

## به نام خدا

### تغذیه در ماه مبارک رمضان

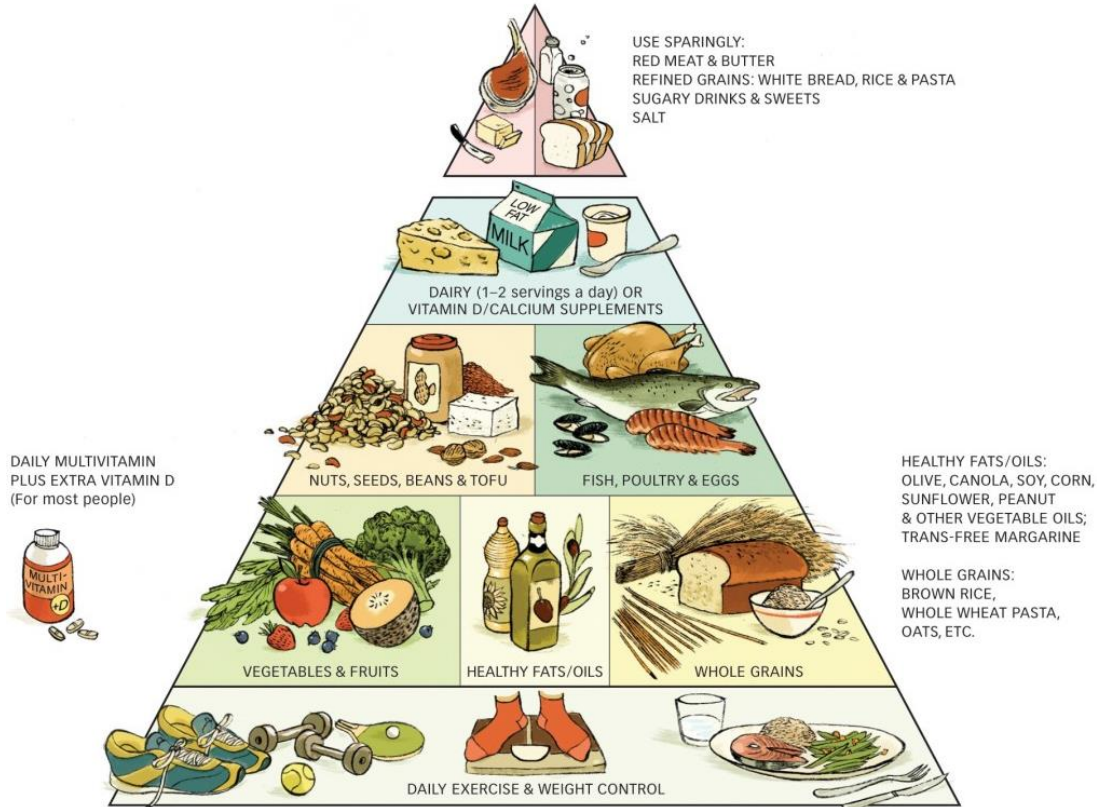
#### الف- توصیه های تغذیه ای برای روزه داران

بدیهی است اصول و توصیه های تغذیه ای در این ماه مبارک نیز همچون سایر ایام جاری و رعایت آنها الزامی است. با نگاه به هرم غذایی رعایت فعالیت بدنی و ورزش روزانه و کنترل وزن که در قاعده هرم می باشند از اهمیت ویژه ای برخوردار بوده و لازم است در این ماه نیز مورد توجه قرار گیرند، در این خصوص پیاده روی و نرمش سبک بعد از ظهر ها قبل از مغرب در صورتی که ایجاد ضعف ننموده و قابل تحمل باشند توصیه می شود، بدیهی است فعالیت در این زمان به سوختن چربی ها و کاهش وزن برای کسانی که اضافه وزن دارند نیز کمک می نماید، از زمان های مناسب دیگر برای فعالیت در این ماه یک ساعت پس از افطار و دو ساعت پس از سحری می باشند.

همچنین رعایت دو اصل تنوع و تعادل در برنامه غذایی که در هرم غذایی مورد اشاره قرار گرفته اند مورد توجه قرار گیرند، تنوع به معنی استفاده از تمامی گروه غذایی اصلی (۱- گروه نان و غلات(انواع نان، برنج، گندم و جو) ۲- گروه سبزی ها (سبزی های غنی از ویتامین C مثل سبزی های برگی، گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای، سبزی های غنی از ویتامین A مثل هویج، کدوتنبل و اسفناج، و سایر سبزی ها مانند کرفس، بادمجان، کدو سبز، پیاز، سیب زمینی و ...) ۳- گروه میوه ها (میوه های غنی از ویتامین C مثل مرکبات و کیوی، میوه های غنی از ویتامین A مثل طالبی، زرد آلو و انبه؛ سایر میوه ها از جمله سیب، گلابی، گیلاس، انگور، هندوانه، خربزه و ...) ۴- گروه شیر و لبنیات (شیر، ماست، کشک و بستنی) ۵- گروه گوشت، حبوبات و تخم مرغ (گوشت های قرمز (گوسفند و گوساله)، گوشت های سفید (مرغ، ماهی و پرندگان)، امعاء و احشاء (جگر، دل، قلوه، زبان و مغز)، تخم مرغ، حبوبات (نخود، لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش) ۶- گروه چربی ها ( روغن های مایع و جامد، کره و مغز دانه های خوراکی مانند گردو، بادام، فندق، پسته و انواع تخمه) و تعادل به این معنی است که از این گروه های غذایی به مقدار کافی با در نظر گرفتن توصیه ها و مقادیر مناسب مصرف شود.

# THE HEALTHY EATING PYRAMID

Department of Nutrition, Harvard School of Public Health



لذا رژیم غذایی در ماه مبارک رمضان تفاوت عمده ای با سایر ایام ندارد و با رعایت اصول تغذیه ای و در نظر گرفتن شرایط روزه داری می توان مانع از ضعف، تشنگی، گرسنگی و عوارض احتمالی گردید.

## ب- اصول روزه داری سالم

در زمان روزه گرفتن اگر چه تغییر در برنامه غذایی ایجاد می شود لکن با برنامه ریزی مناسب می توان اصول تغذیه ای را رعایت نمود. در ادامه به برخی از این اصول و چگونگی تطبیق آنها با شرایط روزه داری اشاره می شود:

- مصرف وعده های غذایی کم حجم و متعدد: در ایام ماه مبارک نیز سه وعده اصلی (افطاری، شام و سحری) را باید در برنامه غذایی در نظر گرفت و با توجه به شرایط خاص روزه داری غذاهای مناسب هر وعده را انتخاب نمود. در ادامه شرایط مناسب هر وعده ارائه می گردد:

**افطاری:** به دلیل آن که معده چند ساعت خالی بوده بهتر است با مایعاتی که تقریباً درجه حرارت بدن را دارند شروع کنید. بدن انسان در زمان افطار نیاز به یک منبع انرژی به شکل گلوکز (قند خون) دارد که سریعاً انرژی لازم را در اختیار بافت‌های بدن و خصوصاً سلول‌های بافت‌های عصبی و مغز قرار دهد. توصیه می‌شود هنگام افطار از قندهای طبیعی مانند خرما، کشمش و یا عسل استفاده شود، به این ترتیب اشتها کنترل می‌شود و از پرخوری هنگام افطار ممانعت می‌نماید. علاوه بر آن خرما منبع عالی از قند، فیبر و املاحی چون پتاسیم و منیزیم است. خرما که سریعاً جذب می‌شود بهتر است ابتدا با آب جوش یا چای خورده شود تا قند خون را کمی افزایش دهد. توصیه می‌شود که در وعده افطار سه تا پنج عدد خرما مصرف شود. البته باید از مصرف بیش از حد خرما مانند سایر شیرینی‌ها، پرهیز شود.



در هنگام افطار مصرف غذاهای سبک و مختصر شامل گروه‌های غذایی شیر و لبنیات (مانند شیر و ماست و پنیر)، میوه و سبزی، نان و غلات برای افزایش قند خون توصیه می‌شود. بهتر است افطار را با نوشیدنی‌های گرم مانند آب جوشیده ولرم، چای کمرنگ و شیر گرم آغاز کرد. سوپ آبکی، چای کم‌رنگ، شیر گرم، فرنی، شیربرنج و حلیم کم‌روغن نیز می‌تواند در آغاز افطار مناسب باشد. سیب زمینی آب‌پز،

مقدار کم مغزها مثل گردو و پسته، توت، کره و عسل و تخم مرغ آب پز، نان و پنیر و سبزی (که یکی از عادات ارزشمند غذایی ایرانیان است) و انواع کوکو نیز غذاهای مناسبی برای افطار هستند.

یکی از عادات غذایی اشتباه روزه داران این است که به دلیل تشنگی زیاد، افطار را با آب سرد یا نوشیدنی های سرد شروع می کنند. توصیه می شود هیچ گاه افطار با آب سرد، غذاهای سرد و نوشابه های گازدار آغاز نشود. با قند مصنوعی (قند، شکر، شکلات، شیرینی، زولبیا و بامیه) افطار نکنید. زولبیا و بامیه در وعده افطار سبب افزایش قند و چربی خون شده و عملاً مکانیزم تعادل چربی های بدن را مختل می کنند. همچنین مصرف آب زیاد هنگام صرف افطار موجب اختلال در هضم مواد غذایی می شود.

مصرف مواد غذایی سنگین و حجیم، دیرهضم، پرچرب، سرخ شده و غذاهای آماده بیرون (فست فودها) هنگام افطار مناسب نیست. آش رشته غلیظ همراه با پیاز داغ که حاوی روغن زیادی است، غذای مناسبی برای افطار نیست، زیرا موجب سوء هاضمه و عوارض دیگر می شود. لذا بهتر است از مصرف آن خودداری نموده، بجای آن از آش رشته رقیق و بدون روغن در وعده افطار استفاده شود. به جای غذاهای چرب و سرخ کرده از غذاهای آب پز و بخار پز استفاده شود.

**شام:** شام به عنوان یکی از وعده های غذایی، باید مورد توجه روزه داران قرار گیرد. با توجه به ساعت صرف افطار و فاصله تا وعده سحری، می توان با فاصله حدود ۲ ساعت بعد از افطار یک وعده غذایی مثل شام سبک صرف کرد. البته این به وضعیت خود شخص و تمایل او به صرف غذا بستگی دارد. در فصل تابستان چون طول شب کوتاه است بهتر است که روزه داران کمی پس از صرف یک افطار بسیار ساده و سبک، اقدام به صرف شام نمایند. شام می تواند دربرگیرنده گوشت (گوشت سفید، قرمز و ماهی)، نان و غلات، لبنیات، سبزیجات و میوه ها باشد. برنج، خورش کم چرب، سالاد و ماست ترکیبی مناسب برای شام روزه داران محسوب می شوند. همچنین برای شام می توانید یکی از غذاهای زیر را انتخاب کنید: سوپ، آش، حلیم، خوراک لوبیا، عدسی، خوراک سبزیجات با کمی نان (بهتر است از نانهای سبوس دار مثل سنگک استفاده کنید) به همراه ماست و خیار یا دوغ و سبزی خوردن یا سالاد.

برای تامین آب مورد نیاز پس از صرف افطار و تا قبل از خواب به تدریج انواع میوه، چای کم رنگ و سایر مایعات به ویژه آب برای جبران کم آبی بدن نوشیده شود. در فاصله افطار تا سحر، مصرف آب فراوان برای جلوگیری از یبوست و رفع آن، دفع سموم و مواد زائد از بدن و تنظیم سوخت و ساز بدن مهم و مورد نیاز است. بلافاصله بعد از شام از مصرف چای خودداری کنید چون جذب آهن را کاهش می دهد و بهتر است

که در پایان شام یا کمی پس از صرف شام از میوه‌ها استفاده کنید. روزه داران باید از مصرف تنقلات زیاد در فاصله افطار تا سحر پرهیز کنند. اینگونه مواد، دیرهضم هستند و موجب می‌شوند که میل به غذا هنگام سحر به دلیل پر بودن معده، کاهش یابد. قبل از شام آب میل نکنید اگر حجم غذای شام بیش از حد باشد، هم خواب را تحت تأثیر قرار می‌دهد، هم مانع خوردن غذا در سحر خواهد شد و هم تکرار آن باعث سوء هاضمه و بروز بیماری‌های گوارشی خواهد شد. حجم شام باید آنقدر کنترل شده باشد که جلو خوردن میوه را نگیرد. اگر بعد از شام قصد خوردن تنقلات را دارید، میزان شام را کنترل نمایید.

**سحری:** اصلی‌ترین وعده غذایی در ماه رمضان، از آنجایی که سحری مهم‌ترین وعده غذایی روزه داران محسوب می‌شود، رعایت اصول خاص در هنگام صرف این وعده غذایی حائز اهمیت زیادی است.

حذف وعده سحری در روزه داری عوارض ذیل را بدنبال دارد:

- در روزه داران نوجوان در حال رشد و جوانان سلامت فرد را به خطر می‌اندازد.
- منجر به پایین افتادن قند خون می‌شود که خود موجب کاهش قدرت یادگیری، بی‌حوصلگی و خستگی خواهد شد. همچنین با کمبود بیش از حد انرژی موجب کاهش کارایی روزانه می‌شود.
- سوخت و ساز بدن به سمت تجزیه ناقص چربی‌ها پیش می‌رود که حاصل آن تشکیل ترکیباتی به نام اجسام کتون است و تجمع این ترکیبات در بدن باعث بوی بد دهان، سردرد و دردهای عضلانی شده و احساس ناخوشی و بدحالی به فرد می‌دهد.
- برخلاف تصور برخی افراد، روزه بدون سحری نه تنها موجب کاهش وزن نمی‌شود، بلکه عموماً منجر به افزایش وزن و چاقی می‌گردد. بعلاوه اینکه در روزه دارانی که بی‌سحری روزه می‌گیرند افت شدید قند خون در طی روز موجب می‌شود تا شخص روزه دار در زمان افطار تمایل زیادتری برای خوردن غذاهای شیرین و چرب پیدا کند و همین موضوع در نهایت منجر به چاقی او می‌شود.

لذا سعی کنید برنامه خواب خود را طوری تنظیم کنید که کمی زودتر برای سحری بیدار شوید تا بدون عجله به خوردن سحری پردازید. لازم است سحری به گونه‌ای باشد که از ایجاد گرسنگی در طول روز پیشگیری نماید، برای این منظور بهتر است سحری نسبت به دو وعده افطار و شام ویژگی یک وعده ناهار را داشته باشد. این مسئله خصوصاً در افرادی که فعالیت فکری زیاد (مانند دانشجویان و دانش‌آموزان) و یا فعالیت جسمانی زیاد (مانند ورزشکاران و کارگران) اهمیت بیشتری دارد.

