

بسمه تعالی

# شهر رمضان المبارک الازیح مدی النار و بیات من الصبح الفجران

## توصیه های تغذیه ای در ایام روزه داری در دوران کرونا

در ماه مبارک رمضان نیز مانند همیشه پیروی از برنامه غذایی متنوع و متعادل یعنی تامین انواع مختلفی از مواد غذایی به تناسب با یکدیگر و مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن و رعایت میانه روی با محدود کردن غذاهای دارای چربی، کلسترول، قند، نمک زیاد و ترکیبات افزودنی توصیه می شود.

در ایام روزه داری در دوران کرونا، به مصرف منابع کافی پروتئین اعم از حیوانی و یا گیاهی که برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن برای پیشگیری از بیماری کووید ۱۹ لازمند، باید توجه شود. انواع حبوبات منبع پروتئین هستند و وقتی همراه با غلات مصرف می شوند، به عنوان جایگزین گوشت، مرغ و ماهی می توانند یک پروتئین خوب و با کیفیت را برای بدن تامین می کنند.

## وعده های غذایی در ایام روزه داری

وعده سحری و دو وعده افطار و شام، وعده های اصلی هستند. به ویژه افرادی که در طول روز فعالیت بیشتری دارند، نوع غذایی که در وعده سحری خورده می شود با تامین انرژی و مواد مغذی مورد نیاز بدن نقش مهمی در حفظ کارایی و جلوگیری از کم آبی بدن، ضعف و خستگی دارد.

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 می شوند.

مقدار مناسبی از سبزی های مختلف (سبزی خوردن و سالاد) مصرف شود. سبزی ها با دارا بودن مواد مغذی مختلف و آب، علاوه بر تامین ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن، از تشنگی و خشکی گلو که می تواند فرد را مستعد ابتلا به بیماری کووید ۱۹ کند، جلوگیری می کنند.

مصرف مواد غذایی شیرین در وعده سحری توصیه نمی شود. مواد غذایی شیرین با تحریک انسولین و ورود سریع قند خون به داخل سلول‌ها و در نتیجه افت قند خون موجب گرسنگی زودرس می شود.

با توجه به این که کم آب شدن بدن و خشکی گلو می تواند زمینه را برای ابتلا به کووید ۱۹ فراهم کند، در وعده سحر سبزی هایی که آب بیشتری دارند و در طول روز از تشنگی و کم آبی بدن جلوگیری می کنند مثل کاهو، خیار و گوجه فرنگی مصرف شود. نوشیدنی های خیلی شیرین مثل نوشابه های گازدار، شربت ها و چای خیلی شیرین و چای پررنگ هم موجب تشنگی، خشکی دهان و گلو در طول روز می شوند و توصیه می شود در وعده سحر مصرف نشوند. چای پررنگ به این دلیل که مدر است می تواند موجب دفع آب بدن و کم آبی در طول روزه داری شود.

غذاهای پرپروتئین مثل انواع کباب، جوجه کباب، ماهی و غذاهای خشک و پرروغن مثل 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 می شوند به ویژه در شرایط فعلی که با شیوع بیماری کووید ۱۹ مواجه هستیم، بهتر است در وعده سحر مصرف نشوند. به طور کلی غذاهای ساده و سبک مثل انواع پلو و خورش در حجم کم (برای افرادی که فعالیت بدنی بیشتری در طول روز دارند) و یا غذاهای سبک تر شبیه وعده صبحانه (برای افرادی که در طول روز فعالیت کمی دارند) برای وعده سحر می توانند مناسب باشند.

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.

مصرف یک لیوان آب گرم، چای کم رنگ و یا یک لیوان شیر گرم همراه با خرما یا عسل در شروع افطار توصیه می شود. استفاده از غذاهای سبک مثل فرنی، شیربرنج، نان و پنیر و سبزی که یکی از عادات خوب غذایی ایرانی در این ایام است.

انواع سوپ کم چرب، آش کم حبوبات و سبک، حلیم بدون روغن (حلیم منبع خوبی از مواد نشاسته ای، فیبر، پتاسیم و منیزیم است) غذای مناسبی برای افطار هستند. خوردن آش های 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 نمی شود. سیب زمینی آب پز، سبزی های پخته مثل کدو، کلم، گل کلم، هویج و نخود فرنگی، تخم مرغ آبپز، 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، شله زرد خیلی شیرین و. در وعده افطار علاوه بر این که منجر به اضافه دریافت انرژی و چاقی می شود، موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود.

شام به عنوان یکی از وعده های 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. در وعده شام می توان از گروه گوشت، مرغ یا ماهی، حبوبات، نان یا برنج، به شکل پلو و خورش، کوهها و کتلت کم روغن، خوراک های مختلف با نان سبوس دار همراه با سبزی و سالاد، ماست و یا دوغ استفاده کرد.

در وعده شام به جای مصرف نوشیدنی های شیرین مانند انواع نوشابه های گازدار، ماءالشعیر، آب میوه های صنعتی و انواع شربت ها، توصیه می شود از آب آشامیدنی سالم، دوغ و عرقیات سنتی و شربت های خانگی بسیار کم شیرین استفاده شود.

**مرکز بهداشت شهرستان شهرکرد \* فروردین ماه ۱۴۰۱**



تهیه کننده : واحد بهبود تغذیه جامعه با همکاری روابط عمومی مرکز بهداشت شهرستان شهرکرد