

سیستم غذایی در ماه مبارک رمضان

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. در غیر اینصورت ممکن است عوارضی حاصل شود که یا روزه گرفتن را عامل آنها محسوب کنند و یا اثرات آن باعث عدم تداوم روزه گرفتن گردد.

بطور کلی چهار فاکتور در تغذیه در ماه رمضان باید مورد توجه قرار گیرد که عبارت اند از:

الف- زمان غذا خوردن، ب- میزان غذا خوردن، پ - چگونه غذا خوردن، ت- انتخاب نوع غذا.

الف-تغذیه در ماه رمضان- زمان غذا خوردن:

در ماه مبارک رمضان زمان غذا خوردن اصلی سه مرحله سحر، افطار و شام می باشد که لازم است کاملاً از هم مجزا باشند. دو زمان سحر و افطار تقریباً مشخص شده است. در سحر لازم است که طوری برنامه ریزی شود که علاوه بر زمان کافی برای ذکر و دعا و عبادت زمان کافی برای غذا خوردن در نظر گرفته شده باشد. یکی از موارد اشتباه غذایی در این مرحله تسریع در غذا خوردن در وقت سحر است که اثرش بعد از چند روز روزه گرفتن در سیستم گوارش خواهد بود مثل سنگینی معده، عدم مراحل هضم طبیعی غذا در طول روز، ترشی معده و در ادامه به ناراحتی های معده و روده دچار خواهند شد.

نکته دیگر در مورد تغذیه در ماه رمضان این است که باید به زمان صرف افطار و شام توجه داشت. نیایستی بدون در نظر داشتن حجم غذای خورده شده در افطار وارد مرحله شام خوردن شد. صرف افطار می بایست در اولین فرصت ممکن صورت گیرد تا تداخلی با زمان شام خوردن پیش نیاید. فاصله زمانی افطار و شام باید آنقدر باشد که در موقع صرف شام غذای هضم نشده در معده نباشد. زمان شام خوردن هم باید طوری برنامه ریزی شود که تا قبل از خواب زمان کافی برای هضم وجود داشته باشد و نباید با شکم پر به رختخواب رفت.

ب- تغذیه در ماه رمضان-میزان غذا خوردن:

یکی دیگر از نکاتی که در مورد تغذیه در ماه رمضان باید به آن توجه کرد میزان غذا خوردن است. یکی از مشکلات در سیستم غذایی بسیاری از افراد این است که حجم غذا تحت کنترل نیست. حجم غذای افطار باید بسیار کم باشد تا قبل از شام خوردن از معده خارج شده و امکان شام خوردن بدون اثر مضر جانبی وجود داشته باشد. حجم شام باید بنحوی کنترل شود تا هم امکان خوردن میوه بعد از شام باشد، نه تقلات مرسوم بعد از شام بر محتویات معده فشار آورد، نه مشکلی در روند خواب پیش آید، و نه مانعی بر غذا خوردن در وقت سحر حاصل شود.

پ- تغذیه در ماه رمضان- چگونه غذا خوردن

یکی از معضلات غذا خوردن خیلی افراد سریع خوردن غذا است که معمولاً یا به دلیل محدودیت زمانی است و یا استرس داشتن در موقع غذا خوردن و یا به رسم عادت. به هر دلیل که باشد تاثیرات مضرش در روی معده بسیار شدید خواهد بود و عواقبی ناگوار به دنبال خواهد داشت. پس در ماه مبارک باید دقت داشت تا تنظیم وقت بصورتی انجام شود تا غذا خوردن در سحر، افطار و شام به تعجیل صورت نگیرد. بنابراین با آرامش غذا خوردن و در شرایط نگرانی، استرس و ناراحتی غذا نخوردن خیلی در تأمین سلامتی دستگاه گوارش مؤثر است.

تغذیه در ماه رمضان

ت- تغذیه در ماه رمضان -انتخاب نوع غذا

یکی دیگر از نکات در مورد تغذیه ماه رمضان این است که باید توجه خاصی به نوع غذای مصرفی خود داشته باشید. غذاهایی که ما میخوریم مهمترین فاکتور تعیین کننده سلامتی و بیماریهای ماست. با کمال تأسف عوامل متعددی چون عدم اطلاع از مواد غذایی، قدرت هوس در انتخاب، انتخاب غذا در تنوعات مکانی-زمانی، تبلیغات تولید کننده ها، و انتخاب بر اساس قدرت اقتصادی در انتخاب نادرست غذایی ما دخالت دارند.

در این مقاله هدف اشاره به مواد اولیه سالم و یا ناسالم موجود در مواد غذایی نیست بلکه مقصد انتخاب غذاهایی است که برای شام، سحر و افطار مناسب هستند. تغذیه در ماه رمضان باید به گونه ای باشد 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، تأمین نیازهای غذایی باید بین غذاهای سحر، افطار، و شام

تقسیم شوند.

