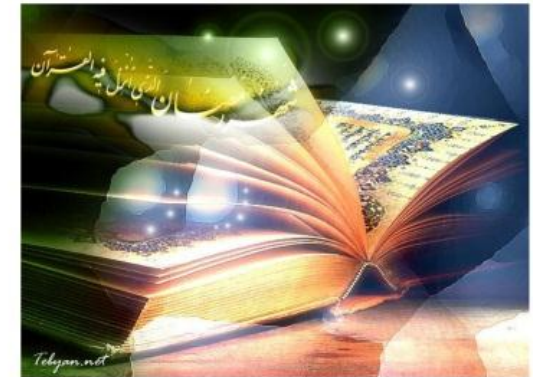




دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حضرت علی اصغر (ع) بیرم

چگونگی یک تغذیه مناسب در ماه مبارک رمضان



تجیه و تنظیم:

سیده ارمغان زندوی

کارشناس پرستاری

تابستان ۱۳۹۲

چگونگی یک تغذیه مناسب در ماه مبارک رمضان



در رابطه با تغذیه انسانها همیشه مصرف متعادل و میانه روی همراه با تنوع در مصرف توصیه می شود مخصوصا ماه رمضان که مسلمانان از طلوع تا غروب خورشید ناشتا هستند. برای سالم ماندن یکی از مهمترین نکات مصرف از

گروههای اصلی غذایی می باشد. تغذیه صحیح در ماه رمضان بسیار اهمیت دارد و باید مواد غذایی نظیر گوشت، مرغ، ماهی، لبنیات و سبزی ها، قسمت اعظم رژیم غذایی شخص را در برگیرد. البته همراه با مصرف مواد غذایی آب را فراموش نکنید.

مصرف تمام مواد غذایی باید روی اصول و برنامه باشد. مثلا اگر می گوئیم لبنیات خوب است، باید در نظر داشته باشیم که مصرف بالای لبنیات بدون مصرف آب به میزان کافی، ایجاد سنگ های مجاری ادراری را بسیار افزایش می دهد. مصرف مواد پروتئینی (گوشت، مرغ، لبنیات و ماهی) به تنهایی کافی نیست، بلکه در کنار آنها باید از سبزیجات، سالاد، آب و حیوانات استفاده نمود تا از یبوست جلوگیری شود و باید در نظر داشت که مصرف زیاد غذاهای پروتئینی باعث تشنگی می شود. در خصوص کودکان و نوجوانانی که برای اولین بار روزه می گیرند، باید تمام مواد مغذی در رژیم غذایی آنها گنجانده شود. این نوجوانان باید در وعده سحر به مقدار کافی غذا بخورند و آب میوه هایی مثل هویج و گوجه فرنگی را بسیار مصرف نمایند.

چگونگی روزه گرفتن در ماه رمضان

روزه گرفتن در ماه مبارک رمضان منافع معنوی، فیزیکی، روحی و اجتماعی به همراه دارد. ضمن اینکه باید رعایت نکات پزشکی و نحوه تغذیه نیز مورد توجه قرار گیرد. بنابراین نیاز به مصرف غذای زیاد هنگام افطار و سحر نیست، بلکه آنچه مهم است نحوه رژیم غذایی در این ماه است. بدن مکانیسم های تنظیم کننده ای دارد که در طی روزه داری فعال می شوند و سوخته شدن موثر چربی بدن در این ماه رخ می دهد. یک رژیم غذایی متعادل برای حفظ سلامت و فعالیت فرد در طی ماه رمضان کافی است. اختلالات بوجود آمده در این ماه ناشی از مصرف زیاده از حد غذا، مصرف نامتعادل غذا و خواب کم است.

سحر:

سحری را سبک مصرف کنید.

افطار:

نیاز فوری بدن در هنگام افطار به دست آوردن یک منبع انرژی به شکل گلوکز (قند خون) برای هر سلول زنده به خصوص سلول های مغز و اعصاب است. خرما و آب میوه منابع خوب قند هستند. لذا هنگام افطار مصرف خرما، آب میوه، سوپ سبزیجات با رشته به منظور حفظ تعادل قند، آب و مایعات بدن توصیه می شود.



سفره افطار...

شام:

- گروه گوشت: مرغ، گوسفند، گاو، گوساله، ماهی و...

- گروه نان و غلات: این گروه منبع خوبی از کربوهیدرات های مرکب هستند و تأمین کننده انرژی، پروتئین، مواد معدنی و فیبرهای غذایی می باشند.

