

رئیس انجمن تغذیه ایران عنوان کرد؛ توصیه های غذایی به روزه داران ایام کرونا/میوه و سبزی فراموش نشود



رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور، گفت: روزه داری نه تنها عارضه ای در افراد سالم ایجاد نمی کند، بلکه سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می شود.

به گزارش خبرگزاری مهر، جلال الدین میرزای رزاز، گفت: با توجه به مطالعات مبتنی بر شواهد متخصصان علوم پزشکی همگی معتقدند که نخوردن غذا به طور متناوب مانند روزه داری اسلامی نه تنها عارضه ای در افراد سالم ایجاد نمی کند، بلکه سبب تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش واکنش های التهابی می شود.

وی با اشاره به شرایط موجود جامعه و شیوع کووید ۱۹ در کشور، افزود: رمضان امسال با توجه به اپیدمی کرونا در کشور با همه رمضان هایی که تا کنون داشته ایم متفاوت است. اینکه امسال می توانیم روزه بگیریم یا نه، ذهن خیلی از هموطنان را به خود مشغول کرده است.

میرزای رزاز تصریح کرد: توجه به اینکه جمع کثیری از هموطنان هنوز

در قرنطینه‌های خانگی به سر می‌برند شاید از این جهت که ساعات بیشتری را به استراحت می‌پردازند بتوانند توفیق بیشتری در کسب معنویت و نیز فواید روزه داری ببرند و عملاً چیزی که به نظرشان تهدید بوده را به فرصت تبدیل نمایند.

وی خاطرنشان کرد: رمضان فرصتی را فراهم می‌نماید که بتوان عادات غلط تغذیه‌ای که در قرنطینه‌های خانگی ایجاد شده بود را اصلاح نموده و با رعایت تنظیم انرژی دریافتی و میزان کالری مصرفی اضافه وزن‌های ایجاد شده و مشکلاتی نظیر کبد چرب، فشار خون، چربی بالای خون و تنظیم قند را کنترل نمود.

این استاد دانشگاه به کسانی که به کرونا مبتلا شده بودند و حدود ۵ درصد و بیشتر وزن خود را در این بیماری از دست داده‌اند توصیه کرد تا بازگشت وزن به شرایط قبل از بیماری نباید روزه بگیرند.

وی تصریح کرد: افراد با بیماری‌های زمینه‌ای حاد یا مزمن مواجه هستند که دارو دریافت می‌کنند نیز نباید روزه بگیرند. و افراد بالای ۶۵ سال نیز با مشورت پزشک در خصوص روزه داری باید تصمیم بگیرند.

این متخصص علوم تغذیه با اشاره به نقش تغذیه در پیشگیری از ابتلاء به کووید ۱۹، گفت: توصیه ما به همه روزه داران، رعایت تنوع و تعادل در برنامه غذایی و استفاده از همه ۵ گروه غذایی شامل گروه نان و غلات با تاکید بر غلات و نان‌های سبوس دار، انواع جوانه‌ها گروه میوه‌ها با تاکید بر مصرف انواع مختلف میوه‌ها، گروه سبزی‌ها با تاکید بر مصرف انواع آنها با رنگهای متفاوت و به ویژه خانواده کلم، گروه گوشت‌ها با تاکید بر تخم مرغ، مرغ، ماهی، حبوبات و مغزها گروه شیر و لبنیات با تاکید بر مصرف لبنیات کم چرب در فاصله افطار تا سحر ضروری است.

وی به شهروندان توصیه کرد: مصرف غذا باید به صورت کاملاً پخته باشد. به خصوص در مورد گوشت‌ها، مرغ، ماکیان، ماهی‌ها و تخم مرغ که کاملاً و به خوبی پخته و طبخ شده باشد.

رئیس انجمن تغذیه ایران در خصوص نقش و اهمیت ویتامین C، گفت: سبزیجات به دلیل داشتن اسید فولیک و ویتامین سی و پیش ساز ویتامین A به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کنند بنابراین تمام سبزیجات زرد، قرمز، نارنجی و سبز رنگ را حتماً به صورت کاملاً شسته و ضدعفونی شده در برنامه غذایی خود قرار دهید مصرف انواع مرکبات (پرتقال و

نارنگی و لیمو ترش و نارنج) حاوی ویتامین C هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارند.

