



۳) بین وعده ی افطار و شام فاصله ی یک ساعته در نظر بگیرید تا بدن بتواند خود را آماده ی قبول غذای پرچم بکند.

۴) بین وعده ی افطار و سحر میان وعده هایی مثل میوه، شیر کم چرب و برای نوجوانان در حال رشد مغزهای خام توصیه می شود.



۵) مصرف مایعات فراوان در هنگام افطار به هیچ وجه توصیه نمی شود، زیرا باعث کاهش اثر آنزیم های گوارشی و سوهاضمه می گز.



ویژگی های وعده ی افطار:

۱) غذای افطار باید سبک و سریع الهضم باشد، مصرف مایعات و مواد غذایی انرژی زا را مثل چای کمرنگ و یا شیر همراه خرما یا کشمش و به تدریج مصرف مواد غذایی سبک مانند نان و پنیر و یا سوپ برای جلوگیری از فشار به معده توصیه می شود.



۲) توصیه می شود در وعده ی افطار از گروه شیر و لبنیات، نان و غلات در کنار سبزیجات استفاده گردد، مصرف آش کم حبوبات، حلیم کم روغن، سوپ کم چرب و فرنی به همراه نان انتخاب های مناسبی هستند.



در ماه مبارک رمضان علاوه بر صیقل دادن روح و برخورداری از آثار معنوی این ماه، با به کارگیری روش های صحیح تغذیه، بدن را می توان از بیماری ها ی ناشی از پرخوری و بدخوری پاک نمود و از فواید جسمی این ماه مبارک نیز برخوردار شد.

بدن انسان برای حفظ سلامتی خود همواره مقدار چربی ذخیره ای دارد که اگر برای مدت طولانی ذخیره شوند به شکل توده ی فشرده در می آید و کمتر مورد استفاده قرار می گیرد، روزه داری فرصت مناسبی برای به حرکت در آوردن این چربی های تجمع یافته است

گرفتن روزه باید با عادت های غذایی درست انجام گیرد و در این ایام از پرخوری و کم خوری خودداری گردد، مانند تمام برنامه های غذایی، در برنامه ی غذایی ماه مبارک رمضان باید دو اصل تنوع و تعادل در مصرف گروه های غذایی رعایت گردد، بر حسب این اصول یک فرد بزرگسال روزانه به ۶-۱۱ واحد نان و غلات، ۳-۵ واحد سبزیجات، ۲-۴ واحد میوه ها، ۲-۳ واحد گوشت و جانشین ها، ۲-۳ واحد لبنیات و مقدار مناسبی آب نیاز دارد که باید در حد فاصل افطار تا سحری تامین گردد





بیمارستان قائم (عج)

تغذیه در ماه مبارک رمضان



تهیه و تنظیم: آیدا نصیری

مشاور تغذیه و رژیم درمانی بیمارستان قائم (عج)



سلامت شما، تخصص ماست



Ghaem Int Hospital

رشت، بلوار شهید افتخاری

۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۱-۱۹

۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۰

www.ghaem-hospital.ir

info@ghaem-hospital.ir

Graphic designer: Elnaz sojoodi



ویژگی های وعده سحر

۱) غذای خورده شده در وعده سحر باید دارای کربوهیدرات پیچیده (مانند نان و غلات سبوس دار)، حبوبات، سبزی ها و مقدار کافی پروتئین باشد. مصرف غذاهای شیرین و دارای قند های ساده و پر پروتئین در این وعده مناسب نیست.

۲) از مصرف نمک زیاد در تمامی ایام به ویژه سحری خودداری شود، زیرا باعث دفع مایعات و احساس تشنگی در طول روز می شود.

۳) از خوردن غذاهای سرخ شده و چرب در وعده ی سحر خودداری کنید.

۴) استفاده از چای پررنگ نیز در هنگام سحر مناسب نیست، زیرا علاوه بر اختلال در جذب آهن غذا موجب افزایش دفع ادرار و بروز تشنگی در طول روز می گردد.