- گروه لبنیات (شیر، ماست، پنیر و...) شیر و محصولات لبنی منابع خوب پروتئین و کلسیم هستند که برای حفظ بافت بدن و عملکرد های متعدد فیزیولوژیک ضروری می باشد.

- گروه سبزیجات: سبزیجات منبع خوب فیبرهای غذایی، ویتامین A و سایر مواد شیمیایی گیاهی که آنتی اکسیدان هستند، می باشد. این مواد در جلوگیری از سرطان، بیماری های قلبی عروقی و بسیاری از بیماری های دیگر مفید است.

- گروه میوه ها: میوه را به عنوان آخرین قسمت شام یا فاصله کمی بعد از شام مصرف کنید تا باعث سهولت هضم غذا شده و از بروز بسیاری از مسائل جلوگیری کند. میوه های ترش، ویتامین C بدن را فراهم می کنند. میوه ها منبع خوبی از فیبرهای غذایی هستند. میوه ها و مخلوطی از مغزها را می توان بعد از شام یا قبل از خواب مصرف کرد.

کاهش وزن و افزایش چربی خون به علت بدخوری و پرخوری در ماه رمضان

بسیاری از افراد طی این ماه به لحاظ تغذیه دچار بد خوری و یا پرخوری شده و در تغذیه افراط می کنند به گونه ای که ممکن است، حتی وزن فردی کاهش یافته، اما میزان چربی خوششان افزایش یابد، بنابراین علت اصلی این مشکلات افراط در مصرف شیرینی جات است چون شیرینی جات، مواد قندی و چربی ها، به راحتی سلامت مصرف کنندگان را با خطر مواجه می کند.

بنابراین باید از مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ کرده به شدت خودداری کرد، چون برخلاف آنچه که مردم گمان می کنند که طی ماه رمضان به واسطه روزه گرفتن وزن افراد کم می گردد و همچنین افرادی که دچار چربی خون بالا هستند، چربی خون آنها کاهش می یابد، در بسیاری از موارد مشاهده شده که پس از ماه رمضان نه تنها باعث کاهش وزن نشده، بلکه موجب افزایش وزن و چربی هم می شود.

اگر روزه به شیوه مناسب انجام نشود یعنی رژیم غذایی به گونه ای باشد که کالری بیش از حد ممکن وارد بدن شود، به طور حتم به بدن آسیب می رسد. بنابراین اگر روزه داری به شیوه صحیح انجام شده باشد، می تواند با کاهش کالری در بدن، نوع خوب کلسترول یا HDL را در بدن افزایش داده و موجب کاهش کلسترول بد یا LDL شود. در غیر این صورت کلسترول بد خون افزایش می یابد.

مصرف زیاد مواد غذایی چرب هنگام افطار باعث بی اشتهايي در هنگام سحر می شود، چون هضم چربی ها در بدن نیازمند مدت زمان طولانی تر است، استفاده از خوراکی ها و مواد غذایی تا دیر وقت و به تأخیر انداختن زمان خواب، موجب بی اشتهايي و بی حوصلگی هنگام سحر می شود، بنابراین اگر وعده افطار به صورت مناسب مصرف شود مشکلی برای وعده سحر ایجاد نخواهد شد.

مصرف میوه جات بعد از هر وعده غذایی پیشنهاد می شود. همچنین رژیم غذایی متعادل علاوه بر بهبود فراسنجهای کلسترول خون، سبب کاهش اسید معده و از یبوست و دیگر مشکلات گوارشی پیشگیری می کند و در نهایت شیوه زندگی سالم و فعالی را موجب می شود.

در تحقیقی در اردن: کاهش معنی داری در تعداد نمونه ای که مبادرت به خودکشی نموده اند در این ماه ثبت شد. در انگلستان الگوی از ماه رمضان برای کاهش سیگار کشیدن بخصوص در میان آفریقای ها و آسیایی ها مورد استفاده سازمان ها و مرکز سلامتی مختلفی قرار گرفته است.

روزه داری در ماه رمضان مزایای روحی، روانشناختی دارد. با این حال، در صورتیکه بطور صحیح عمل نشود ممکن است مشکلاتی را همراه داشته باشد.

نکته: نیازی به مصرف زیاد غذا در وعده های افطار، شام و سحر نیست زیرا بدن واجد مکانیسم تنظیمی است که در خلال روزی داری فعال می شود و چربی بدن بطور موثر مصرف می شود. مشکلات سلامت در نتیجه مصرف زیاد غذا و غذاهایی رژیم نا متعادل ممکن است نمایان شود و خواب ناکافی را سبب می شوند.



