

# سفرهٔ رمضان

تغذیه مناسب در مهمانی خدا



هانیه ولایتی

گرافیست | مشاوره تغذیه و رژیم درمانگر

شبکه بهداشتی درمانی شهرستان ری

## منابع:

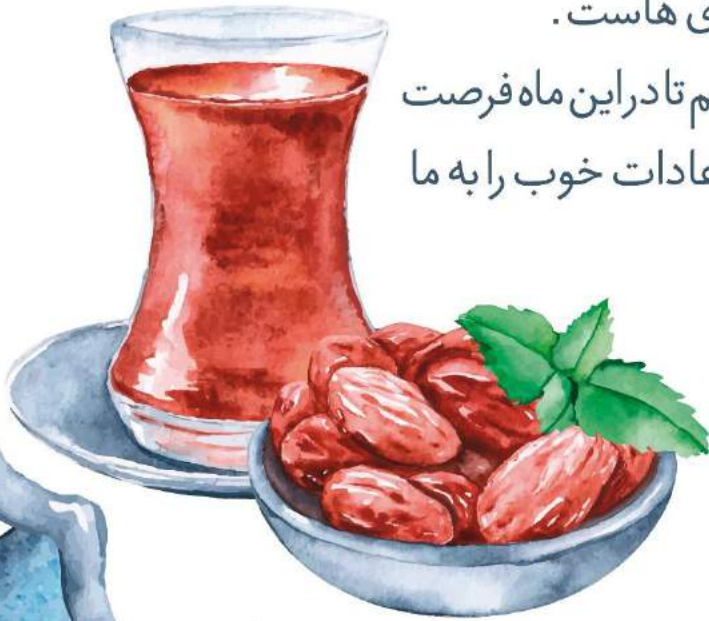
- ۱..... پیش گفتار
- ۲..... مدیریت گرسنگی در سحری
- ۳..... مدیریت تشنگی در سحری
- ۴-۵..... نکاتی در باب سحری
- ۶..... مدیریت تشنگی در وعده افطار
- ۷..... مدیریت گرسنگی در وعده افطار
- ۸..... نکاتی در باب افطار
- ۹..... وعده شام در ماه رمضان
- ۱۰-۱۲..... چند نمونه رژیم غذایی
- ۱۳..... بهداشت مواد غذایی
- ۱۴..... نکاتی در خصوص بهداشت خرما

منابع

## مقدمه:

روزه داری ، شفا بخش جسم و جان است .  
در این ماه با خدای خود پیمان می بندیم تا روزه ی نخوردن و نیاشامیدن  
و روزه ی دوری از گناه و پلیدی ها را بگیریم .  
این ماه فرصتی است برای درک نعمت سلامتی ، تغییر عادات غذایی  
غلط ، بد خوری و پر خوری هاست .

از خدای متعال خواستاریم تا در این ماه فرصت  
تغییر و حرکت به سوی عادات خوب را به ما  
ارزانی نماید .



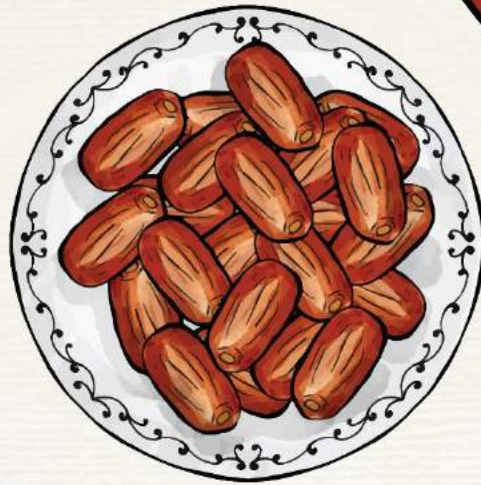


در ماه مبارک رمضان، در کنار بهره برداری معنوی از این ماه پربرکت، با دانستن آموزه های تغذیه ای مخصوص این ایام خواهیم توانست جسم خود را هم پای روح مان پرورش دهیم.

مهم ترین موردی که در روزه داری باید به آن توجه کرد مدیریت صحیح گرسنگی و تشنگی در طول مدت روزه داری است.

بارعایت نکته های مبتنی بر علم بدن میتوانیم برخی از مشکلات موجود در طول روزه داری نظیر ضعف، بی حالی، یبوست و... را کنترل نمود.

