

روشی برای تضمین سلامتی در ماه رمضان

اگر می خواهید سلامتی خود در ماه مبارک رمضان را تضمین کنید حتما این مطلب را مطالعه کنید.

به گزارش سایت خبری پرسون، یک کارشناس علوم تغذیه با توجه به فرارسیدن ماه ضیافت الهی، توصیه های تغذیه ای را برای داشتن تغذیه مناسب ارائه و بیان کرد: در ماه مبارک رمضان نیز مانند همیشه پیروی از برنامه غذایی متنوع و متعادل، یعنی تامین انواع مختلفی از مواد غذایی به تناسب با یکدیگر و مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن و رعایت میانه روی با محدود کردن غذاهای دارای چربی، کلسترول، قند، نمک زیاد و ترکیبات افزودنی توصیه می شود.

مehسا شمشیرگران در گفت و گو با ایسنا، با بیان اینکه غذاها بر اساس محتوای پروتئین و مواد معدنی در ۶ گروه اصلی غذایی قرار دارند، افزود: انتخاب انواع غذاها از گروه های مختلف و انتخاب مواد غذایی جایگزین در هر گروه غذایی برای برطرف کردن نیازهای تغذیه ای شامل آب، املاح، ویتامین ها، مواد معدنی، پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن افراد روزه دار در ۳ وعده غذایی (سحر، افطار و شام) ضروری است.

وی با اشاره به ۶ گروه غذایی اصلی و جایگزین های آن ها، اضافه کرد: گروه نان و غلات، شامل نان سنگک، بربری، نان جو، لواش، تافتون و دیگر نان های محلی است و توصیه می شود حداقل نیمی از غلات مصرفی روزانه از نوع سبوس دار باشد.

وی ادامه داد: سبزی ها شامل، انواع کاهو، اسفناج، کرفس، سبزی خوردن و دیگر سبزی های برگی، هویج، بادمجان، نخود سبز، لوبیا سبز، انواع کدو، فلفل، خیار، گوجه فرنگی و میوه ها نیز شامل انواع میوه های فصل از جمله مرکبات، سیب، کیوی و... است، توصیه ما مصرف مقادیر کافی گروه سبزی ها و میوه ها در ایام روزه داری با تامین ویتامین ها به خصوص ویتامین C و پیش ساز ویتامین A است که به تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با بیماری ها از جمله کووید ۱۹ کمک می کند.

شمشیرگران با بیان این که گروه شیر و لبنیات شامل شیر، ماست، پنیر، کشک و دوغ می شود، اضافه کرد: این گروه علاوه بر تامین کلسیم و فسفر و بخشی از پروتئین، ویتامین های گروه B به ویژه B۲ و B۱۲ را تامین می کند و توصیه بر این است که لبنیات از نوع کم چرب (کمتر از ۲.۵ درصد چربی) مصرف شود.

این کارشناس علوم تغذیه با اشاره به گروه غذایی گوشت و تخم مرغ، عنوان کرد: این گروه، منبع تامین پروتئین حیوانی و با کیفیت بالا هستند و شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، میگو، بلدرچین، غاز، اردک، تخم مرغ و تخم سایر پرندگان است.

وی بیان کرد: حبوبات شامل نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، ماش و... مغزها شامل گردو، فندق، پسته، بادام زمینی و... می شود.

وی ادامه داد: انواع حبوبات منبع پروتئین هستند و وقتی همراه با غلات مصرف می شوند، به عنوان جایگزین گوشت، مرغ و ماهی می توانند یک پروتئین خوب و با کیفیت را برای بدن تامین کنند.

منبع: ایسنا