



معاونت غذا و دارو

نشانی: یزد، میدان امام حسین، مجتمع امام رضا (ع)

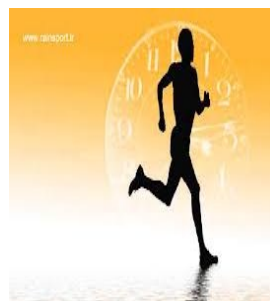
تلفن: ۰۳۶۲۴۰۶۹۱-۵

www.ssu.ac.ir/yazdfdo

نکات تغذیه ای رمضان



برای جلوگیری از بروز یبوست و مشکلات روده، بعد از خوردن افطار آلو و انجیر خیس شده و میوه هایی همچون گلابی، هلو و هندوانه میل کنید.



ورزش سبک و پیاده روی بعد از افطار به هضم غذا و جلوگیری از یبوست کمک زیادی می کند.



مرکز اطلاع رسانی غذایی، آرایشی
و بهداشتی استان یزد

نان و پنیر کم نمک با سبزی یا گردو با یک لیوان شیر از بهترین خوردنی ها برای سحر محسوب می شود زیرا علاوه بر حجم سبک دارای قوت بسیار است.



وعده سحری را به هیچ عنوان حذف نکنید زیرا ادامه دادن به این روال در طول ماه رمضان سبب افت بدنی و تحلیل عضلانی خواهد شد.

سعی کنید وعده های غذایی مانند پلو و خورشت را دو ساعت بعد از افطار میل کنید تا هضم آن آسان باشد.

بهتر است افطار خود را با یک استکان آب ولرم یا یک فنجان شیر و عسل باز کنید و از خوردن غذا و شیرینی جات فراوان هنگام افطار پرهیزید تا دچار سنگینی و مشکلات معده نشوید.





خوردن مواد شیرین مانند زولبیا و بامیه هنگام سحر سبب افت سریع قند خون و احساس گرسنگی در طول روز می شود.

برای اینکه بعد از خوردن افطار و سحری دچار سوزش معده و ترش کردن نشوید بهتر است از غذاهای سبک و کم چرب استفاده کنید. در ضمن مایعات را پس از اتمام غذا بخورید و بلافاصله بعد از خوردن سحری به رختخواب نروید.



برای اینکه کمتر هنگام روزه داری تشنه شوید بهتر است در برنامه غذایی سحری از خوردن غذاهایی مثل انواع کوکو، بادمجان، سوسیس و کالباس، سس مایونز و سیر و پیاز و همچنین غذاهای چرب و پر نمک که سبب تشنگی زیاد در طول روز می شود پرهیز کنید.

سعی کنید از غذاهای آب پز شده و خورشت های آبدار و کم نمک استفاده کنید.

خوردن ۸ تا ۱۲ لیوان آب از افطار تا هنگام سحر سبب می شود تا شما در طول روز کمتر دچار تشنگی شوید.

سعی کنید در ماه رمضان میوه های آبدار و سبزیجات بیشتری مصرف کنید تا در طول روز دچار تشنگی نشوید.



بهتر است هنگام افطار از مخلوط آبلیموی تازه با آب یا چای کمرنگ یا شربت خاکشیر به جای قهوه و چای پر رنگ استفاده کنید.

ماه رمضان امسال به دلیل مصادف شدن با روزهای گرم و طولانی تابستان دارای حساسیت و تحمل بیشتری است که با یک برنامه تغذیه ای درست هنگام افطار و سحر می توانیم بدون هیچگونه مشکلی از مزایای آن بهره ببریم و به مشکلاتی مانند ضعف بدنی، افت فشار، تشنگی و گرسنگی نیز دچار نشویم.



رعایت راهکارهای ساده تغذیه ای در افطار و سحر می تواند روزه داران را به منظور دریافت منافع بدنی و تسهیل بهره مندی از مزایای روحانی این ماه مبارک یاری کند زیرا یک فرد بیمار به درستی نمی تواند از برکات ماه رمضان فیض ببرد.