

ماه روزه

نکات کاربردی در روزه داری

افطار: مانند صبحانه است. باید از یک ماده غذایی ولرم، مایع (چای کم رنگ و شیر) و شیرین شروع کنیم. مواد شیرین تغذیه ای مانند خرما و کنمش باعث کنترل اشتها، تنظیم قند خون شده و دارای مواد مغذی فراوان و فیبر دار می باشند.

شام: در صورت مصرف مقدار مختصری از مواد غذایی صبحانه در افطار می توان یک ساعت بعد نیز یک شام سبک مصرف کرد. در غیر این صورت مصرف یک کاسه از آش، سوپ، عدسی و یا حلیم کم روغن و کم شکر به همراه افطار می تواند جای شام را بگیرد. این توصیه به خصوص در فصول گرم سال به دلیل کوتاه بودن فاصله ی افطار تا سحر کاربردی تر است.

میان وعده بعد از شام: (میوه جات، سبزیجات، مایعات و لبنیات) زیاده روی در این مواد باعث عدم دریافت مناسب سحری خواهد شد.

تشنگی در ماه رمضان

موادی که باعث تشدید تشنگی می شوند:

- شیرینی جات مانند شربت ها و مواد غذایی خیلی شیرین
- شورجات و نمک باعث دفع مایعات بدن می شود
- پرپروتئین ها مانند گوشت ها
- آب خیلی یخ
- چای پر رنگ، هندوانه و ماءالشعیر مدر هستند.
- ضمنا مصرف عرقیات (کاسنی، خاکشی، تخم شربتی و سکنجبین) به صورت کم شکر عالی است.

یک پیشنهاد خوب:

- یک نوشیدنی تغذیه ای: لیموی تازه (حلقه حلقه) + نعناع تازه (چند

تشنگی در ماه رمضان

برگ نعنا) + خیار (حلقه حلقه) را در آب بریزید و از افطار تا سحری مصرف کنید.

- نعناع به همراه خیار و ماست نیز خوب است.

میزان آب مصرفی

- برحسب نوع فعالیت و دفع عرق متفاوت است. ولی در حالت عادی ۶ تا ۸ لیوان کافی است.

وعده های غذایی

- افطار، شام (بعضا همانطور که توضیح داده شد به دلیل فاصله کم افطار تا خواب با مصرف مناسب افطاری می تواند حذف شود)، میان وعده (حداقل افطار تا آخر شب) ، سحری
- حتما باید سحری مصرف شود و هیچ وعده ای حذف نشود.
- عدم مصرف سحری و روزه داری بیش از ۱۸ ساعت باعث شکستن پروتئین ها (تحلیل ماهیچه ها) می شود. این فرآیند در بدن گلوکوتئوز نام دارد).

عادت غذایی نادرست در ماه مبارک رمضان:

- آب سرد و نوشیدنی های سرد و استفاده از یخ
- حذف وعده غذایی مانند سحری
- پرخوری
- پرخوری مایعات (مانند چای و مایعات دیگر بدلیل

ترس از تشنگی باعث اختلالات هضم می شوند).

- تذکر: مصرف زیاد چای باعث دفع ادرار (از دست دادن مواد معدنی و آهن)
- بد خوری و درهم خوری
- مصرف زیاد زولبیا و بامیه
- مصرف شربت های خیلی شیرین، مواد غذایی شیرین و چرب
- شیرینی جات که در افطاری باعث چاقی و در سحری باعث گرسنگی می شود.
- مصرف زیاد تنقلات که به دلیل دیر هضم بودن باعث جلوگیری از مصرف وعده بعدی خواهد شد.

مشکلات در روزه داری

افت فشار و قند خون: ناشی از مصرف مایعات کم، نمک ناکافی و مصرف قندهای ساده است.

