**تغذیه صحیح به هنگام سحر و افطار**

در برخی منابع توصیه شده است که افراد روزه دار همانند زمانی که روزه نیستند ، سه وعده غذا بخورند که این وعده ها شامل افطار ، شام و سحر است ، اما صرف غذا در دفعات کمتر از 2 بار در سال هایی که ماه مبارک رمضان در فصل تابستان است ، توصیه نمی شود. بهتر است غذای مصرف در وعده ی سحری خصوصیات و ویژگی وعده ی ناهار را داشته باشد ، تا از ایجاد گرسنگی در طول روز پیشگیری شود. با توجه به ساعت صرف افطار و فاصله تا وعده ی سحری ، می توان ساعتی پس از افطار یک وعده ی غذایی مثل شام سبک صرف کرد! البته این به وضعیت شخص و تمایل او به صرف غذا بستگی دارد. در هنگام افطار ، مصرف غذاهای سبک ومختصر شامل گروه های غذایی شیر و لبنیات ( مانند شیر، ماست و پنیر) میوه و سبزی ، نان و غلات ( مانند برنج ونان ) برای افزایش قند خون توصیه می شود ، مانند نان و پنیر و سبزی که یکی از عادات خوب غذایی هموطنان در این ایام است . علاوه بر آن ، مصرف شیرگرم ، فرنی و شیربرنج در هنگام افطار مناسب است. استفاده از مواد غذایی آبکی مثل سوپ کم چرب ، کم حبوبات ، حلیم بدون روغن ( حلیم منبع خوبی از مواد نشاسته ای ، فیبر ، پتاسیم و منیزیم است ) و همچنین مایعات به هنگام افطار و سحر ، موجب حفظ تعادل آب و مواد معدنی فرد روزه دار می شود.

استفاده از سبزی و میوه در هنگام افطار و همچنین در فاصله ی بین افطار تا سحر ، به دلیل این که منبع خوبی از آب و فیبر هستند ، برای دستگاه گوارش بسیار مفید است و مانع بروز یبوست می شود. توصیه می شود در وعده ی سحری مقدار مناسبی سبزی های مختلف ( سبزی خوردن ) مصرف شود. سبزی ها با دارا بودن مواد مغذی مختلف و آب ، علاوم بر تامین ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن ، از تشنگی فرد در طول روز جلوگیری می کنند.

مصرف مواد غذایی شیرین در وعده ی سحری توصیه نمی شود. مصرف مواد غذایی شیرین با تحریک انسولین موجب ورود قند خون به داخل سلول ها و در پی آن کاهش قند خون می شوند. به این ترتیب مصرف مواد غذایی شیرین و حاوی قندهای ساده مثل شیرینی و شکلات در وعده ی سحری ، موجب می گردد شخص زود تر گرسنه شود.

عبادت هایی که بعد ازافطار در ماه مبارک رمضان انجام می شود به متابولسیم غذا کمک می کند. در نماز خواندن تمام ماهیچه ها و مفاصل درگیر هستند و می تواند جانشین یک ورزش با شدت متوسط باشد که کالری مصرف می شود.

**عادات غذایی غلط در ماه مبارک رمضان**

- 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. توصیه می شود افطار را با نوشیدنی های گرم مانند آب جوش ، چای کمرنگ و شیرگرم آغاز نمایند. پس از آن میتوانند از خرما یا کشمش استفاده کنند. زیرا این دو سبب کنترل اشتها می شود و از پرخوری به هنگام افطار ممانعت می کند. علاوه بر آن ، مصرف خرما در ماه مبارک رمضان در تنظیم قند خون بسیار مفید است ، از این روز توصیه می شود که در وعده ی افطار 5-3 عدد خرما مصرف گردد( خرما منبع خوبی از مواد مغذی ، قند ، فیبر ، و پتاسیم است ) از مصرف بیش از حد خرما نیز مانند سایر شیرینی ها پرهیز شود.

- در وعده های سحر و افطار از پرخوری اجتناب کنید، 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 نمایید. افراط در مصرف انواع شیرینی به هنگام افطار چاقی و اضافه وزن را به دنبال خواهد داشت.

- مصرف آب زیاد به هنگام صرف افطار سبب اختلال در هضم مواد غذایی می شود. بعد از صرف سحری نیز بسیاری از افراد از بیم تشنگی روز ، به مقدار فراوان آب می نوشند که عادت غذایی درستی نیست.

مصرف زیاد قندهای ساده در وعده سحر باعث ترشح زیاد انسولین و افت قند در طول روز می شود.

- از نوشیدن بیش از اندازه ی چای در وعده ی سحری اجتناب نمایید ، چون چای باعث افزایش دفع ادرار و از دست رفتن نمک های معدنی میشود که بدن در طول روز به آن احتیاج دارد.

- روزه داران عزیز از مصرف تنقلات زیاد در فاصله ی 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.

- مصرف مواد غذایی سنگین ، دیر هضم ، پرچرب و سرخ شده به هنگام افطار ، مناسبت نیست ، به طور کلی بهتر است به جای غذاهای چرب و سرخ کرده ، از غذاهای آب پز و بخارپز استفاده شود.

راه های مبارزه با تشنگی در طول روز

در مواقعی که ماه مبارک رمضان با روزهای بلند تابستان مقارت می شو.د ، یکی از مشکلات اساسی روز داران ، بروز تشنگی در طول روز است . محدود کردن مصرف نمک در وعده های افطار و سحر در این دوران بسیار مهم و کمک کننده است. دریافت اضافه نمک ، بدن را مجبور به واکنش نموده و برای دفع این مقدار مازاد نیاز ، مقادیر زیادی آب از بدن دفع می گردد . توصیه می شود به غیر از مقدار نمک اندکی که برای طبخ ، لازم است به غذا اضافه شود ، دیگر سر سفره به غذا نمک اضافه نشود. علاوه بر آن ، مصرف میوه و سبزی کافی می تواند در طول روز از بروز تشنگی زودرس جلوگیری نماید. بهتر است میوه در فاصله ی افطار تا سحر و سبزی در هر دو وعده افطار و سحر و سالاد بخصوص در وعده سحر مصرف گردد.از مصرف مواد غذایی پر پروتئین در وعده ی سحری ( مانند کباب ها ) خودداری شود. این مواد غذایی به دلیل داشتن پروتئین زیاد ، سبب تحریک تشنگی در ساعات اولیه ی روز شده ، روزه دار را دچار تشنگی شدید می نمایند.

یک دستور غذایی عمومی در ماه مبارک رمضان

افطار :

ابتدا با چای کمرنگ ، آب جوش یا شیر گرم با خرما یا کشمش روزه ی خود را باز کنید و سپس یکی از غذاهای زیر پیشنهاد می شود : انواع نان سبوسدار و پنیر همراه با سبزی یا گوجه فرنگی یا گردو ، فرنی یا شیربرنج ، انواع کوکو و شامی ، شله زرد.

شام:

با فاصله ی 2 ساعت بعد از افطار ، یکی از غذاهای زیر را انتخاب کنید:

سوپ ساده و کم چرب ، آش با حبوبات کم ، حلیم ( بدون روغن ) ، خوراک لوبیا ، عدسی ، خوراک سبزیجات با کمی نان سبوسدار و تیره به همراه ماست و خیار و سبزی خوردن یا سالاد کاهو و دوغ.

- بلافاصله بعد از شام از مصرف چای خودداری کنید ، چون جذب آهن را کاهش می دهد. بهتر است به عنوان دسر بعد از شام از میوه ها ، مخصوصا مرکبات و میوه هایی حاوی مقادیر بالایی ویتامین C هستند ، استفاده کنید، زیرا جذب آهن را در بدن افزایش داده و سوخت و ساز طبیعی بدن و تولید برخی از هورمون ها نقش ویژه ای دارند

- تا پایان شب و هنگام خواب ، تا حدی که میل دارید از میوه ها و سبزی ها و آب و سایر نوشیدنی ها استفاده کنید.

سحری :

وعده ی سحری بهتر است مثل وعده ی ناهار باشد و غذای اصلی در این وعده صرف شود:

- انواع چلوخورشت و پلوها مخلوط با حبوبات و سبزیجات ( عدس پلو ، لوبیا پلو ، سبزی پلو ) به همراه مقدار اندکی مرغ ، ماهی یا گوشت ( مصرف زیاد مواد پروتئینی در سحر سبب تشنگی در ساعات اولیه روز می شود ) و سبزی های تازه مثل سبزی خوردن یا سالاد کاهو و ماست برای این وعده مناسب است. لازم به ذکر است که از مصرف بیش از حد سالاد خودداری شود.

- بالافاصله بعد از اتمام سحری از نوشیدن چای پررنگ اجنتاب کنید، زیرا هم جذب آهن را کاهش می دهد و هم مصرف زیاد چای در سحر باعث افزایش دفع ادرار و دفع مواد معدنی مورد نیاز بدن و بروز تشنگی در طول روز می شود.

بهناز فیروزی کارشناس تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار