تغذیه سالم در ماه مبارک رمضان



تغذیه در ماه رمضان از اهمیت زیادی برخوردار است. روش صحیح تغذیه در ماه رمضان یکی از موارد مهمی است که لازم است مورد توجه قرار گیرد تا از عوارض جسمی و یا عصبی جلوگیری شود.

همزمانی ماه رمضان با اپیدمی ویروس کرونا رعایت برخی نکات مهم تغذیه‌ای برای حفظ و ارتقای سلامت اعضای خانواده و پیشگیری از بیماری را دوچندان کرده است.

بیشتر افراد فکر می کنند چون از سحر تا غروب آفتاب چیزی نمی خورند مشکلات زیادی برایشان به وجود می آید اما اگر این ماه را با تغذیه درست پیش ببرند نه تنها ضرر ندارد بلکه فواید بسیار زیادی هم دارد.

اینکه روزه می تواند سالم باشد یا خیر به چیزی فراتر از مقدار کالری و اینکه چه زمانی غذا می خورید بستگی دارد.

بنجامین فرانکلین (یکی از اولین بنیان گذاران ایالات متحده) می گوید: "برای بالا بردن طول عمرت، غذایت را کمتر کن." تحقیقات نشان داده کاهش مجموع کالری مصرفی در روز همانند یک آنتی اکسیدان به سلامت مغز و بدن کمک می کند.

توصیه می شود کسانی که می خواهند در ماه رمضان روزه بگیرند باید از همین حالا بدن خود را آماده کنند. برای مثال میان وعده های

اضافی را حذف کنید، و یا چند روز مانده به ماه رمضان روزه بگیرید، تا انتقال به ماه رمضان ساده تر شود.

غذا های انتخاب شده در سحر، افطار، و شام می بایست مواد لازمه ۲۴ ساعته بدن یعنی کربوهیدراتها، چربی، پروتئین، فیبر، ویتامینها، آنزیم ها و مواد معدنی لازم را به بدن برسانند. به عبارت دیگر بجای افزایش حجم در یک وعده غذا ، تامین نیازهای غذایی باید بین غذاهای سحر، افطار، و شام تقسیم شوند.

متخصصان توصیه می کنند یک فرد بالغ در طول ماه رمضان باید حداقل روزی دو لیتر آب (۸ تا ۱۰ لیوان) بنوشد. قهوه، چای و چنین مایعاتی به تنهایی پاسخگوی نیاز بدن نیست.

باید مراقب غذایی که افطار خود را با آن شروع می کنید، باشید. بهترین غذایی که می تونید افطار خود را با آن شروع کنید سوپ است. سوپی با مواد مغذی کافی. به این شکل معده آماده می شود. از غذا های بدون چربی در افطار استفاده نمایید.

یک لیوان آب گرم، چای کمرنگ و یا یک لیوان شیر گرم همراه با خرما یا عسل نیز در شروع افطار توصیه می شود.

مصرف لبنیات از نوع کم چرب توصیه می شود. زیرا با تامین فسفر و کلسیم و ویتامین های گروه B به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند.

آهسته غذا خوردن اهمیت زیادی دارد و سبب هضم آسانتر غذا می شود.

غذاهایی مانند گوشت، لبنیات، حبوبات و تخم مرغ کلسیم و پروتئین کافی را در اختیار بدنتان قرار می دهد.

انواع حبوبات منبع پروتئین هستند و وقتی همراه با غلات مصرف شوند، به عنوان جایگزین گوشت، مرغ و ماهی می توانند یک پروتئین خوب و با کیفیت را برای بدن تامین کنند.

میوه ها غذای سبک، مناسب و سالمی هستند که یکی دو ساعت بعد از افطار می تونید میل کنید.

غذاهایی مانند زولبیا و بامیه بعد از ساعت ها روزه داری انتخاب خوبی برای معده نیستند. از قند های ساده بجای قند های مرکب استفاده کنید

خوردن غذاهای نمکی و تند در طول ماه رمضان توصیه نمی شود چون هنگام روزه داری سبب کم آب شدن بدن می شوند و مدام احساس تشنگی می کنید.

خوردن میان وعده های سالم مانند آجیل ها، میوه های خشک و خرما حاوی مواد مغذی سالم هستند که انرژی لازم را برای بدن فراهم می کنند.

سعی کنید برنامه غذایی شما حاوی خوراکی های سرشار از فیبر مانند غلات سبوس دار، میوه ها و سبزیجات باشد.

مصرف مقادی کافی گروه سبزی ها و میوه ها در ایام روزه داری با تامین ویتامین ها به خصوص ویتامین سی و پیش ساز ویتامین A به تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با بیماری ویروس کرونا کمک می کنند.

وعده ی سحری به شما کمک می کند تا بدن خود را برای یک روز طولانی آماده نگه دارید. وعده سحر می تواند از کند شدن سوخت و ساز بدن جلوگیری می کند و خوردن یک وعده سحری کامل کمک می کند بدن برای روزه داری آماده و با انرژی بماند.

مصرف نان سبوس دار در وعده سحر می تواند به تامیسن انرژی پایدار در طول روز کمک کند. بنابراین توصیه می شود هرگز وعده سحر را حذف نکنید.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت