

ملاحظات تغذیه ای در نوروز رضانی

مهم ترین نکات تغذیه ای در ماه مبارک رمضان توجه به پیروی از برنامه غذایی متنوع و متعادل، تقسیم وعده های غذایی به حداکثر ممکن، صرف غذای سبک و مختصر به هنگام افطار (شیرگرم، فرنی و شیربرنج)، استفاده از سبزی ها و میوه ها در هنگام افطار و همچنین عدم زیاده روی در مصرف مواد غذایی شیرین در فاصله زمانی بین افطار و سحر است.

خرما

توصیه می شود که در وعده افطار حتی المقدور ۳-۵ عدد خرما مصرف شود (خرما منبع خوبی از مواد مغذی، قند، فیبر و پتاسیم است). از مصرف بیش از حد خرما نیز مانند سایر شیرینی ها باید پرهیز شود.

چای

مصرف آب زیاد به هنگام صرف افطار سبب اختلال در هضم مواد غذایی می شود. از نوشیدن بیش از اندازه چای در وعده سحری اجتناب نمایید چون چای باعث افزایش دفع ادرار و از دست رفتن نمک های معدنی که بدن شما در طول روز به آن احتیاج دارد می شود.

پر خوری

پرهیز از خوردن غذاهای سرخ کردنی و چرب، غذاهای حاوی قند زیاد، غذای زیاد بخصوص هنگام سحر، چای زیاد هنگام سحر باید مورد توجه روزه داران قرار گیرد.



سحری

بهتر است بدون سحری روزه نگیریم. به خصوص در نوجوانان روزه بدون سحری توصیه نمی شود. زیرا این امر سبب افت شدید قند خون و تحلیل عضلانی می گردد که بسیار زیان آور است.

نوشیدنی

یکی از عادات غذایی غلط روزه داران این است که به دلیل تشنگی زیاد افطار را با آب سرد و یا نوشیدنی های سرد شروع می کنند که توصیه می شود افطار را با نوشیدنی های گرم و یا ولرم مانند آب ولرم، چای کمرنگ و شیر گرم آغاز کنند.

شیرینی جات

در وعده های سحر و افطار از پر خوری اجتناب شود و تا حد امکان به جای مصرف انواع شیرینی ها مثل زولبیا و بامیه که فقط حاوی انرژی و فاقد مواد مغذی (ویتامین ها و مواد معدنی) هستند، از مواد غذایی طبیعی شیرین مثل خرما، کشمش و انواع میوه استفاده شود.

تنقلات

روزه داران عزیز از مصرف تنقلات زیاد در فاصله افطار تا سحر پرهیز کنند. این قبیل مواد دیر هضم هستند و سبب می شوند که به هنگام سحر به دلیل پری معده میل به غذا کاهش پیدا کند.

با آرزوی قبولی طاعات