کربوهیدراتهای مورد استفاده در سحر باید از گروه کربوهیدرات های پیچیده باشند این گروه بر خلاف کربوهیدرات های ساده که تنها ۳ - ۴ ساعت دوام دارند، تا ۸ ساعت در دستگاه گوارش باقی مانده و موجب می شوند تا فرد روزه دار دیرتر احساس گرسنگی نماید. از کربوهیدراتهای پیچیده می توان به انواع غلات سبوس دار (برنج، جو، جو دوسر)، حبوبات (عدس و لوبیا) و میوه ها و سبزیجات اشاره نمود. مصرف زیاد قندهای ساده و مواد غذایی شیرین در وعده سحری توصیه نمی شود زیرا مصرف مواد غذایی شیرین با تحریک ترشح زیاد انسولین موجب ورود قند خون به داخل سلولها و در نتیجه کاهش قند خون شده و فرد زودتر گرسنه می شود. غذاهای کم چرب، کم نمک و کم شیرین مصرف نمائید. از مصرف زولبیا و بامیه، حلواهای شیرین و چرب، سس مایونز، خامه و سوسیس و کالباس و دیگر غذاهای آماده بیرون (فست فودها) در هنگام سحری بپرهیزید. هنگام سحر از خوردن شیرینی جات، غذاهای شور، پرچرب و انواع آش ها خصوصا آش های حاوی رشته و حبوبات خودداری کنید، زیرا مصرف چربی، شیرینی و نمک زیاد سبب تشنگی بیشتر در طول روز می شود. غذاهای سرخ شده باید به مقدار کم مصرف شوند، زیرا باعث سوء هاضمه، سوزش سردل و تشنگی بیشتر در طول روز می شوند. غذاهایی که آب جذب می کنند مثل ماکارونی، ته دیگ و آش رشته ایجاد تشنگی می کنند. هنگام صرف سحری از خوردن غذاهای خشک مثل کوکو سیب زمینی، کوکو سبزی، کتلت، انواع کباب های گوشت قرمز و جوجه کباب خودداری کنید. این غذاها خصوصاً زمانی که با ادویه زیاد آماده شوند موجب تشنگی شدید و ترش کردن و ورم معده می شوند. از نوشیدن دوغ (به جهت نمک و چربی موجود در آن)، نوشابه های گازدار، نوشیدنی های شیرین خصوصا شربت هایی که با شکر سفید شیرین شده اند خودداری نمائید. از نوشیدن بیش از اندازه چای خصوصا چای پررنگ و نیز سایر نوشیدنی های کافئین دار مثل قهوه و کولا کمتر استفاده نمایید زیرا کافئین، ادرار را زیاد می کند و به همین جهت فرد را در طی روز دچار کم آبی و احساس تشنگی می سازد. بهتر است در وعده سحری مقدار مناسبی سبزیهای مختلف مانند سبزی خوردن مصرف شود زیرا سبزیها با دارا بودن مواد مغذی مختلف و آب، علاوه بر تامین ویتامینها مواد معدنی و مورد نیاز بدن، از تشنگی فرد در طول روز جلوگیری می کنند. انواع چلوخورشت ها و پلوهای مخلوط با حبوبات و سبزیجات ( عدس پلو و لوبیا پلو، سبزی پلو) به همراه مرغ، ماهی یا گوشت و سبزی های تازه مثل سبزی خوردن یا سالاد و ماست برای این وعده مناسب است.

**مصرف مایعات:** یکی از مشکلات اساسی روزه داران در مواقعی که ماه رمضان با روزهای بلند تابستان مقارن می شود، بروز تشنگی در طول روز است. جهت مقابله با تشنگی راهکارهای زیر توصیه می شود:

- محدود کردن مصرف نمک در وعده های افطار و سحر (دریافت اضافه نمک بدن را مجبور به واکنش نموده و برای دفع این مقدار مازاد نیاز، مقادیر قابل توجه ای آب از بدن دفع می گردد، لذا توصیه می شود به غیر از مقدار نمک اندکی که برای طبخ، لازم است به غذا اضافه شود هیچ مقدار اضافه تری سر سفره به غذا اضافه نشود.
- مصرف میوه و سبزی کافی (بهتر است میوه در فاصله افطار تا سحر و سبزی در هر دو وعده افطار و سحر و علی الخصوص سحر مصرف گردد. برای کاهش میزان تشنگی می توانید از لیمو ترش، ماست و سبزی خوردن تازه استفاده نمائید. استفاده از سالاد و هندوانه هم تا حدود زیادی مانع تشنگی می شود.
- از مصرف زیاد مواد غذایی پرپروتئین در وعده سحری خودداری کنید. این مواد غذایی به دلیل داشتن پروتئین زیاد، سبب تشنگی در ساعات اولیه روز شده، روزه دار را دچار تشنگی شدید می نمایند.
- از نوشیدنی های کافئین دار مثل چای، قهوه و کولا کمتر استفاده نمایید زیرا کافئین، ادرار را زیاد می کند و به همین جهت فرد را در طی روز دچار کم آبی و احساس تشنگی می سازد.
- خوردن ۸ تا ۱۲ لیوان آب از افطار تا هنگام سحر سبب می شود تا شما در طول روز کمتر دچار تشنگی شوید.

### ج- برخی اشتباهات تغذیه ای شایع در ماه مبارک رمضان

متأسفانه برخی تصورهای اشتباه موجب آسیب به سلامتی روزه داران می شود که به عنوان نمونه به برخی از آنها اشاره می شود:

**پر خوری:** بویژه در هنگام افطار و شام به امید گرسنگی کمتر در زمان روزه داری، لازم به ذکر است در ماه مبارک نیز مانند سایر ایام، مازاد انرژی دریافتی با تبدیل به بافت چربی ذخیره می شود و این امر موجب افزایش وزن و چاقی و عوارض ناشی از آنها می شود. از علل پر خوری می توان به حذف وعده سحری اشاره نمود که موجب افزایش گرسنگی و متعاقباً پر خوری بویژه مصرف شیرین ها هنگام افطار می گردد.