توصیه مقدار مصرف هر گروه غذایی :

به طبق عملکرد پیامبر اکرم و یافته های حاصل از تحقیقات ، توصیه های غذایی ذیل پیشنهاد می گردد.

۱. آگروه نان و غلات ، برنج ، ماکارونی ، بیسکویت ۶ تا ۱۱ سروینگ در روز
۲. آگروه گوشت ، حبوبات ، و دانه ها ۲ تا ۳ سروینگ در روز
۳. آگروه شیر و لبنیات ۲ تا ۳ سروینگ در روز
۴. آگروه سبزیجات ۳-۵ سروینگ در روز
۵. آگروه میوه ها ۴-۲ سروینگ در روز
۶. قند و شکر
۷. چربی و روغن های غیر اشباع ۷-۴ قاشق غذا



توصیه های مصرف در هر وعده افطار :

خرما ، سه عدد
عصاره میوه جات طبیعی (۱۸۰ گرم یا نصف لیوان)
سوپ سبزی با کمی رشته فرنگی (به اندازه یک لیوان) و ۲ عدد
بیسکویت کراکر گندمی

بدن هنگام افطار نیاز فوری به منابع سهل الوصول انرژی دارد. این نیاز برای سلولهای زنده مخصوصا مغز و سلولهای عصبی است و بهترین پیشنهاد کربوهیدراتهای ساده می باشند. خرما و عصاره میوه جات منابع مناسب کربو هیدراتهای ساده هستند که می توانند سطوح پائین قند خون را به سطح طبیعی برسانند. مصرف عصاره میوه ، سوپ به تعادل آب و مواد معدنی بدن کمک می کند . همچنین پرخوری (حذف وعده شام ، رژیم غذایی نامتعادل و مصرف مقادیر زیاد شربتها ، شیرینی ها و شکر می توانند سبب ناخوشی (سوء هاضمه ، سوزش سرد ل ، و مشکل اضافه وزن) شوند.

توصیه های مصرف در هر وعده شام :

یک لیوان سبزی سالاد به اضافه ۲ قاشق چایخوری روغن ذرت و ۲ قاشق چایخوری سرکه ، ۶۰ گرم مرغ ، نصف لیوان بامیه پخته ، ۱۲۰ گرم نخود کاملا پخته ، ۲ برش نان آرد گندم ، یک لیوان برنج پخته ، ۳/۴ لیوان ماست (کم چرب) یک پرتقال ، نصف لیوان آب انگور ، ۳۰ گرم مخلوط آجیل های بوداده بدون نمک شام را از همه گروه های غذایی بر اساس پیشنهاد ذیل مصرف کنید.



بعضی اوقات در ماه رمضان سطح کسترول و اسید اوریک خون افزایش می یابد برخلاف تفکر عموم دریافت متعالی از رژیم غذایی با مقادیر بالای چربی در حدود ۳۶٪ کل انرژی می تواند سطح کسترول خون را بهبود بخشد همچنین می تواند از افزایش سطح اسید اوریک خون جلوگیری کند.

این در حالی است که توصیه مصرف در رژیم طبیعی در حدود ۳۰٪ انرژی دریافتی یا کمتر می باشد. این در حالی است که توصیه مصرف چربی در رژیم طبیعی روزانه است. نیاز به چربی برای جذب ویتامین های محلول در چربی (ویتامین A ، D ، E ، K) کارو تنویدها می باشد.

اسیدهای چرب ضروری اجزاء مهمی از غشاء سلولی اند همچنین بدن برای سنتز پروستا گلاندین با اسید های چرب ضروری نیاز دارد. اسیدهای حاصل از چربی در خلال ماه رمضان برآورد انرژی مورد نیاز مغز و سلولهای عصبی ضروریت کنواسید ها همچنین برای سنتز گلوکز در مسیر متابولیسم گلوکز شکسته شده بنا براین معادل انرژی ۲ تا ۳ سروینگ نان و غلات ممکن است با (اسید چرب غیر اشباع با چند باند مضاعف (جایگزین شود. در ماه رمضان افزایش اسید معده مورد توجه قرار گرفته که علائمی از قبیل، احساس سوزش معده، سنگینی در معده و دهان شور، از خود بجا می گذارد، نان گندم کامل، سبزیجات، حبوبات و میوه ها منبع عالی فیبر غذایی و سبب عمل ماهیچه، همزدن و مخلوط کردن غذا، شکستن غذا به اجزاء کوچکتر، متصل شدن به اسیدهای صفراوی گشایش منطقه ای بین معده و جایجایی غذایی هضم شده به روده کوچک شده.

بنابر این فیبر به کاهش صفراوی اضافی کمک می کند و از آنجا نیکه فیبر غذایی حرکت در روده را سبب می شود نقش پیشگیری از یبوست را ایفا می کند. برای بیماران مبتلا به زخم معده اجتناب از غذا های پرآدویه و مشاوره با پزشک برای دارو و رژیم غذایی، توصیه می شود. قرآن و احادیث در مورد روزه داری زنان باردار و شیر ده در ماه رمضان ترمش به خرج داده اند. نیاز به انرژی و مواد مغذی برای زنان باردار و شیرده حیاتی تر از مردان است.

توصیه های مصرف در هر وعده سحری :

مصرف مختصر و سبک مواد غذایی در این وعده توصیه می شود مثل : ۲ برش نان آرد کامل ، یک لیوان شیر ، ۱۴ لیوان سالاد سبزی با ۲ قاشق روغن ذرت و ۲ قاشق چایخوری سرکه ، سیب با پوست ، ۲ قاشق چایخوری شکر با جای یا قهوه.



توصیه های تکمیلی تغذیه در ماه رمضان :

مقدار کافی آب بین افطار و خواب بنوشید تا از کم آبی جلوگیری شود. مقدار کافی سبزی ها در وعده های غذایی صرف نمائید. همبیطور در پایان هر وعده میوه را فراموش نکنید. از دریافت میزان بالای قند های ساده (قند حبه شکر) شیرینی جات و دیگر اشکال آن (ذولبیا، آش شله زرد) اجتناب نمائید. از مصرف غذاهای پرآدویه خودداری نمائید.

کافئین مدر است یعنی باعث دفع آب از طریق ادرار می شود. پس از مصرف نوشیدنی های کافئین دار مثل قهوه یا چای خودداری نمائید. بطوریکه از ۳ تا ۵ روز مانده به ماه رمضان بتدریج دریافت این چنین نوشیدنی ها را کم کنید زیرا کاهش ناگهانی کافئین ، سردرد های فوری ، نوسانات خلق و خو و تحریک پذیری ایجاد می کند. بهتر است در صورت مصرف چای ، کمرنگ باشد.

سیگار کشیدن عامل خطر برای سلامتی محسوب می شود و اثرات منفی بر استفاده از انواع ویتامین ها ، متابولیسم ها و سیستم های آنزیمی در بدن دارد . لذا از کشیدن سیگار اجتناب نمائید. اگر نمی توانید از کشیدن سیگار دست بکشید آنرا بتدریج از چند هفته قبل از ماه رمضان شروع به قطع کردن نمایید. مسواک زدن را فراموش نکنید دندان ها را حداقل قبل از خواب و بعد از سحر بشوئید (مسواک بزیند) توصیه بر این است که بیش از ۲ بار مسواک بزیند.

افراد طبیعی با اضافه وزن باید وزن اضافه کنند. ماه رمضان برای افرادی که اضافه وزن دارند ، فرصت مناسبی برای از دست دادن وزن اضافه است.

افراد کم وزن یا حاشیه ای وزن طبیعی ، که از دست دادن وزن نومیوندند با مراجعه متخصصین تغذیه می توانند از یک برنامه غذایی مناسب با استفاده از جدول ترکیبات مواد غذایی و برنامه موجود ، دریافت انرژی و مواد مغذی مناسب را برنامه ریزی نمایند.

بعضی از انواع ورزشهای سبک مانند نرمش های کششی ، راه پیمایی توصیه می شود ، مدیریت زمان در اجرای فعالیت مذهبی ، خواب ، مطالعه ، شغل ، فعالیت بدنی ، و ورزش نقش بسزایی دارد.

عواقب گرفتن روزه بدون خوردن سحری !!!



روژه بدون سحری به هیچ وجه توصیه نمی شود چراکه ممکن است باعث افت قند خون و کاهش عملکرد فرد شود و نهایتا این امر باعث می شود تا فرد تمایل داشته باشد تا حجم زیادی غذا در وعده افطار مصرف کند که این امر علاوه بر سنگین شدن، ممکن است باعث برگشت اسید معده به مری و ترش کردن فرد شود. همه افراد

در ماه مبارک رمضان دو وعده مجزای سحری و افطار را مصرف کنند و در صورت امکان افطار و شام با هم باشد تا فرد هنگام سحری تمایل به مصرف غذا داشته باشد.

وعده سحری می تواند ویژگی یک صبحانه معمولی یا ناهار متوسط را داشته باشد و افرادی که غذای سرد می خورند، می توانند وعده ای مشابه صبحانه را میل کنند و کسانی که به غذای گرم عادت دارند می توانند وعده ای مانند ناهار میل کنند و باید از مصرف غذاهای چرب و شور نظیر ته دیگ، آش شور، برنج چرب و ماکارونی در وعده سحری پرهیز کنند و افراد باید از کاهو و گوچه فرنگی و سالاد در وعده سحری استفاده کنند تا در طول روز کمتر احساس تشنگی بکنند. روزه داران افطار خود را با یک ماده قندی که به سرعت جذب می شود، مانند خرما شروع کنند که باید با آب داغ یا جای مصرف شود و در کنار آن می توان از سوپ ، شیر یا آش رقیق هم استفاده کرد و اگر آش سنگین مانند آش رشته مصرف می شود باید آن را به عنوان غذا در نظر گرفت.

ترش کردن و تلخی دهان در هنگام صبح :

این افراد باید از غذاهای سبک در وعده سحری استفاده کنند و پس از خوردن سحری برای مدت ۲۰ دقیقه راه بروند و بلافاصله نخوابند. لازم به ذکر است مادران باردار و شیرده و مبتلایان به دیابت نوع یک بهتر است از روزه گرفتن اجتناب کنند و مبتلایان به آسم و به طور کلی همه افراد از مصرف غذاهای چرب پرهیز کنند.



آیا می توان در ماه رمضان رژیم غذایی را ادامه داد ؟

اگر رژیم لاغری تان را تا ماه مبارک دنبال کرده اید، در این ماه نیز می توانید با کمی تلاش و خودداری برنامه خود را پیگیری کنید .در طول روز اگر روزه دار باشید، مسلما غذایی مصرف نمی کنید، ولی در هنگام افطار تا سحر خود را مجاز می دانید به دلیل گرسنگی ای که در طول روز متحمل شده اید غذای بیشتری مصرف کنید یا فراموش می کنید که در برنامه رژیم لاغری هستید. باید بدانید که با روزه گرفتن میزان انرژی مورد نیاز شما کاهش یافته و به دلیل سازگاری بدن ، گرسنگی کمتر از روزه های عادی می گردد.

رعایت نکات زیر برای رژیم در ماه رمضان لازم است :

- ۱- غذایی که در رژیم غذایی شما در وعده های مختلف ذکر شده، جمع کرده و به دو قسمت مساوی تقسیم کنید، نیمی را در افطار و نیمی را هنگام سحر بخورید. در خوردن افطار زیاده روی نکنید تا بتوانید هنگام سحر نیز سحری بخورید. با نخوردن سحری، مواد زائد حاصل از سوخت چربی در بدن شما جمع شده، باعث بروز حالت خستگی زیاد در انتهای روز می شود.
- ۲- پیش از آنکه بر سر سفره بنشینید، بدانید که از چه چیزهایی و به چه میزان باید بخورید تا زیاده روی نکنید.
- ۳- گرسنگی طولانی مدت موجب هدر رفتن سدیم، پتاسیم و پروتئین بدن شما می شود. سعی کنید، در سحر و افطار از غذاهایی که حاوی پروتئین بیشتر باشند مصرف کنید. پروتئین موجود در گوشت قرمز(۲ تا ۳ بار در هفته مصرف شود)، مرغ، تخم مرغ و ماهی غنی تر هستند ،از مصرف روغن زیاد در تهیه غذا پرهیزید که موجب افزایش تشنگی شما می شود. برای تأمین سدیم و پتاسیم تلف شده در هر وعده، حتما سبزیجات تازه یا پخته (آش یا سوپ پزی) مصرف کنید.
- ۴- در عین حال سعی نکنید در ماه مبارک با کم خوری بیش از حد خود را در معرض ابتلا به عوارض دستگاه گوارش و احیانا معده دردهای شدید قرار دهید.
- ۵- برای تأمین آب مورد نیاز بدنتان که ۸ لیوان در روز است، از افطار تا سحر میوه های تازه و آب میوه مصرف کنید. از خوردن چای، قهوه و نوشابه بکاهید، چون در عین تأمین آب، اثر دیورتیکی آنها موجب افزایش ادرار و دفع آب از بدن شما می شود.
- ۶- از مصرف تنقلات بسیار شیرین و چرب مثل ذولبیا پرهیزید. چون بدن شما تحت هیچ شرایطی به آنها نیازی ندارد.

