

## توصیه های تغذیه ای در ایام روزه داری

- مصرف بیشتر از ۸ لیوان آب آشامیدنی سالم و سایر مایعات طبیعی و آب سبزی ها و صیفی ها مانند آب هویج، آب گوجه فرنگی و آب کرفس که سبب دریافت بیشتر مایعات، کالری و تا حدودی فیبر غذایی می شود در فاصله افطار تا سحر ضمن حفظ ایمنی (به ویژه در شرایط کرونا) بدن را از کم آبی در طول روزه داری حفظ می کند.
- مواد خیلی شیرین مانند زولبیا، بامیه و گوش فیل، حلوا و شله زرد در وعده سحری که سبب افت سریع قندخون در ساعات اولیه روز می شود، مصرف نشود.
- مصرف آب زیاد در وعده افطار و همچنین بین صرف غذا سبب اختلال در هضم مواد غذایی می شود.
- خوردن غذاهای چرب و شور و هم چنین انواع تنقلات شور، انواع کنسروها، شورها، انواع سوسیس، کالباس و سایر فست فودها سبب تضعیف سیستم ایمنی و ایجاد تشنگی می شود.
- توصیه می شود به جای نمک از سبزی های خشک و معطر و محلی برای طعم دار کردن غذا استفاده شود.



- بسیاری از افراد از ترس تشنگی در طول روز، بعد از صرف سحر به مقدار فراوان آب می نوشند که عادت صحیح نیست. توصیه می شود در فاصله افطار تا سحر از صیفی ها و میوه های سرشار از آب مانند کاهو، خیار، هندوانه، خربزه، طالبی و مرکبات و ... استفاده شود.
- خرما بهترین ماده غذا برای تامین تدریجی قند خون است. توصیه می شود که در وعده افطار در صورت امکان ۳-۲ عدد خرما مصرف شود. از مصرف بیش از حد خرما نیز مانند سایر شیرینی ها پرهیز شود.
- از نوشیدن زیاد چای به خصوص چای پررنگ در وعده سحر اجتناب نمایید زیرا که چای ضمن اینکه باعث افزایش دفع ادرار و از دست رفت نمک های معدنی که بدن در طول روز به آن احتیاج دارد می شود.
- مصرف مواد غذایی سنگین، دیرهضم، پرچرب و سرخ شده مانند الویه، سیب زمینی سرخ شده، پنیر پیتزا، انواع کوکو و کتلت ها ی چرب به هنگام افطار مناسب نیست.
- توصیه می شود از انواع روغن 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.
- محدود کردن مصرف نمک در وعده ها افطار، شام و سحر در این دوران بسیار مهم و کمک کننده است. دریافت اضافه نمک، بدن را مجبور به واکنش نموده و برای جبران آن لازم است آب بیشتری مصرف شود. توصیه می شود از حداقل مقدار نمک در تهیه غذاها استفاده شود. این مقدار کم نمک باید از نمک یددار تصفیه شده باشد.

گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

منبع : دستورالعمل ها و منابع آموزشی دفتر بهبود تغذیه جامعه، معاونت بهداشت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

آدرس:رشت، خیابان ازادگان، معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان ، تلفن: ۳۳۳۲۵۰۷۳