نکات تغذیه ای ماه رمضان در وقت سحر:

موارد زیر در موقع سحری خوردن پیشنهاد میشوند:

- خوردن غذا های اصلی با در نظر گرفتن حجم آن، شرایط جسمی، سنی، وضعیت های خاص روزه گیر و یا داشتن بیماری اشکال ندارد.

- بایستی از چندین نوع غذای پختنی استفاده کرد.

- یکی از نکاتی که باید در مورد تغذیه در ماه رمضان به آن توجه کرد این است که به جای اینکه معده خود را از چندین نوع غذای پختنی پر کنید، از میوه جات، سبزی جات، صیفی جات، و نوشیدنی های سالم و چای های گیاهی متعدد که به منظور های مختلفی وجود دارند استفاده کنید.

- جای نوشابه های مضر، قندی، رنگی و دارای مواد نگهدارنده از چای های گیاهی متعدد برای تصفیه خون، جگر، کلیه ها، و شستن معده و روده از مواد نامناسبی که توسط غذاها و خوردنی ها وارد بدن میشوند ویا برای جلوگیری از افزایش کلسترول، قند، چربی، فشار خون و... استفاده نمایید.

تغذیه در ماه رمضان

حتماً از غذاهای قلیا ساز مثل میوه ها، سبزیجات، صیفی جات، و غلات نیز به همراه غذا استفاده کنید. خوردن و نوشیدن مواد غذایی را که تولید اسید می نمایند کنترل نمایید مثل: انواع گوشت، ماهی و غذاهای دریایی، لبنیات، تخم مرغ، حبوبات، خشکبار، شکر، روغن ها و سرکه.

غذا ها را خوب بجوید زیرا بزاق قلیایی (تیالین) در اثر خوب جویدن غذا، حالت اسیدی آن را تبدیل به قلیایی میکند. از خوردن غذا های رنگیزه دار، طعم دهنده دار، دارای مواد نگهدارنده و نیز از غذا های تصفیه شده مثل: آرد سفید، قند، نوشیدنی های شیرین و رنگی، قهوه، پنیر های فرآوری شده، آب میوه های ساختگی، سوسیس و کالباس که عوارض متعدد غیر قابل جبرانی دارند و بعضی نیز باعث خستگی روزانه می شوند پرهیز کنید.

-از خوردن نمک تا حد امکان پرهیزید.

- یکی دیگر از نکات تغذیه ای در ماه رمضان این است که از خوردن آب قبل از خوردن سحری خودداری کنید و همچنین از خوردن نوشابه های قند دار نیز در وقت سحر جلوگیری کنید.

نکات تغذیه ای ماه رمضان در وقت افطار:

به دلایل مختلف غذا های افطار نباید شامل غذا های اصلی، حجیم و سنگین باشد زیرا:

- معده مدتی خالی بوده و نایستی به یکباره آنرا به فعالیت واداشت.

- باید معده آمادگی پذیرش شام را داشته باشد.

- ابتدا با مقداری آب گرم و خرما، خوردن را آغاز کنید.

- خوردن مقداری کمی آش بدون حبوبات توصیه می شود.

- از غذا های بدون چربی در افطار استفاده نمایید.

- از خوردن آجیل جات، بستنی، چیس، گوشت جات، پنیر، ماست و شیر پر چرب در افطار پرهیزید.

- در خوردن شیرینی جات در موقع افطار افراط نکنید از قند های ساده بجای قند های مرکب استفاده کنید تا بتوانید به میزان

لازم شام صرف کنید.

-در خوردن نوشیدنی اصراف نکنید زیرا مانع شام خوردن خواهد شد.

نکات تغذیه ایی ماه رمضان در وقت شام:

همانطور که گفته شد سعی کنید بین افطار و شام فاصله کوتاه باشد.

-قبل از شام آب میل نکنید.

-اگر حجم غذا ی شام بیش از حد باشد، هم خواب را تحت تأثیر قرار میدهد ، هم مانع خوردن غذا در سحر خواهد شد و هم تکرار آن باعث سوء هاضمه و بروز بیماری های گوارشی خواهد شد.

-حجم شام باید آنقدر کنترل شده باشد که جلو خوردن میوه جات را نگیرد.

-اگر بعد از شام قصد خوردن تنقلات را دارید، از قبل میزان شام را کنترل نمایید.

-آنچه در مورد خوردن سحری قابل ملاحظه است ، در مورد شام هم صادق است.

منبع: بیتوته

<https://www.otaghkhabar24.com/news/172350> **Source URL:**