

تغذیه مناسب در ماه مبارک رمضان و در شرایط کرونا

روزه داری ماه مبارک رمضان یکی از ارکان پنجگانه اسلام است که با قصد قربت و بندگی آفریدگار برای تکامل انسان فریضه واجب برای تمام مسلمانان است. در ماه مبارک رمضان می توان علاوه بر صیقل دادن روح و برخورداری از آثار معنوی این ماه، با به کارگیری روش های صحیح تغذیه، بدن را از بیماری ها و ناخوشی های ناشی از پرخوری و بدخوری پاک نمود و از فواید جسمی آن نیز برخوردار شد. روزه داری در کنار اجرای برنامه غذایی صحیح در پیشگیری و کنترل بیماری های غیر واگیر بسیار مفید و کمک کننده است. در ضمن با توجه به همزمانی شیوع کووید-۱۹ با ایام روزه داری باید گفت، براساس گزارش اخیر سازمان جهانی بهداشت هیچ مطالعه ای مبنی بر افزایش خطر ابتلا به بیماری کووید -۱۹ در دوران روزه داری دیده نشده است.

تغذیه ی صحیح در ماه مبارک رمضان مانند سایر اوقات، به معنی رعایت دو اصل تنوع و تعادل در برنامه ی غذایی است. تنوع به معنی استفاده از گروه های غذایی اصلی شامل نان و غلات، شیر و لبنیات، سبزی ها، میوه ها، گوشت و تخم مرغ، حبوبات و مغزها و تعادل بدین معنی است که از همه ی گروه های غذایی به مقدار کافی مصرف شده و از کم خوری و پرخوری پرهیز شود. همچنین بهتر است از غذاهای سرخ شده و پرچرب استفاده نشود زیرا علاوه بر افزایش چربی های خون موجب سوء هاضمه، ورم معده، اضافه وزن و چاقی می شوند.

خصوصیات وعده ی سحری:

- ❖ برخلاف تصور برخی افراد، روزه بدون سحری نه تنها موجب کاهش وزن نمی شود بلکه دلیل افت شدید قند خون در طی روز موجب می شود تا شخص روزه دار در زمان افطار تمایل بیشتری برای خوردن غذاهای شیرین و چرب پیدا کند و همین موضوع در نهایت منجر به اضافه وزن و چاقی می شود.
- ❖ 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.
- ❖ 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 سبکتر شبیه وعده صبحانه (برای افرادی که در طول روز فعالیت کمی دارند) برای وعده سحر می تواند مناسب باشد.
- ❖ غذاهای پرپروتئین مثل کباب و جوجه کباب، ماهی و غذاهای خشک و پرروغن مثل کتلت و کوکو، سوسیس و کالباس، پیتزا، کله پاچه و هم چنین 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 این گونه مواد غذایی در وعده سحر مصرف نشوند.
- ❖ مصرف مواد غذایی شیرین در وعده سحری توصیه نمی شود. مواد غذایی شیرین با تحریک انسولین و ورود سریع قند خون به داخل سلول ها و در نتیجه افت قند خون موجب گرسنگی زودرس می شود.
- ❖ با توجه به اینکه کم آب شدن بدن و خشکی گلو می تواند زمینه را برای ابتلا به کووید ۱۹ فراهم کند، مقدار مناسبی از سبزی های مختلف (سبزی خوردن و سالاد) مصرف شود. استفاده از سبزی هایی که آب بیشتری دارند مثل کاهو، خیار و گوجه فرنگی در وعده سحر، موجب می شود که در طول روز از تشنگی و کم آبی بدن جلوگیری 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 روز داری شود.