میرزای رزاز در ادامه از مردم خواست: از مصرف زیاد فست فودها، گوشت‌های فرآوری شده و غذاهای سرخ شده اجتناب کنند چرا که این مواد غذایی حاوی نمک زیاد، اسیدهای چرب ترانس و اشباع بوده و برای سلامتی و عملکرد سیستم ایمنی نامطلوب هستند.

وی در توصیه‌های خود به روزه داران، گفت: برای سحری خود یک وعده سبک میل نمائید. این امر به ویژه در مورد گروه‌های خاص مانند افراد مسن، نوجوانان، زنان باردار و مادران شیرده و همچنین کودکانی که روزه می‌گیرند صدق می‌کند. این وعده غذایی که یک وعده صبحانه سبک به حساب می‌آید شامل سبزیجات، یک وعده کربوهیدرات مانند نان تهیه شده از گندم کامل، مواد غذایی سرشار از پروتئین مانند لبنیات (پنیر بی نمک، ماست، شیر) و یا یک تخم مرغ می‌باشد.

رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور، در خصوص ارتباط با روزه داری در ایام قرنطینه، افزود: تغذیه خوب برای سلامتی و تقویت سیستم ایمنی لازم و ضروری است. بر اساس توصیه سازمان جهانی بهداشت از مواد غذایی تازه با ماندگاری زیاد استفاده کنید.

این متخصص علوم تغذیه خاطر نشان کرد: حداقل ۵ واحد یا ۴۰۰ گرم میوه و سبزی استفاده کنید مرکبات مثل پرتقال، نارنگی و گریپ فروت حاوی پیش ساز ویتامین A هستند حتماً در برنامه غذایی خود استفاده نمائید میوه‌های دیگر مثل سیب و موز، انواع توت، آناناس و انبه نیز در برنامه غذایی داشته باشید و برای افزایش ماندگاری می‌توانید میوه‌ها را به تکه‌های کوچک تقسیم و فریز و به تدریج استفاده کنید همچنین برای افزایش ماندگاری می‌توانید میوه‌ها به تکه‌های کوچک تقسیم و فریز کنید و به تدریج استفاده کنید.

میرزای رزاز گفت: سبزیجات ریشه‌ای مثل هویج، شلغم و چغندر و سبزیجاتی نظیر کلم سفید، کلم بروکلی و گل کلم سرشار از مواد مغذی با ماندگاری خوب هستند. همچنین شهروندان می‌توانند از سیر، پیاز و زنجبیل هم که سرشار از آنتی اکسیدان‌های مفید و با ماندگاری خوب هستند به عنوان افزودنی غذا استفاده کنند.

وی در خصوص روزه داری و تغذیه صحیح در وعده افطار گفت: دستگاه گوارش پس از ساعت‌ها استراحت لازم است غذای سبک و سهل الهضم را دریافت نماید و بهتر است روزه خود را با آب جوش و یک قند طبیعی

مانند خرما شروع نمائید همچنین می‌توانید از میوه‌های خشک نظیر زرد آلو و کشمش وانجیر در کنار افطار خود استفاده کنید.

رئیس انجمن تغذیه ایران افزود: در برخی منابع توصیه شده است که افراد روزه دار همانند زمانی که روزه نیستند، سه وعده غذا بخورند که این وعده‌ها شامل افطار، شام و سحر است، اما صرف غذا در دفعات کمتر از دو بار در سال‌هایی که ماه مبارک رمضان در فصل تابستان است، توصیه نمی‌شود.

وی تصریح کرد: با توجه به ساعت صرف افطار و فاصله تا وعده‌ی سحری، می‌توان ساعتی پس از افطار یک وعده غذایی مثل شام سبک صرف کرد؛ البته این به وضعیت خود شخص و تمایل او به صرف غذا بستگی دارد.

میرزای رزاز خاطر نشان ساخت: در هنگام افطار، مصرف غذاهای سبک و مختصر شامل گروه‌های غذایی شیر و لبنیات، میوه و سبزی، نان و غلات، برای افزایش قند خون توصیه می‌شود، مانند نان و پنیر و سبزی که یکی از عادات خوب غذایی هموطنان در این ایام است. علاوه بر آن، مصرف شیر گرم، فرنی و شیر برنج در هنگام افطار مناسب است. استفاده از مواد غذایی آبکی مثل سوپ کم چرب، آش کم حبوبات توصیه می‌شود.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت