



تغذیه مناسب و اهمیت به وعده‌های سحری و افطار، انرژی لازم برای فعالیت‌های روزانه را در بدن تأمین می‌کند.

یکی از موضوعات مهم و مورد بحث در ماه مبارک رمضان، داشتن تغذیه‌ای سالم است که تأمین‌کننده نیازهای اساسی بدن روزه‌داران در این ایام است.

اصل فلسفه ماه مبارک رمضان، پرهیزکاری و خودداری از هرگونه افراط و تفریط در خوردن و آشامیدن است، این در حالی است که بسیاری از مردم با تصور طولانی بودن ساعات روزه‌داری، در وعده‌های افطار و سحر، بیش از حد ظرفیت خود از مواد غذایی برای جبران گرسنگی طولانی استفاده می‌کنند و به افزایش چربی‌خون و قندخون دچار می‌شوند.

تغذیه مناسب و اهمیت به وعده‌های سحری و افطار، انرژی لازم برای فعالیت‌های روزانه را در بدن تأمین می‌کند؛ همچنین تنبلی در نخوردن وعده سحری، باعث می‌شود ذخایر بدن تا وعده افطار تمام شده و قندخون ماهیچه‌ها خالی شود و احساس ضعف را در بدن فرد روزه‌دار ایجاد کند.

بی‌تردید در ماهی که توجه به معنویات و سلامت معنوی، مهمترین اولویت مؤمنان است، عمل به توصیه‌های بهداشتی و تغذیه‌ای، تأمین‌کننده سلامت جسمی روزه‌داران خواهد بود.

در جهت روزه‌داری سالم و بی‌دغدغه در روزهای گرم و کرونایی ماه مبارک رمضان به سراغ دکتر مهدی یوسفی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد و رئیس دانشکده طب ایرانی و مکمل رفتیم که حاصل این گفت‌وگو را در ادامه می‌خوانید؛

دکتر مهدی یوسفی با ذکر این نکته که در ماه مبارک رمضان دو وعده سحری و افطاری داریم و متأسفانه شاهد خوردن غذاهای سنگین در این دو وعده به‌خصوص در زمان افطار هستیم، گفت: شایسته نیست که معده خالی را با حجمی از مواد غذایی همراه با سردی و گرمی شدید پر کرد؛ بهترین تغذیه در زمان افطار کوبیدن مغزهای گردو، بادام، فندق و پسته به همراه عسل و لیوان شیر است.

وی افزود: در زمان افطار غذاهایی همچون سوپ، آش، شله‌زرد، فرنی، شیربرنج، ماقوت، حلوا ارده و غیره مناسب بوده، غذاهایی که نقش یک غذای کامل را هم ایفا می‌کنند، اما متأسفانه از این غذاها به عنوان پیش غذا یا دسر استفاده می‌شود و باید باورهای غلط را اصلاح کنیم تا از گزند آسیب و بلا به‌دور بمانیم.

رئیس دانشکده طب ایرانی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی مشهد، سوپ جو و شربت سکنجبین را از مناسب‌ترین تغذیه‌ها برای افطار ذکر کرد و افزود: همچنین یک ساعت پس از آن هم باید چند لقمه نان، پنیر، سبزی و گردو استفاده شود و از مصرف برنج، شله، حلیم و دیگر غذاهای سنگین در وعده افطار خودداری شود.

دکتر یوسفی با بیان اینکه باز کردن روزه با نمک توسط افرادی که دچار نفخ هستند توصیه می‌شود،

خاطر نشان کرد: اقدام اشتباهی که اغلب جوانان مرتکب می‌شوند بازکردن روزه با آب سرد بوده که این کار به شدت موجب آسیب‌رساندن به روده آنان می‌شود و نوشیدنی سرد به هیچ وجه مناسب باز کردن روزه نیست.

وی با ذکر این نکته که تغذیه مناسب و اهمیت به وعده‌های سحری و افطار، انرژی لازم برای فعالیت‌های روزانه را در بدن تأمین می‌کند، بیان کرد: با شرایط ماه مبارک رمضان باید از تغذیه سالم در مسیر کاهش وزن استفاده کنیم و امسال این ماه مبارک با توجه به وضعیت خاص کرونا از اهمیت بیشتری در تقویت بدن و تضمین سلامت ما در مسیر غلبه به کرونا برخوردار است.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اینکه در ماه مبارک رمضان بدن در حالت طبیعی دچار تشنگی و گرسنگی خواهد شد و باید در رفتارها و فعالیت‌های خود به گونه‌ای عمل کنیم تا در زمان روزه‌گذاری دچار ضعف روزه نشویم، تأکید کرد: باید در فاصله زمانی افطار تا سحر نوشیدنی‌های مقوی را در برنامه غذایی خود قرار دهیم تا در زمان روزه‌داری با ضعف بدن مواجه نشویم؛ همچنین در زمان سحر از مصرف غذاهای چرب، تند و شور خودداری کنیم، زیرا این 3 مورد موجب تشنگی شدید در زمان روزه‌داری می‌شود.

دکتر یوسفی تصریح کرد: مصرف غذاهای آب‌پز، آلو بخارا، انجیر، تمبره‌ندی و زرشک جهت مصرف در زمان افطار توصیه می‌شود و مصرف این محصولات ضمن کمک به کاهش حرارت و کاهش تشنگی در زمان روزه‌داری، موجب عدم ایجاد یبوست در فرد روزه‌دار می‌شود و در سوی مقابل از مصرف کشک، موز، بادمجان، ماهی، غذاهای سرخ‌کردنی، انواع ادویه‌جات و انواع غذاهای خمیری در وعده سحر به شدت خودداری کنند.

وی اضافه کرد: سبزی و میوه به دلیل این که منبع خوبی از آب و فیبر به‌شمار می‌روند، تناول این مواد غذایی هنگام افطار و در فاصله بین افطار تا سحر، برای دستگاه گوارش بسیار مفید است و مصرف آنها مانع بروز یبوست خواهد شد؛ سبزی به دلیل دارا بودن مواد مغذی مختلف و آب، علاوه بر تأمین ویتامین و موادمعدنی موردنیاز بدن، از تشنگی فرد روزه‌دار در طول روز جلوگیری می‌کند.

رئیس دانشکده طب ایرانی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی مشهد ترس از روزه‌داری به جهت ابتلا به کرونا را بی‌اساس دانست و گفت: یکی از ترس‌های روزه‌داران جهت ابتلا به کرونا تشنگی آنان در زمان روزه‌داری است، سخنی که صحیح نیست و توصیه ما این است که از خوردن موارد ذکر شده در وعده‌های سحر و افطار خودداری کنند تا با مشکلی مواجه نشوند.

دکتر یوسفی با ذکر این نکته که توصیه دیگرمان عدم مصرف انواع کنسروها، زولبیا و بامیه‌ها و پشمک‌ها در دو وعده سحر و افطار است، بیان کرد: مواردی که متأسفانه به غلط در فرهنگ ایرانیان جا افتاده نه تنها هیچ خاصیتی برای فرد روزه‌دار ندارد، بلکه بسیار مضر هم هست و باید از خوردن آنها اجتناب شود؛ این محصولات با ترکیبات نشاسته، شیرینی و چربی درست می‌شوند، 3 محصولی که مضر بوده و وقتی هر 3 آن در یک محصول ترکیب می‌شود ضرر آن به مراتب بیشتر می‌شود.

وی اضافه کرد: مصرف نوشیدنی‌های ترش و شیرین با ترکیبات عسل، شکر، شیر، سکنجین، آلبیمو، سرکه، آب نارنج و غیره در ماه مبارک رمضان در فاصله افطار تا سحر توصیه می‌شود تا فرد روزه‌دار در زمان روزه‌داری با مشکل تشنگی و عطش و خشکی بالا مواجه نباشد؛ همچنین از دیگر محصولات مفید می‌توان به انواع سبزی‌ها همچون خرفه، مال‌الشعیر طیبی با عسل، فالوده هندوانه با سکنجین، کاهو و سکنجین، فالوده خیار با سکنجین و دمنوش‌های گیاهی اشاره کرد.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد ادامه داد: روزه‌داران مصرف چایی را ترجیحاً به زمان افطار موکول کنند و اگر تمایل به مصرف در زمان سحر دارند آن را کمرنگ بنوشند تا در زمان روزه‌داری با تشنگی و ضعف بدن مواجه نشوند.

{jcomments on}