

برنامه غذایی در روزه داری



پیامبر اکرم "ص" نیز می فرماید: روزه بگیرید تا سالم شوید. در حدیث دیگر می فرماید: معده خانه تمام دردهاست و امساک (کم خوری) بالاترین داروها (بحار الانوار- جلد ۱۴ قدیم).

- پزشکان متفق القول هستند که نخوردن غذا به طور برنامه ریزی شده، با رعایت شرایط ویژه تغذیه سالم در روزه داری اسلامی، نه تنها عارضه ای در افراد سالم ایجاد نمی کند بلکه سبب تقویت ایمنی بدن، کاهش پاسخ های التهابی زیان بار و بهبود واکنش بدن در موارد استرس می شود. لذا **کلیه افراد سالم کمتر از ۶۵ سال** با رعایت موارد بهداشتی - تغذیه ای می توانند روزه بگیرند. **بیمارانی که پیوند اعضا شده اند نباید روزه بگیرند. روزه گرفتن برای بیماران پیوند قرنیه بلامانع است.**
- مطالعات متعددی نقش موثر روزه داری را در سلامتی به خصوص بر روی سطح گلوکز خون، چربی های خون و فشار خون، کنترل وزن و بهبود بیماری های مختلف نشان داده اند. در اغلب بیماری هایی که عادات غذایی غلط، چاقی و افزایش وزن در بروز آنها دخالت دارند روزه داری مفید است .
- روزه داری می تواند موجب کاهش پاسخ های التهابی و تنظیم سیستم ایمنی بدن شود. هم چنین فعالیت سلول های دفاعی بدن و ترشح ایمونوگلوبولین های مخاطی که از عوامل ایمنی بدن هستند در طی روزه داری بیشتر شده و در مجموع ، روزه داری صحیح و رعایت رژیم غذایی مناسب در وعده های سحر و افطار در تقویت سیستم ایمنی بدن موثر است.
- بنابراین با رعایت تغذیه صحیح و مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین های A، D، E، C و همچنین منابع غذایی حاوی آهن و روی و سلنیم که برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن لازمند ، نگرانی از نظر تضعیف سیستم ایمنی بدن در ایام روزه داری کاهش می یابد.
- توصیه های تغذیه ای - بهداشتی در ایام روزه داری :
- پس از افطار، داشتن تحرک و فعالیت با شدت متوسط که موجب مصرف کالری می شود توصیه می شود. نماز خواندن در اوقات مختلف روز با حرکت هماهنگ تعدادی از مفاصل و ماهیچه ها، باعث ایجاد توازن و تعادل بدن، مصرف کالری، کمک به جریان خون و کمک به متابولیسم غذا می شود.

- مصرف بیشتر از ۸ لیوان آب آشامیدنی سالم و سایر مایعات طبیعی و آب سبزی ها و صیفی ها مانند آب هویج ، آب گوجه فرنگی و آب کرفس که سبب دریافت بیشتر مایعات، کالری و تا حدودی فیبر غذایی می شود در فاصله افطار تا سحر بدن را از کم آبی در طول روزه دای حفظ می کند.
- خوردن غذاهای چرب و شور و هم چنین انواع تنقلات شور، انواع کنسروها، شورها، انواع سوسیس، کالباس و سایر فست فودها سبب تضعیف سیستم ایمنی و ایجاد تشنگی می شود. توصیه می شود به جای نمک از سبزی های خشک و معطر و محلی برای طعم دار کردن غذا استفاده شود.
- محدود کردن مصرف نمک در وعده های افطار ، شام و سحر در این دوران بسیار مهم و کمک کننده است. دریافت اضافه نمک، بدن را مجبور به واکنش نموده و برای جبران آن لازم است آب بیشتری مصرف شود. به علاوه در افرادی که مستعد افزایش فشار خون و یا مبتلا به این بیماری هستند باید در این زمینه احتیاط بیشتری نمایند. لذا توصیه می شود از حداقل مقدار نمک در تهیه غذاها استفاده شود . این مقدار کم نمک باید از نمک یددار تصفیه شده باشد .
- خرما بهترین ماده غذایی برای تامین تدریجی قند خون است. خرما منبع خوبی از مواد مغذی، قند، فیبر و پتاسیم است و در تنظیم قند خون بسیار مفید است. توصیه می شود که در وعده افطار در صورت امکان ۲-۳ عدد خرما مصرف شود. از مصرف بیش از حد خرما نیز مانند سایر شیرینی ها پرهیز شود.
- مواد خیلی شیرین مانند زولبیا، بامیه و گوش فیل ، حلوا و شله زرد در وعده سحری که سبب افت سریع قند خون در ساعات اولیه روز می شود، مصرف نشود.
- مصرف آب زیاد در وعده افطار و همچنین بین صرف غذا سبب اختلال در هضم مواد غذایی می شود.
- بسیاری از افراد از ترس تشنگی در طول روز، بعد از صرف سحری به مقدار فراوان آب می نوشند که عادت صحیحی نیست. در عوض برای برطرف نمودن تشنگی در طول روز توصیه می شود در فاصله افطار تا سحر از صیفی ها و میوه های سرشار از آب مانند کاهو، خیار، هندوانه، خربزه ، طالبی و مرکبات و.. استفاده شود.
- مصرف زیاد غذاهای پرپروتئین مثل کباب و جوجه کباب ، ماهی و غذاهای خشک و پرروغن مثل کتلت و کوکو، سوسیس و کالباس ، پیتزا ، کله پاچه و هم چنین غذاهای چرب و سرخ شده و پر ادویه موجب احساس تشنگی و خشکی دهان در طول روز می شوند بهتر است این گونه مواد غذایی در وعده سحر مصرف نشوند. به طور کلی غذاهای ساده و سبک مثل انواع پلو و خورش در حجم کم (برای افرادی که فعالیت بدنی بیشتری در طول روز دارند) و یا غذاهای سبکتر شبیه وعده صبحانه (برای افرادی که در طول روز فعالیت کمی دارند) برای وعده سحر می تواند مناسب باشد.
- مصرف مواد غذایی شیرین در وعده سحری توصیه نمی شود. مواد غذایی شیرین با تحریک انسولین و ورود سریع قند خون به داخل سلول ها و در نتیجه افت قند خون موجب گرسنگی زودرس می شود
- وعده غذایی در زمان افطار:

- در وعده افطار باید ضمن پرهیز از پر خوری، از غذاهای سبک و در عین حال پر انرژی استفاده شود. غذا به آرامی جویده شود. در هنگام افطار بدن نیاز به یک منبع انرژی به شکل گلوکز دارد که کاهش قند خون در ساعات روزه داری را جبران کند. نکات زیر برای وعده افطار توصیه می شود:

- مصرف یک لیوان آب گرم، چای کمرنگ و یا یک لیوان شیر گرم همراه با خرما یا عسل در شروع افطار.

- استفاده از غذاهای سبک مثل فرنی، شیربرنج، نان و پنیر و سبزی که یکی از عادات خوب غذایی ایرانی در این ایام است. شستشوی کامل و ضد عفونی نمودن سبزی مصرفی باید براساس دستورعمل ۴ مرحله ای وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی انجام شود.

- انواع سوپ کم چرب، آش کم حبوبات و سبک، حلیم بدون روغن (حلیم منبع خوبی از مواد نشاسته ای، فیبر، پتاسیم و منیزیم است) غذای مناسبی برای افطار است. خوردن آش های غلیظ و چرب که مقدار زیادی پیاز داغ و نعناع داغ دارد و همچنین حبوبات فراوان بدلیل ایجاد مشکلات گوارشی در وعده افطار توصیه نمی شود.

- مصرف بامیه و زولبیا که دارای مقادیر زیادی قند و چربی، اسیدهای چرب اشباع و ترانس است، بسیار محدود شود. به طور کلی زیاده روی در مصرف مواد قندی و شیرین از جمله حلوا، شله زرد خیلی شیرین و... در وعده افطار علاوه بر اینکه منجر به اضافه دریافت انرژی و چاقی می شود، موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود.

• وعده غذایی شام

- شام به عنوان یکی از وعده های غذایی مهم در روزه داری باید مورد توجه قرار گیرد. بهتر است افراد روزه دار حدود یک ساعت پس از صرف یک افطار بسیار ساده و سبک اقدام به خوردن شام نمایند.

- در وعده شام می توان از گروه گوشت، مرغ یا ماهی، حبوبات، نان یا برنج، به شکل پلو و خورش، کوکوها و کتلت کم روغن، خوراک های مختلف با نان سبوس دار همراه با سبزی و سالاد، ماست و یا دوغ استفاده کرد.

- غذایی که در وعده شام خورده می شود باید کم چرب و کم نمک باشد. پس از شام و تا قبل از خواب مصرف میوه و مایعات برای جبران کم آبی بدن و حفظ سلامت و ایمنی بدن توصیه می شود.

- مصرف سبزی، سالاد در هنگام افطار و خوردن میوه بین افطار و شام و در فاصله زمانی بین افطار تا سحر به دلیل اینکه منبع خوبی از ویتامین C و پیش ساز ویتامین A می باشد برای تقویت سیستم ایمنی بدن توصیه می شود. سبزی ها و میوه ها هم چنین دارای مقادیر کافی فیبر هستند که به پیشگیری از یبوست کمک می کنند.

- در وعده شام به جای مصرف نوشیدنی های شیرین مانند انواع نوشابه های گازدار، ماءالشعیر، آب میوه های صنعتی و انواع شربت ها، توصیه می شود از آب آشامیدنی سالم، دوغ و عرقیات سنتی و شربت های خانگی بسیار کم شیرین استفاده شود.

• وعده غذایی در زمان سحر:

- وعده سحری و دو وعده افطار و شام وعده های اصلی در ایام روزه داری می باشد. به ویژه افرادی که در طول روز فعالیت بیشتری دارند ، لازم است غذاهای وعده سحری حاوی انرژی و مواد مغذی لازم برای حفظ کارایی و جلوگیری از کم آبی بدن ، ضعف و خستگی باشد. رعایت نکات زیر در وعده سحر مهم است:
- از غذاهای کم حجم و غنی از مواد مغذی که کم نمک، کم چرب و کم شیرین هستند استفاده شود. اصولاً مصرف زیاد قند، نمک و چربی موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می شوند.
- مقدار مناسبی از سبزی های مختلف (سبزی خوردن و سالاد) مصرف شود. سبزی ها با دارا بودن مواد مغذی مختلف و آب، علاوه بر تامین ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن، از تشنگی و خشکی گلو جلوگیری می کنند.
- به منظور پیشگیری از کم آب شدن بدن و خشکی گلو در وعده سحر سبزی هایی که آب بیشتری دارند و در طول روز از تشنگی و کم آبی بدن جلوگیری می کنند مثل کاهو، خیار و گوجه فرنگی مصرف شود. نوشیدنی های خیلی شیرین مثل نوشابه های گازدار ، شربت ها و چای خیلی شیرین و چای پررنگ هم موجب تشنگی، خشکی دهان و گلو در طول روز می شوند و توصیه می شود در وعده سحر مصرف نشوند. چای پررنگ به این دلیل که مدر است می تواند موجب دفع آب بدن و کم آبی در طول روزه داری شود.