و مورد دیگری که روزه داران باید به آن توجه کنند روش های نگه داری، پخت و راه های انتقال آلودگی به مواد غذایی است. زیرا مواد غذایی که در معرض آلودگی و فساد قرار گیرند می توانند سلامت ما را به خطر بیندازند.

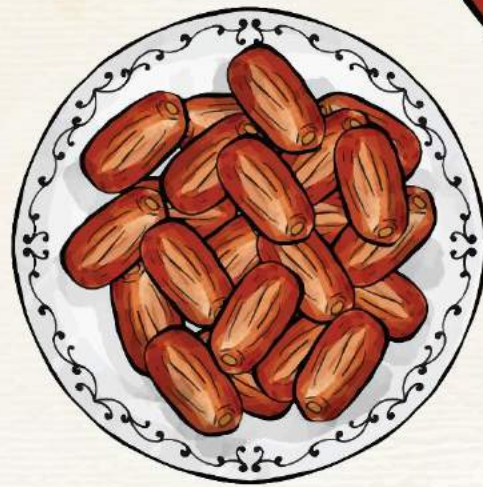


## وعده سحری

### مدیریت گرسنگی:

برای اینکه در طول مدت روزه داری بهتر بتوانید گرسنگی را مدیریت کنید در وعده سحر این ۴ نکته را در نظر داشته باشید:

- مصرف کربوهیدرات های پیچیده: کربوهیدرات های پیچیده نسبت به کربوهیدرات های ساده مواد مغذی بیشتری دارند. آنها فیبر بالایی دارند و آرام تر هضم می شوند و همین موجب می شود سیر کننده تر باشند (مثل غلات، نان سبوس دار، برنج، میوه و...)
- مخلوطی از کربوهیدرات و پروتئین: مثل عدس پلو با گوشت، نان و پنیر، سوپ و... به نسبت برنج ساده قاتی پلوه‌ها قند را آرام آرام به خون آزاد می کند در نتیجه دیرتر گرسنه می شوید.
- افزایش فیبر دریافتی: مثلا یک عدد خیار یا هویج یا مصرف میوه های فصل
- افزودن کمی چربی سالم: ۱-۲ قاشق مرباخوری روغن زیتون در سالاد، افزودن مغزها به سالاد



## وعده سحری

### مدیریت تشنگی:

❖ محدودیت مصرف نوشیدنی های کافئینه نظیر چای پررنگ، قهوه، نوشابه زیرا که این نوشیدنی ها مدر هستند و باعث از دست رفتن سریع آب بدن می شود و در اثر آن در بدن کم آبی و حس تشنگی تشدید می شود.

❖ مصرف این مواد غذایی موجب ایجاد حس تشنگی در طول روز می شود:  
بادمجان، فلفل، غذاهای پرادویه، سبزی خام، کله پاچه، سیر، پیاز، غذاهای خیلی چرب و شیرین، گوشت زیاد و مصرف غذاهای با شیرینی زیاد نظیر شله زرد خیلی شیرین

❖ هرچه به سحر نزدیک تر می شویم مایع مصرفی باید ایزوتونیک تر باشد یعنی غلظتش مشابه غلظت خون باشد که آن مایع دفع نشود، چون غلظت ها برابر است بهتر داخل بدن نشست می کند مثل شیر یا مصرف خاک شیر یا تخم شربتی + کمی عسل یا مخلوطی از پوره میوه ها با آب

❖ بعضی از روزه داران به قصد تقویت خود از فرآورده های گوشتی در سحر بیشتر استفاده می کنند در حالی که مواد گوشتی به دلیل دفع آب بیشتر فرد را تشنه تر می کند و باید در مصرف گوشت و مرغ هم مراعات شود.



## نکاتی در باب سحری:

- ❖ مصرف زیاد مواد غذایی شیرین در وعده سحری به دلیل افزایش سطح انسولین در بدن پس از مدت کوتاهی باعث ضعف و افت قند خون خواهد شد مثل زولبیا بامیه، شله زرد های خیلی شیرین.
- ❖ افت قند خون و کاهش تمرکز و توان کاری اگر در زمان روزه داری و ساعات اولیه ایجاد شود بیشتر به خاطر تغذیه نامناسب یا عدم مصرف سحری است.
- ❖ وعده سحری حذف نشود؛ اسید معده ای که به جهت مصرف افطار افزایش یافته با خوردن سحری خنثی می شود.
- ❖ مصرف آب زیاد در سحر نه تنها تاثیری در رفع حس تشنگی نخواهد داشت بلکه باعث رقیق نمودن آنزیم گوارشی و ریفلاکس و سایر مشکلات گوارشی می شود. به طور متعادل حدود ۱-۲ لیوان آب (که ترجیحا همراه با تخم شربتی یا خاک شیر یا دانه چیا باشد) و مصرف میوه ها در سحری کمک بهتری به مدیریت تشنگی خواهد کرد.



## نکاتی در باب سحری:

استفاده از دانه چیا در وعده سحری. دانه چیا غنی از پروتئین و فیبر هست و می تواند چند برابر آب به خود جذب کند و همچنین باعث می شود مدت زمان بیشتری احساس سیری کنید و می توانید آن را به نوشیدنی یا شیر یا سالاد خود اضافه نمایید.

با توجه به میزان فعالیت بدنی می توانید انتخاب کنید که وعده سحری تان چگونه باشد:

پلو + خورشت برای کسانی که در طول روز فعالیت بدنی بیشتری دارند  
غذاهایی شبیه به وعده صبحانه برای کسانی که فعالیت بدنی سبک تری دارند.



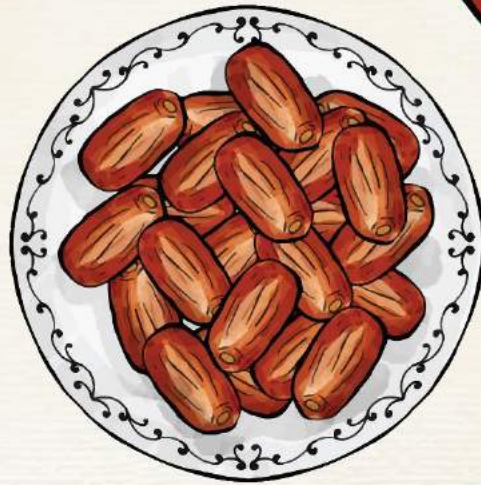


## “وعده افطار”

مدیریت تشنگی:

❖ در افطار که ساعت ها به بدن آب نرسیده است باید از نوشیدنی هایی استفاده کرد که بتواند سریعاً آب از دست رفته بدن را جایگزین کند (نوشیدنی های هیپوتونیک) نظیر چای یا آب ولرم

❖ مصرف آب زیاد به هنگام صرف افطار سبب اختلال در هضم مواد غذایی می شود.



## “وعده افطار”

### مدیریت گرسنگی:

❖ در وعده افطار از یک سوپ با مقدار کمی نمک جهت تامین آب و الکترولیت های از دست رفته استفاده شود. (بیماران فشارخونی و قلبی عروقی به میزان نمک مصرفی دقت داشته باشند)

❖ در زمان صرف افطار یک مایع ولرم (چایی یا آب ولرم) + یک یا دو عدد خرما توصیه می شود.

❖ وقت افطار بهتر است مصرف کربوهیدرات ها از نوع ساده ، طبیعی و زود جذب باشد تا قند خونی که در طول روز پایین آمده است سریعاً به حالت نرمال برگردد. مثل عسل، خرما، کشمش و...

و بعد صرف کربوهیدرات های زود جذب، زمان مصرف پروتئین + کربوهیدرات است: نظیر نان و پنیر و گردو / حلیم با روغن کم، فرنی و...



## نکاتی در باب افطار:

➤ مصرف شربت‌های خیلی شیرین و نوشابه‌های گازدار در موقع افطار یا همراه آن به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.

➤ حدالمقدور به جای مصرف انواع شیرینی‌ها مثل زولبیا و بامیه که فقط حاوی انرژی و فاقد مواد مغذی (ویتامینها و مواد معدنی) هستند، از مواد غذایی طبیعی شیرین مثل خرما، کشمش، انجیر و... استفاده شود.

➤ خوردن آش‌های غلیظ و چرب که مقدار زیادی پیاز داغ و نعناع داغ دارد و همچنین حبوبات فراوان، به دلیل ایجاد مشکلات گوارشی توصیه نمی‌شود.



## “وعده شام”

- ❖ زمان صرف وعده شام میتواند نیم تا یک ساعت بعد از صرف افطار باشد. البته این به وضعیت خود فرد و تمایل او به صرف غذا بستگی دارد.
- ❖ برنامه شام باید از تنوع و تعادل کافی برخوردار باشد یعنی از گروه اصلی هرم مواد غذایی (نان و غلات، سبزیجات، گوشت و حبوبات، لبنیات) در آن گنجانده شود.
- ❖ جهت حفظ متابولیسم بدن حتما هر سه وعده سحر، افطار، شام خورده شود. شام کامل در آخر شب به هیچ عنوان نمی تواند جایگزین سحری شود.
- ❖ در صورت تمایل به مصرف مایعات در وعده شام توصیه می شود از آب، دوغ بدون نمک و گاز (دوغ کفیر توصیه می شود) شربت های کم شیرین نظیر: لیموننوع، عرق بیدمشک و عسل، بهارنارنج و... استفاده شود.
- ❖ زمان مناسب مصرف میوه پس از شام یا قبل از خواب به عنوان یک میان وعده تا هنگام سحراست.

چند نمونه  
دستور غذایی عمومی  
در ماه مبارک رمضان



حالت اول:

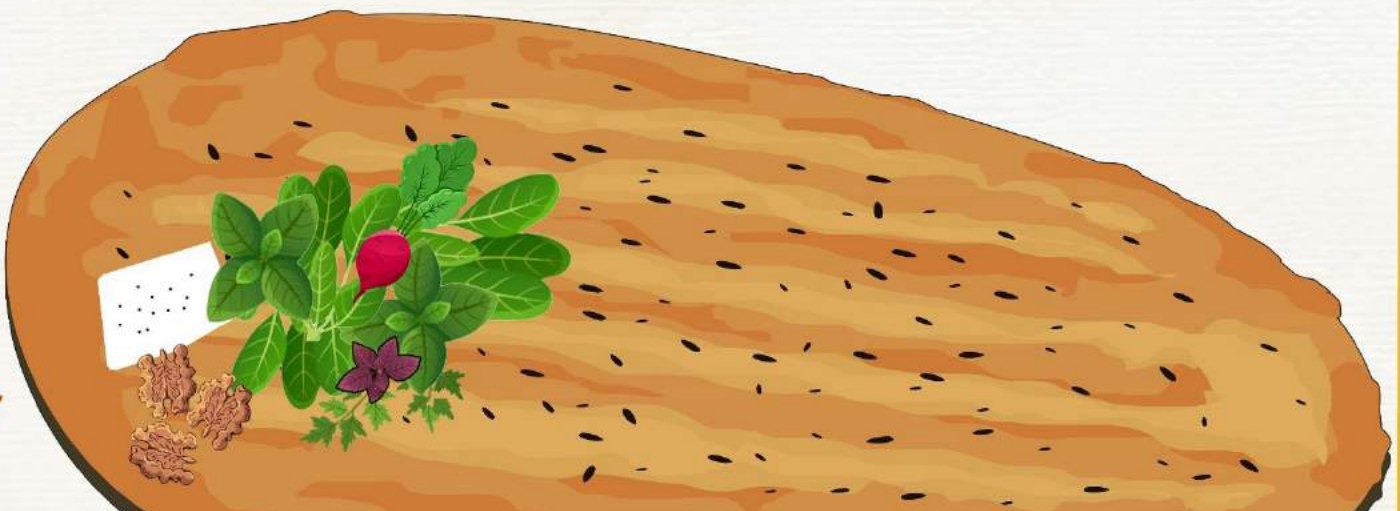
قاتی پلوها (نظیر عدس پلو، لوبیا پلو و...) به همراه مقداری گوشت یا مرغ + هویج یا خیار یا یک بشقاب سالاد با ۱-۲ قاشق مرباخوری روغن زیتون ۱/۲-۲ لیوان آب (در صورت تمایل)

حالت دوم:

خوراک عدسی با قارچ و هویج (کمی لیموترش تازه) + نان سبوس داریا نان سنگک یا بربری + میوه

حالت سوم:

مقداری پنیر کم چرب و کم نمک + نان سبوس داریا سنگک یا بربری + گردو یا سایر مغزها + چای کمرنگ + میوه (در کنار آن از گروه سبزیجات مثل خیار، کاهو یا گوجه هم می توانید استفاده نمایید.)



چند نمونه  
دستور غذایی عمومی  
در ماه مبارک رمضان

افطار

حالت اول:

چایی به همراه ۱-۲ عدد خرما + یک کاسه سوپ + مقداری نان

حالت دوم:

آب ولرم یا شیر به همراه مقداری عسل + نان و پنیر و گردو و سبزی

حالت سوم:

چایی به همراه ۱-۲ عدد انجیر + یک کاسه فرنی یا آش کم حبوبات و سبک (مقدار کمی نعناع داغ و پیاز داغ) یا پوره سیب زمینی یا مخلوطی از هویج و نخود فرنگی



چند نمونه  
دستور غذایی عمومی  
در ماه مبارک رمضان



**حالت اول:**

برنج با خورش (در ماه مبارک ترجیح به مصرف خورش‌های با فیبر بالاست نظیر خورش آلو، خورش قرمه سبزی، خورش کرفس، آلو اسفناج، خورش لوبیاسبز خورش بامیه، خورش باقالی سبز و...) + سالاد یا سبزی خوردن + ماست (توصیه می‌شود ماست پروبیوتیک، جهت رفع مشکلات گوارشی در این ایام مصرف شود).

**حالت دوم:**

نان به همراه کتلت، شامی یا کوکو + سالاد + چند عدد زیتون + ماست (می‌توان ماست را به همراه آبلیمو و سبزی‌های معطر به صورت سس در سالاد هم مصرف کرد).

**حالت سوم:**

خوراک لوبیا یا عدس و ماش (به همراه ۱-۲ قاشق مرباخوری روغن زیتون) + نان سبوس‌دار + سبزی خوردن + (در صورت تمایل دوغ کم نمک)

