

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت تشریح کرد؛ بایدها و نبایدهای تغذیه ای در افطار و سحر



مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، گفت: زیاده روی در مصرف مواد قندی و شیرین از جمله حلوا و شله زرد خیلی شیرین در وعده افطار، موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود.

به گزارش خبرگزاری مهر، زهرا عبداللهی، در خصوص وعده‌های غذایی در ماه رمضان و ایام روزه داری، اظهار کرد: وعده سحری و دو وعده افطار و شام، وعده‌های اصلی در ماه مبارک رمضان است، به ویژه افرادی که در طول روز فعالیت بیشتری دارند، نوع غذاهایی که در وعده سحری سرو می‌کنند، با تأمین انرژی و مواد مغذی مورد نیاز بدن، نقش مهمی در حفظ کارایی و جلوگیری از کم آبی بدن، ضعف و خستگی دارد.

وی در خصوص نکات لازم در تهیه وعده سحر، گفت: در وعده سحر از غذاهای کم حجم و غنی از مواد مغذی که کم نمک، کم چرب و کم شیرین هستند، استفاده شود. اصولاً مصرف زیاد قند، نمک و چربی موجب تضعیف

سیستم ایمنی بدن می‌شوند. مقدار مناسبی از سبزی‌های مختلف (سبزی خوردن و سالاد) مصرف شود. سبزی‌ها با دارا بودن مواد مغذی مختلف و آب، علاوه بر تأمین ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن، از تشنگی و خشکی گلو که می‌تواند فرد را مستعد ابتلاء به بیماری کووید ۱۹ کند، جلوگیری می‌کنند.

عبداللہی افزود: مصرف مواد غذایی شیرین در وعده سحری توصیه نمی‌شود. مواد غذایی شیرین با تحریک انسولین و ورود سریع قند خون به داخل سلول‌ها و در نتیجه افت قند خون موجب گرسنگی زودرس می‌شود. با توجه به اینکه کم آب شدن بدن و خشکی گلو می‌تواند زمینه را برای ابتلاء به کووید ۱۹ فراهم کند، در وعده سحر سبزی‌هایی که آب بیشتری دارند و در طول روز از تشنگی و کم آبی بدن جلوگیری می‌کنند، مثل کاهو، خیار و گوجه فرنگی، مصرف شود. نوشیدنی‌های خیلی شیرین مانند نوشابه‌های گازدار، شربت‌ها و چای خیلی شیرین و چای پررنگ هم موجب تشنگی، خشکی دهان و گلو در طول روز می‌شوند و توصیه می‌شود در وعده سحر مصرف نشوند. چای پررنگ به این دلیل که مدر است، می‌تواند موجب دفع آب بدن و کم آبی در طول روزه داری شود.

وی خاطرنشان کرد: غذاهای غنی از پروتئین مانند، انواع کباب، جوجه کباب، ماهی و غذاهای خشک و پرروغن مانند، کتلت و کوکو، سوسیس و کالباس، پیتزا، کله پاچه و همچنین غذاهای چرب و سرخ شده و پر ادویه موجب احساس تشنگی و خشکی دهان در طول روز می‌شوند. به ویژه در شرایط فعلی که با شیوع بیماری کووید ۱۹ مواجه هستیم بهتر است در وعده سحر مصرف نشوند.

عبداللہی گفت: به طور کلی، غذاهای ساده و سبک مانند، انواع پلو و خورش در حجم کم (برای افرادی که فعالیت بدنی بیشتری در طول روز دارند) و یا غذاهای سبکتر شبیه وعده صبحانه (برای افرادی که در طول روز فعالیت کمی دارند) برای وعده سحر می‌تواند مناسب باشد.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در خصوص وعده غذایی در افطار، عنوان کرد: در وعده افطار باید ضمن پرهیز از پرخوری، از غذاهای سبک و در عین حال پر انرژی استفاده شود. سعی شود غذا به آرامی جویده شود. در هنگام افطار بدن نیاز به یک منبع انرژی به شکل گلوکز دارد که کاهش قند خون در ساعات روزه داری را جبران کند.

