



عبادت و سلامت



روزه داران باید برای صرف سحری به موقع بیدار شوند تا فرصت کافی برای غذا خوردن داشته باشند.

در سحر بهتر است یک غذای کامل شامل گروه غلات، گوشت و سبزی ها مصرف شود.

برای وعده سحری حتماً بیدار شوید و طبق برنامه غذایی ناهار، غذا بخورید.

در فاصله افطاری و سحری از خوردن غذاهای بی مورد و تنقلات (هله هوله...) خودداری کنید.

در طول روزهای ماه رمضان به دلیل نوع فعالیت هورمونی نخوابید و در عوض، شب ها زودتر بخوابید و سحر حتماً بیدار شوید.

در وعده سحری سعی کنید غذای ساده ، پراثرزی و کم حجم بخورید و از خوردن غذاهای حجیم خودداری نمایید. مقدار فیبر (سبوس گندم، میوه، سبزی و...) در غذاهای خود را بیشتر کنید اما اگر به نفخ معده دچارید در مصرف زیاد روی نکنید.

همچنین عادات غذایی را به سمت تغذیه درست هدایت نمایید.

سه ساعت پیش از افطار پیاده روی، فعالیت و حرکت های ورزشی تند انجام دهید.

بهتر است با کمی نمک یا آب ولرم یا شیر داغ و یک عدد خرما افطار کنید.

در ماه مبارک رمضان، به دلیل روزه دارای سعی کنید از خوردن ترشجات، شیرینی های زیاد و چربی های اشباع شده (روغن های جامد، روغن های حیوانی و ...) خودداری نمایید.

در پخت غذاها از افزودن مقدار زیاد ادویه جات و نمک پرهیز کنید.

در فاصله افطاری تا زمان خواب حتماً حداقل سه تا چهار لیوان آب بنوشید.

از غذاهای زیر که به طور سنتی در سفره افطار جای گرفته یکی را انتخاب و در هر وعده افطار یکی را میل نمایید، نه همه را .

مثلاً: زولبیای بهداشتی یک دوم کوچک- بامیه تا دو عدد- خرما تا دو عدد- شیرینی خشک یک عدد- حلوا ۳۰ گرم- شله زرد، فرنی و آش یک کاسه کوچک)

از غذاهای پر حجم، آبدی و ترید در وعده افطار به شدت خودداری کرده یا در کمترین مقدار مصرف نمایید.

هر شب قبل از خواب یک لیوان شیر یا یک دوم لیوان ماست میل نمایید.

مرداد ماه ۱۳۸۹ - رمضان ۱۴۳۱



توصیه های غذایی ماه مبارک رمضان :

غذاهای پر پروتئین و پر انرژی از قبیل انواع گوشت، ماهی، تخم مرغ، پنیر، کشک و ... را در حد اعتدال مصرف کنید.

مصرف خرما در ماه مبارک رمضان بسیار مفید است (هم در سحر و هم در افطار).

افطار با خرما خستگی را از بین می برد، به فرد شادایی می دهد و موجب سهولت هضم غذا و جذب آن می شود. قند خرما و کشمش که از انواع قند های ساده اند و راحت جذب می شوند، به سرعت از طریق مخاط معده جذب می شود و باعث تخفیف احساس گرسنگی می گردد. در نتیجه، روزه دار به طور طبیعی غذای فراوانی نخواهد خورد و این سبب خواهد شد که خطر ورم و التهاب معده در اثر خوردن غذای زیاد، پس از مدتی گرسنگی پیش نیاید.

مصرف گوشت به صورت سوپ و در صورت در دسترس نبودن گوشت استفاده از قلم گاو یا گوساله با مقداری هویج و سبزیجات می تواند غذایی بسیار مقوی و مغذی باشد و کمبود گوشت را جبران نماید.

کشک یا پروتئین جامد، منبع دیگری است که پروتئین فراوان دارد و هنگام استفاده از آش رشته می توان از آن استفاده کرد. مصرف کشک بسیار مقوی خواهد بود البته کشک باید پاستوریزه باشد یا ۲۰ دقیقه جوشانده و سپس مصرف شود.

استفاده از غذاهایی که سبزی در پخت آن به کار رفته، می تواند در تعادل و تنظیم کار دستگاه گوارش بسیار مفید باشد. مصرف سبزیجات برای برطرف کردن کمبود املاح و ویتامین ها نیز بسیار ضروری است.

مصرف لبنیات را که در تکامل و شکل گیری دستگاه های مختلف بدن، چه در دوران کهولت و چه در دوران نوجوانی بسیار لازم و ضروری است، فراموش نکنید.

خوردن میوه در ماه مبارک رمضان برای روزه دار بسیار ضروری است.

میوه ها به سبب داشتن پتاسیم فراوان در ایجاد تعادل لازم نمک خون موثرند. در ضمن، چون خودشان آب فراوانی دارند به تدریج ضمن هضم، آب آزاد می کنند و برای پیشگیری از تشنگی مفید هستند.

غذاهای سبک و زود هضم مانند شیر برنج، فرنی، نان و پنیر و سبزی، نان و کره با عسل یا مربا، سوپ جو، آش و.....برای افطاری توصیه می شوند.