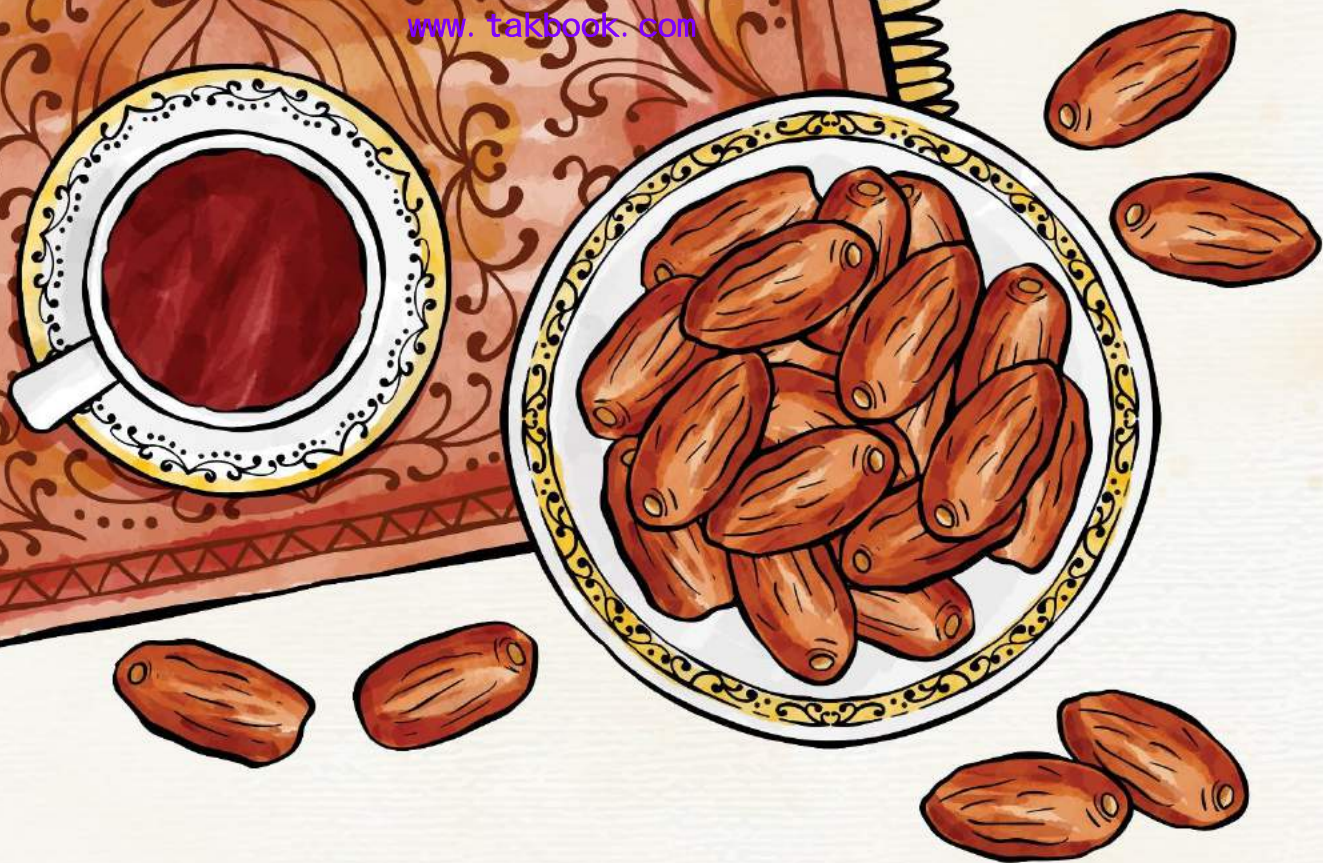


# بهداشت مواد غذایی

- زولبیا و بامیه را از مراکز فروش و قنادی های معتبر و دارای پروانه بهداشت خریداری کنید
- دقت کنید که فروشنده در هنگام بسته بندی، از انبرک یا دستکش یکبار مصرف استفاده کنند.
- بهتر است قبل از مصرف آن را داخل ماکروفر یا روی حرارت اجاق گاز یا هر وسیله گرماساز دیگر حرارت داده و سپس میل کنید.
- باقیمانده غذا را بلافاصله سرد و سپس نگهداری کنید و از نگهداری غذا به مدت طولانی حتی درون یخچال اجتناب ورزید. باقیمانده غذا نباید بیش از ۳ روز در یخچال باقی بماند و نباید بیش از یکبار مجددا گرم شود.
- غذاهایی مانند سوپ و انواع خورشت را تا دمای جوش حرارت دهید تا مطمئن شوید دمای آن به ۷۰ درجه سانتیگراد رسیده است سپس در آن دما حداقل به مدت ۱ دقیقه جوشانده شوند.
- از خریدن مواد غذایی فله ای و یا بدون بسته بندی خودداری کنید. (نظیر خیار شور، زیتون فله و...)
- تخته ی گوشت و مواد غذایی خام با تخته مواد غذایی پخته متفاوت باشد.
- در صورت تهیه آش یا حلیم از بیرون منزل، مجددا آن را روی اجاق گاز حرارت دهید.







## نکاتی در خصوص بهداشت خرما

- ❖ خرماهایی که تحت فشار له شده اند و بهم چسبیده اند تهیه ننمایید زیرا مستعد رشد میکروارگانیسم های بیماری زا و انتقال عوامل آلوده کننده است.
- ❖ شکرک زدن خرما باعث کاهش بخشی از مواد مغذی و کیفیت آن می شود.
- ❖ سطح چسبنده خرما باعث جذب آلودگی میشود پس خرما ها را به صورت دانه دانه با آب به دقت بشویید.
- ❖ اگر از تمیز بودن خرما مطمئن نیستید بهتر است قبل از مصرف، خرماها را روی حرارت ملایم در ماهیتابه به گونه ای حرارت دهید که حرارت به همه نقاط خرما برسد.
- ❖ از خرید خرمای فله ای، بدون بسته بندی، فشرده و له شده خودداری کنید.
- ❖ بسته بندی های خرما را مانند سایر بسته های خریداری شده، قبل از استفاده بشویید و یا ضد عفونی نمایید.

## منابع:

۱. تغذیه در ماه مبارک رمضان ، پیشگیری از کووید-۱۹، دفتر بهبود تغذیه جامعه، معاونت بهداشت، ۱۳۹۹
۲. راهنمای بهداشت، نگهداری و آماده سازی مواد غذایی برای مقابله با (COVID-۱۹)، دفتر بهبود تغذیه جامعه، معاونت بهداشت، بهار ۱۳۹۹
۳. تغذیه در ماه مبارک رمضان، حامد پورآرام، وزرات بهداشت درمان آموزش پزشکی، ۱۳۸۶

تهیه و تنظیم: هانیه ولایتی  
گرافیکست و صفحه آرا: هانیه ولایتی

راه ارتباطی:

haniehvelayati@gmail.com

@lghashoghkamtar

▶ yek\_ghashogh