وی در خصوص غذایی که برای وعده افطار توصیه می‌شود، گفت: یک لیوان آب گرم، چای کمرنگ و یا یک لیوان شیر گرم همراه با خرما یا عسل در شروع افطار مصرف شود. استفاده از غذاهای سبک مانند، فرنی، شیر برنج، نان و پنیر و سبزی که یکی از عادات خوب غذایی ایرانی در این ایام است نیز توصیه می‌شود.

وی ضمن تاکید بر شستشوی کامل و ضد عفونی کردن سبزی مصرفی بر اساس دستورالعمل ۴ مرحله‌ای وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، تصریح کرد: انواع سوپ کم چرب، آش کم حبوبات و سبک، حلیم بدون روغن (حلیم منبع خوبی از مواد نشاسته‌ای، فیبر، پتاسیم و منیزیم است) غذای مناسبی برای افطار به شمار می‌رود. خوردن آش‌های غلیظ و چرب که مقدار زیادی پیاز داغ و نعناع داغ دارد و همچنین حبوبات فراوان به دلیل ایجاد مشکلات گوارشی در وعده افطار توصیه نمی‌شود.

وی گفت: سیب زمینی آب پز، سبزی‌های پخته مثل کدو، کلم، گل کلم، هویج و نخود فرنگی، تخم مرغ آب پز، کره و عسل غذاهای مناسبی برای افطار هستند. مصرف بامیه و زولبیا که دارای مقادیر زیادی قند و چربی، اسیدهای چرب اشباع و ترانس است، بسیار محدود شود، به طور کلی زیاده روی در مصرف مواد قندی و شیرین از جمله حلوا و شله زرد خیلی شیرین در وعده افطار علاوه بر اینکه منجر به اضافه دریافت انرژی و چاقی می‌شود، موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در ادامه در خصوص وعده غذایی شام در ایام روزه داری، گفت: شام به عنوان یکی از وعده‌های غذایی مهم در روزه داری باید مورد توجه قرار گیرد. بهتر است افراد روزه دار حدود یک ساعت پس از صرف یک افطار بسیار ساده و سبک اقدام به خوردن شام کنند.

عبداللهی افزود: در وعده شام می‌توان از گروه گوشت، مرغ یا ماهی، حبوبات، نان یا برنج، به شکل پلو و خورش، کوکوها و کتلت کم روغن، خوراک‌های مختلف با نان سیوس دار همراه با سبزی و سالاد، ماست و یا دوغ استفاده کرد.

وی گفت: غذایی که در وعده شام مصرف می‌شود، باید کم چرب و کم نمک باشد. پس از شام و تا قبل از خواب مصرف میوه و مایعات برای جبران کم آبی بدن و حفظ سلامت و ایمنی بدن توصیه می‌شود. همچنین، مصرف سبزی و سالاد در هنگام افطار و خوردن میوه بین افطار و شام و در فاصله زمانی بین افطار تا سحر به دلیل اینکه منبع خوبی از

ویتامین C و پیش ساز ویتامین A است، برای تقویت سیستم ایمنی بدن توصیه می‌شود. سبزی‌ها و میوه‌ها همچنین دارای مقادیر کافی فیبر هستند که به پیشگیری از یبوست کمک می‌کنند.

عبداللہی تصریح کرد: در وعده شام به جای مصرف نوشیدنی‌های شیرین مانند، انواع نوشابه‌های گازدار، ماءالشعیر، آب میوه‌های صنعتی و انواع شربت‌ها، توصیه می‌شود از آب آشامیدنی سالم، دوغ و عرقیات سنتی و شربت‌های خانگی بسیار کم شیرین استفاده شود.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت بیان کرد: توصیه می‌شود که روزه داران پس از افطار، تحرک و فعالیت بدنی با شدت متوسط که موجب مصرف کالری می‌شود، داشته باشند. نماز خواندن در اوقات مختلف روز با حرکت هماهنگ تعدادی از مفاصل و ماهیچه‌ها، باعث ایجاد توازن و تعادل بدن، مصرف کالری، کمک به جریان خون و کمک به متابولیسم غذا می‌شود.

وی گفت: مصرف بیشتر از ۸ لیوان آب آشامیدنی سالم و سایر مایعات طبیعی و آب سبزی‌ها و صیفی‌ها مانند، آب هویج، آب گوجه فرنگی و آب کرفس که سبب دریافت بیشتر مایعات، کالری و تا حدودی فیبر غذایی می‌شود در فاصله افطار تا سحر ضمن حفظ ایمنی در شرایط کنونی برای پیشگیری و کنترل بیماری کووید- ۱۹، بدن را از کم آبی در طول روزه دای حفظ می‌کند.

عبداللہی خاطرنشان کرد: خوردن غذاهای چرب و شور و همچنین انواع تنقلات شور، انواع کنسروها، شور‌ها، انواع سوسیس، کالباس و سایر فست فودها سبب تضعیف سیستم ایمنی و ایجاد تشنگی می‌شود. توصیه می‌شود، به جای نمک از سبزی‌های خشک و معطر و محلی برای طعم دار کردن غذا استفاده شود.

وی با بیان اینکه محدود کردن مصرف نمک در وعده‌های افطار، شام و سحر در این دوران بسیار مهم و کمک کننده است، ادامه داد: دریافت اضافه نمک، بدن را مجبور به واکنش کرده و برای جبران آن لازم است آب بیشتری مصرف شود. به علاوه در افرادی که مستعد افزایش فشار خون و یا مبتلا به این بیماری هستند، باید در این زمینه بیشتر احتیاط کنند. لذا توصیه می‌شود، از حداقل مقدار نمک در تهیه غذاها استفاده شود. این مقدار کم نمک باید از نمک یددار تصفیه شده باشد.

عبداللہی گفت: خرما بهترین ماده غذایی برای تأمین تدریجی قند خون

است. خرما منبع خوبی از مواد مغذی، قند، فیبر و پتاسیم است و در تنظیم قند خون بسیار مفید است. توصیه می‌شود که در وعده افطار در صورت امکان ۲ تا ۳ عدد خرما مصرف شود. از مصرف بیش از حد خرما نیز مانند سایر شیرینی‌ها پرهیز شود.

وی با بیان اینکه مواد خیلی شیرین مانند، زولبیا، بامیه و گوش فیل، حلوا و شله زرد در وعده سحری که سبب افت سریع قند خون در ساعات اولیه روز می‌شود، نباید مصرف شود، گفت: مصرف آب زیاد در وعده افطار و همچنین بین صرف غذا سبب اختلال در هضم مواد غذایی می‌شود.

عبداللہی بیان کرد: بسیاری از افراد از ترس تشنگی در طول روز، بعد از صرف سحری به مقدار فراوان آب می‌نوشند که عادت صحیحی نیست. در عوض برای برطرف کردن تشنگی در طول روز توصیه می‌شود، در فاصله افطار تا سحر از صیفی‌ها و میوه‌های سرشار از آب مانند کاهو، خیار، هندوانه، خربزه، طالبی و مرکبات استفاده شود.

وی گفت: از نوشیدن زیاد چای به خصوص چای پر رنگ در وعده سحری اجتناب کنید، زیرا که چای ضمن اینکه باعث افزایش دفع ادرار و از دست رفتن نمک‌های معدنی که بدن در طول روز به آن احتیاج دارد، می‌شود، اسید اگزالیک موجود در چای و همچنین مصرف نمک و مواد پروتئینی زیاد نیز باعث کاهش جذب کلسیم غذا می‌شود.

عبداللہی تصریح کرد: اگرچه به منظور تأمین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تأمین برخی از اسیدهای چرب ضروری و ویتامین‌های محلول در چربی باید در طی روزه داری از روغن‌ها و چربی‌های خوراکی در حد متعادل استفاده شود، اما مصرف مواد غذایی سنگین، دیر هضم، پر چرب و سرخ شده مانند الویه، سیب زمینی سرخ شده، پنیر پیتزا، انواع کوکو و کتلت‌های چرب به هنگام افطار مناسب نیست. توصیه می‌شود از انواع روغن مایع مانند کلزا، ذرت، سویا، کنجد یا روغن آفتابگردان و به مقدار کم در تهیه غذا استفاده شود و به جای غذاهای چرب و سرخ کرده، از غذاهای آب پز و بخارپز بیشتر استفاده شود.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پایان تاکید کرد: باید توجه شود که تمام چربی‌های قابل رؤیت گوشت قبل از طبخ باید گرفته شود و هنگام طبخ مرغ نیز سعی شود، ابتدا پوست را جدا کرده و به جای سرخ کردن، از روش آب پز استفاده شود.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت