

توصیه‌های تغذیه‌ای مهم سحر و افطار در آستانه ماه مبارک رمضان

توجه به مواد غذایی مصرفی هنگام سحر و افطار و شام در ماه مبارک رمضان می‌تواند به حفظ یک الگوی صحیح غذایی در این ماه کمک کند.

به گزارش سایت خبری پرسون، دکتر احمد اسماعیل‌زاده به مناسبت فرارسیدن ماه مبارک رمضان، درخصوص رعایت الگوی صحیح تغذیه در این ایام و با تاکید بر مصرف غذای سبک در وعده افطاری، گفت: روزه‌داران می‌توانند با مصرف غذای سبک در وعده افطار، شام نیز میل کنند.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: یک اصل کلی در مورد تغذیه آن است که تمامی گروه‌های اصلی غذایی (۵ گروه نان و غلات، سبزی‌ها، میوه‌ها، لبنیات، گوشت‌ها و...) باید در سه وعده سحری، افطار و شام به مقدار کافی دریافت شود.

تاکید بر نوشیدن ۶ تا ۸ لیوان آب در فاصله افطار تا سحر

اسماعیل‌زاده با تاکید بر نوشیدن ۶ تا ۸ لیوان آب در فاصله افطار تا سحر، خاطرنشان کرد: متأسفانه دیده می‌شود که برخی از افراد بدون سحری روزه می‌گیرند که این برخلاف اصول تغذیه‌ای بوده و توصیه می‌شود که وعده سحری به مقدار کافی و مناسب میل شود.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت افزود: توصیه می‌شود در وعده سحری دو عدد خرما، شیر، نان سبوس‌دار (سنگک، تافتون، بربری، نان جو کامل و سایر نان‌های سبوس‌دار، دو عدد گردو، یک عدد تخم مرغ و دو عدد میوه فصل استفاده شود.

وی ادامه داد: استفاده از لیموترش تازه در وعده سحری به منظور پیشگیری از احساس تشنگی در ساعات بعدی روز مفید است.

اسماعیل‌زاده همچنین گفت: استفاده از خوراکی‌های حبوبات (مثل عدسی) به همراه آب نارنج یا آب لیمو نیز از انتخاب‌های غذایی مناسب هنگام سحر است؛ چراکه حبوبات دارای کربوهیدرات‌های کمپلکس و فیبر زیاد به همراه املاح و ویتامین‌ها هستند و قند خون را به تدریج افزایش داده و در نتیجه بر سطح انسولین خون اثرات نامطلوبی نمی‌گذارند و ساعات زیادی افراد را سیر نگه می‌دارند؛ جهت پیشگیری از نفخ و یا احتمالاً ناراحتی‌های گوارشی بهتر است چند ساعت قبل از مصرف، حبوبات را در آب خیس کرده و آب آنها را دور ریخته و سپس حبوبات را در غذا مصرف کنیم.

وی با تاکید بر پرهیز از مصرف غذاهای حجیم، خیلی چرب و خیلی شیرین هنگام سحری افزود: در وعده افطار بهتر است دو عدد خرما، یک لیوان شیر ولرم (نه داغ و نه سرد)، آب جوشیده ولرم، سبزی خوردن تازه، پنیر، نان سبوس‌دار، مربا، یا شله زرد، بیسکویت سبوس‌دار، چای کم رنگ، سبزی خوردن و یا خیار و گوجه مصرف شود.

اسماعیل‌زاده تصریح کرد: در فاصله بین وعده افطار و سحری، دو تا سه واحد میوه فصل مصرف شود تا فیبر لازم به بدن رسیده و از ایجاد یبوست پیشگیری شود.

وی ادامه داد: در وعده شام می‌توان از هر یک از غذاهای اصلی و سنتی ایران نظیر چلو مرغ، چلوکباب، انواع خورشت‌ها، خوراک‌ها، آش و سوپ استفاده کرد؛ در واقع شام فرصتی است برای دریافت انواع پروتئین‌های گیاهی و حیوانی و انواع سبزیجات که در قالب غذاها مصرف می‌شود. مصرف ماست نیز به هنگام شام توصیه می‌شود.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: بهتر است وعده شام و افطاری یکی نشود؛ چراکه افطار سنگین به معده و دستگاه گوارش فشار می‌آورد. با جدا کردن وعده افطار و شام از یکدیگر نیز باید حجم غذای مصرفی در وعده افطار و وعده شام سبک باشد؛ بعد از صرف شام و در واقع قبل از خواب نیز مصرف یک عدد میوه فصل توصیه می‌شود.

اسماعیل‌زاده خاطرنشان کرد: چه در هنگام سحری و چه افطار، بهتر است اولین غذای مصرفی یک لیوان آب جوشیده ولرم باشد. به منظور پیشگیری از بروز ناراحتی‌های گوارشی، ترش کردن و سوزش سر معده از مصرف غذاهای سرخ کرده و پرچرب نیز پرهیز شود.