخ شده

۵. غذاهایی که ادویه زیادی دارند



۶. غذاهای شور، تند و چرب، کله پاچه، سیرابی و ...

۷. نوشیدنی های مانند چای پر رنگ، قهوه و نوشابه های گازدار

توصیه هایی برای وعده افطار

افطار با یک ماده غذایی مناسب مانند آب گرم، شیر، خرما، شیر برنج، فرنی و چای کم رنگ آغاز شود و از آشامیدن آب سرد در شروع افطاری خودداری شود. برای شروع افطار مواد غذایی زیر مناسب می باشند: آب جوش به همراه ۲-۳ عدد خرما یا شیر گرم به همراه یک قاشق عسل یا چای کم رنگ و تازه دم به همراه خرما یا کشمش. همچنین شروع افطار با یک سوپ گرم و مقوی می تواند به آماده شدن معده برای غذای اصلی کمک کند. سوپ های مانند سوپ سبزیجات یا بر پایه لبنیات می توانند گزینه مناسبی باشند. سپس مقدار کمی نان، پنیر و سبزی به عنوان افطاری مصرف کنید. پر خوری و ورود حجم زیاد غذا به معده در زمان افطار باعث نفخ و سوءهاضمه در افراد می شود. نوشیدن مایعات انرژی زا و نوشابه های گازدار هنگام افطار باعث تحریک معده و ایجاد عوارض گوارشی می شود. به صورت کلی هدف از روزه داری، کاهش حجم غذاست و نباید وعده حذف شده را به صورت افزایش حجم غذا در وعده افطار و سحر جبران نمود. افرادی که قصد کاهش وزن دارند، توصیه می شود از زیاده روی در مصرف مواد غذایی مانند زولبیا، بامیه، خرما، حلوا، شله زرد، حلیم و مواد غذایی حاوی شکر خودداری نمایند.

روزه داری و ورزش

برخی افراد در ماه رمضان نه تنها وزن آنها کم نمی شود بلکه افزایش وزن رخ می دهد که به دلیل کاهش متابولیسم بدن (ناشی از روزه داری) و کاهش فعالیت بدنی می باشد. در طول روز بهتر است از فعالیتهای شدید که باعث خستگی و تشنگی می گردند، خودداری شود. توجه شود که پیاده روی و فعالیتهای سبک در طول روز ادامه یابند اما ورزش و فعالیت بدنی متوسط تا شدید بهتر است حداقل یک ساعت بعد از افطار انجام شود.



واحد تغذیه
شبکه بهداشت و درمان زرنديه

مصرف مایعات

یکی از مشکلاتی که در اکثر افراد در ماه مبارک رمضان رخ می دهد، تشنگی و خطر کم آبی بدن می باشد. به همین خاطر باید به مقدار مایعات دریافتی در فاصله بین افطار تا سحر توجه شود. بدن نمی تواند مقدار زیادی آب ذخیره کند بنابراین مقدار آب دفع شده در ۲۴ ساعت باید به نحوی جایگزین گردد. برای جبران کم آبی و رفع عطش در ماه رمضان، آب با دمای مناسب (در اولویت اول) بهترین نوشیدنی است. مصرف مقدار کافی آب (۶ تا ۸ لیوان) در فاصله افطار تا سحری ضروری است. همچنین شربت های خانگی بدون شکر افزوده مانند شربت آبلیمو، شربت خاکشیر و تخم شربتی برای رفع تشنگی مناسب هستند.

تحقیقات نشان داده است که هیدراته ماندن می تواند به تنظیم اشتها و جلوگیری از پرخوری کمک کند. تشنگی و اشتها با مکانیسم های مختلفی در بدن تنظیم می شوند اما می توانند بر یکدیگر تأثیر بگذارند. به طور کلی، حفظ سطح مناسب هیدراتاسیون برای سلامت کلی مهم است و می تواند به مدیریت اشتها و مصرف غذا کمک کند. بنابر این با مصرف مایعات کافی در طول شب مانع از پرخوری و افزایش وزن شوید.

الگوی خواب

در ماه رمضان به هیچ وجه الگوی خواب (الگوی مناسب خواب ۱۱ شب تا ۶ بامداد) را تغییر ندهید. تغییر در ساعات خواب ممکن است سطح سرمی لپتین، انسولین و کورتیزول را تغییر دهد. این عوامل می توانند بر مصرف انرژی روزانه تأثیر بگذارند و به طور غیرمستقیم ممکن است سبب افزایش وزن بدن در طول و بعد از ماه رمضان شود.

ارزش غذایی یک عدد یک عدد زولبیا (۵۵ گرم) و بامیه (۳۰ گرم) به ترتیب ۱۵۰ و ۷۷ کیلو کالری می باشد. فردی که یک عدد زولبیا و دو عدد بامیه مصرف می کند صرف نظر از ناسالم بودن آن (سرطان زا بودن ناشی از آکریل آمید، اپوکساید ها و متیل فورفوران) برای سوزاندن کالری آن باید ۶۶ دقیقه بیاده روی با شدت متوسط انجام شود.

Nutrition Facts

Serving Size	1 piece	1 piece = 55g
Amount Per Serving		
Calories	150	
	% Daily Value*	
Total Fat 3.5g		5%
Saturated Fat 2g		10%
Trans Fat 0g		
Cholesterol 10mg		3%
Sodium 5mg		0%
Total Carbohydrate 29g		10%
Dietary Fiber 0.5g		2%
Sugars 19g		
Protein 1.5g		
Calcium 30mg		2%
Iron 0.2mg		1%
Potassium 80mg		2%
Vitamin A 18mcg		2%
Vitamin C 0mg		0%
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.		
28.5 Net Carbs Per Serving		

Nutrition Facts

Serving Size:	
1 piece (1.5 inch) (31g)	
Amount Per Serving	
Calories	77
	% Daily Value*
Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 1.2g	6%
Trans Fat 0.1g	
Polyunsaturated Fat 0.7g	
Monounsaturated Fat 1.3g	
Cholesterol 19mg	6%
Sodium 35mg	2%
Total Carbohydrates 10g	4%
Dietary Fiber 0.2g	1%
Sugars 5g	
Protein 1.3g	
Potassium 14.1mg	0%
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2000 calories a day is used for general nutrition advice.	