راهکار: مصرف مناسب سحری و دیگر وعده های غذایی

سر درد: ناشی از سندرم عدم مصرف چای، قطع دخانیات، خستگی و عدم استراحت کافی، فعالیت زیاد و افت فشار خون می باشد

راهکار: کاهش میزان مصرف چای و سیگار در روزهای قبل از ماه رمضان، خواب کافی و مصرف مناسب وعده ها به خصوص سحری

مشکلات گوارشی (یبوست، سوءهاضمه، سوزش سر درل و ورم معده)

۱- یبوست:

راهکار: با فعالیت بدنی، مصرف فیبر و مصرف غذاهای پر فیبر مانند نان سبوس دار و افزایش مصرف آب کاهش می یابد

۲- سوءهاضمه، سوزش سر درل و ورم معده:

راهکار: عدم مصرف غذاهای چرب، غذاهای سرخ کردنی و ادویه دار، حبوبات زیاد و نوشابه های گازدار، قهوه، آب و مایعات به همراه وعده های غذایی سحری و افطاری

افراد آسیب پذیر و روزه داری

کودکان و نوجوانان: با افزایش تعداد وعده ها به دلیل کوچک بودن



معاونت دانشجویی
اداره کل بهداشت و درمان

تغذیه در روزه‌داری



نیاز به دریافت مرتب انسولین و قرص دارند.

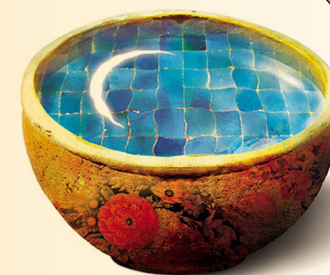
التماس دعا

لب فروبند از طعام و از شراب
سوی خوان آسمانی کن شتاب
گر تو این انبان ز نان خالی کنی
پر ز گوهرهای اجلای کنی
چند خوردی چرب و شیرین از طعام
امتحان کن چند روزی در صیام



محمد طاهری :

نویسنده، محقق و مشاور تغذیه دانشگاه تهران



معده، تنوع دادن به مواد غذایی، ایجاد تعادل و نیز توجه به تامین پروتئین، مواد غذایی مقوی و پر انرژی مانع از ایجاد مشکلات روزه داری برای کودکان و نوجوانان شویم.

مادران باردار: تصور می شود کاهش قند، تجزیه چربی و افزایش موادی مانند کتون بادی ها و در نهایت کاهش هوش جنین از مشکلات روزه داری در بارداری باشد اما تحقیقات این فرضیه را تایید نکرده است است و روزه داری اثر سوئی بر هوش جنین نداشته است. ضمنا در صورتیکه وضعیت مادر، رشد جنین و همچنین رژیم غذایی مادر مناسب باشد روزه داری مانعی ندارد.

مادران شیرده: مادر شیرده تا ۶ ماه به صلاح نیست روزه بگیرد. پس از آن روزه داری مانعی ندارد.

سالمندان: به دلیل دهیدراتاسیون (کم آبی) و هیپوگلیسمی (کم قندی) باعث سرگیجه و ممکن است خطر آفرین باشد. البته این موضوع بستگی توانایی فرد دارد. برای سالمنندان استفاده از میوه جات، چای کم رنگ، انواع سوپ ها و آش ها توصیه می شود.

بیماران دارای فشارخون بالا: روزه باعث کاهش فشار خون این افراد می شود و افراد با فشار خون بالای خفیف یا متوسط مشکلی نخواهند داشت. توصیه می شود چربی، نمک، سیگار و داروهای مدر مصرف نشود.

بیماران مبتلا به میگرن: گرسنگی، کم آبی، خواب ناکافی و سندروم عدم مصرف باعث عود میگرن می شود. از طرفی کاهش قند باعث افزایش اسید چرب خون و به دنبال آن افزایش کاته کولامین ها می شود.

بیماران کلیوی: بیماران سنگ کلیه و دیالیزی به دلیل عدم دریافت آب کافی و عدم تعادل نمک و سدیم ممکن است با مشکلاتی مواجه شوند.

بیماران مبتلا به دیابت نوع یک و نوع دو کنترل نشده: این بیماران