**کم خوری:** برخی روزه داران اقدام به کم خوری می نمایند که موجب ضعف و بی حالی در طی روزه داری و اختلال در فعالیت و کار می شود و چنانچه دریافت برخی گروه های غذایی کاهش قابل توجه

یابند می توانند علاوه بر ضعف و بی حالی موجب کاهش برخی ویتامین ها و املاح و عوارض ناشی از آنها شوند.

**بی نظمی وعده های غذایی و حذف سحری:** این امر علاوه بر ضعف و بی حالی در طی روز باعث کاهش کارائی بدن و اختلال در فعالیت روزانه می شود. لذا سه وعده افطار، شام و سحری حفظ شوند.

**مصرف چای فراوان در سحر:** از آنجا که چای ادرارآور است لذا مصرف زیاد آن بویژه در سحر موجب دفع آب و تشنگی در طی روز می گردد.

**مصرف غذاهای شور و پرادویه بخصوص در سحر:** با توجه به اینکه نمک و ادویه ها باعث احساس تشنگی و کم آبی می شوند، لذا توصیه می شود مصرف آنها بویژه در این ماه و به بطور خاص در سحر محدود شوند.

**کاهش مصرف میوه و سبزی ها:** کاهش مصرف میوه و سبزی ها که بعضاً به جهت مصرف زیاد شیرینی ها از جمله زولبیا و بامیه می باشد موجب کاهش ویتامین ها و املاح گردیده و همچنین باعث کم آبی و یبوست به جهت دریافت کم فیبر می شوند.

#### **د- روزه در بیماری ها**

ابتدا لازم می دانم به نکته مهمی اشاره نمایم، اسلام به سلامت انسان اهمیت ویژه ای داده لذا حفظ سلامت را واجب و هر اقدامی را که موجب آسیب به سلامت انسان گردد را حرام نموده است. چنانچه در احکام شرعی آمده است، احتمال ضرر روزه برای سلامتی، موجب حرمت روزه می شود. بر این اساس روزه در ماه مبارک رمضان یا واجب است و یا حرام و برای حرمت آن احتمال ضرر کافی است. لذا بیماران تا زمانی که یقین به ضرر نداشتن روزه پیدا نکرده اند، نباید اقدام به گرفتن روزه نمایند چرا که در این صورت مرتکب گناه و فعل حرام می شوند.

در برخی شرایط و بیماری ها روزه نمی توان گرفت، از جمله آنها، سه ماهه اول و سوم بارداری، افرادی که کلیه سنگ ساز دارند، دیابت نوع یک و نوع دو پیشرفته و عارضه دار، دیالیز، بیمارانی که مصرف دارو در چند نوبت در طی روز برای آنها ضروری است و ....



از آنجا که شرایط افراد و بیماری‌ها متفاوت می‌باشد پیشنهاد می‌گردد، بیماران حتماً قبل از اقدام به روزه گرفتن با پزشک معالج خود مشورت نمایند.

چنانچه بیماری با مشورت با پزشک معالج خود و بررسی، از عدم ضرر داشتن روزه اطمینان حاصل کرد، لازم است با رعایت کامل توصیه‌های تیم پزشکی خود، شامل پزشک و مشاور تغذیه اقدام به روزه گرفتن نماید. بدیهی است شرایط روزه برای بیماران حسب مورد متفاوت می‌باشد.

#### **۵- توصیه به کارمندان روزه دار**

قطعاً روزه داری که همزمان با روزه گرفتن به کار و خدمت به مردم مشغول است از ثواب مضاعف برخوردار است، لکن برای انجام هرچه بهتر کار، لازم است توصیه‌های تغذیه را رعایت نماید تا ضمن حفظ سلامت خود توان فعالیت و کار را نیز داشته باشد.

**با تشکر**

**سید علی جزایزی**