**توصیه های تغذیه ای درماه مبارک رمضان**

**وعده سحری را به هیچ وجه فراموش نکنید، زیرا سحری در ماه رمضان همانند صبحانه در روزهای عادی، مهمترین وعده ی غذایی است این وعده ی غذایی، مواد مغذی لازم و** [**انرژی**](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D8%A7%D9%86%D8%B1%DA%98%DB%8C) **مورد نیاز برای تمرکز و فعالیت روزمره را تامین می کند و سوخت و ساز پایه ی بدن را بالا نگه می دارد.
اشخاصی که بدون سحری اقدام به روزه گرفتن می کنند در طول روز دچار افت** [**قند خون**](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D9%82%D9%86%D8%AF+%D8%AE%D9%88%D9%86)**، کاهش تمرکز و توان کاری می شوند این عوارض هیچ ارتباطی به روزه گرفتن ندارد و نتیجه تغذیه ی نامناسب است. در هنگام سحر سعی کنید از مواد غذایی حاوی کربوهیدرات های پیچیده و دارای فیبر مانند غلات کامل، حبوبات و سبزیجات به جای کربوهیدرات های ساده مثل قند،** [**مربا**](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D9%85%D8%B1%D8%A8%D8%A7)**،** [**برنج**](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D8%A8%D8%B1%D9%86%D8%AC) **و نان های بدون سبوس استفاده کنید؛ چرا که کربوهیدرات های پیچیده سرعت هضم کم و خاصیت سیر کنندگی بیشتری دارند و به حفظ قند خون در محدوده ی طبیعی و تاخیر در ایجاد حس گرسنگی کمک می کنند. به هر میزان که سحری سبک تر باشد، احساس سنگینی، کسالت و خواب آلودگی کمتر بروز کرده و شخص فعالیت روزانه را با نشاط بیشتری آغاز می کند.
مثال هایی از انتخاب های غذایی در هنگام سحر:**
-**2 تا 3 تکه نان (ترجیحاً نان سنگگ) به همراه پنیر و خرما یک وعده ی سبک و مناسب برای سحر است.
-یک بشقاب سالاد همراه با یک تکه مرغ یا ماهی را می توان به عنوان سحری میل کرد (همراه با سالاد می توانید از 2 تا 3 قاشق مربا خوری روغن زیتون استفاده کنید).
-**[**حلیم**](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D8%AD%D9%84%DB%8C%D9%85) **یک منبع غذایی غنی از پروتئین با سرعت هضم کم برای وعده ی سحری مناسب می باشد.
افطار**

**بهتر است روزه را با شیر یا آب ولرم،** [**خرما**](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D8%AE%D8%B1%D9%85%D8%A7) **و چای کم رنگ باز کرده و به تدریج از مواد غذایی سبک مانند** [**نان**](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D9%86%D8%A7%D9%86) **و** [**پنیر**](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D9%BE%D9%86%DB%8C%D8%B1)**،** [**گردو**](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%DA%AF%D8%B1%D8%AF%D9%88) **و** [**سوپ**](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D8%B3%D9%88%D9%BE) **که فشار چندانی به معده وارد نمی کنند استفاده کنیم. همچنین بهتر است بین افطار و صرف شام یک فاصله ی زمانی کم در نظر گرفته شود تا بدن بتواند خود را آماده ی قبول غذاهای پرحجم تر کند.
مصرف مواد غذایی شیرین، اما با شیرینی طبیعی در هنگام افطار بسیار ضروری است چرا که بدن به خصوص سلول های مغز نیاز مبرمی به دریافت منابع انرژی به شکل** [**گلوکز**](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%DA%AF%D9%84%D9%88%DA%A9%D8%B2) **دارد. بنابراین مصرف** [**خرما**](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D8%AE%D8%B1%D9%85%D8%A7)**، کشمش و یا افزودن یک قاشق چای خوری شکر به شیر یا** [**چای**](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%DA%86%D8%A7%DB%8C) **خوری شکر به شیر یا چای کاری عاقلانه است.
پرخوری و مصرف بیش از حد غذاهای پرچرب و شیرین چون نان خامه ای، زولبیا،** [**بامیه**](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D8%A8%D8%A7%D9%85%DB%8C%D9%87)**، حلوا، شله زرد و... توصیه نمی شود؛ زیرا این خوراکی ها باعث تحریک معده، اضافه وزن و نیز عطش شدید می شوند که اغلب این تشنگی را با نوشیدن مقادیر زیاد عطش شدید می شوند که اغلب این تشنگی را با نوشیدن مقادیر زیاد نوشیدنی های سرد جبران می کنند. نوشیدن آب زیاد همراه با غذا باعث رقیق شدن شیره ی معده و تاخیر هضم غذا می شود، بنابراین این افراد دچار نفخ شکم و سایر ناراحتی های** [**گوارش**](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%DA%AF%D9%88%D8%A7%D8%B1%D8%B4)**ی خواهند شد.
مصرف مواد غذایی از کلیه ی گروه های غذایی به صورت متعادل برای وعده ی شام توصیه می شود. البته مصرف انواع میوه پس از شام تا هنگام خواب را فراموش نکنید.
توصیه های تغذیه ای**
**- مصرف مقادیر کافی آب بین افطار و هنگام خواب برای پیشگیری از کم آبی بدن
- مصرف مقادیر کافی از سبزیجات در وعده ی غذایی و مصرف میوه در پایان وعده ی غذایی
- اجتناب از مصرف مواد غذایی پر ادویه
- اجتناب از زیاده روی در مصرف مواد غذایی حاوی قند بالا مانند** [**شیرینی**](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D8%B4%DB%8C%D8%B1%DB%8C%D9%86%DB%8C) **و** [**شکلات**](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D8%B4%DA%A9%D9%84%D8%A7%D8%AA) **به ویژه در سحر
توصیه به مصرف کربوهیدرات های پیچیده برای سحر
- اجتناب از مصرف مقادیر زیاد نوشیدنی های** [**کافئین**](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%DA%A9%D8%A7%D9%81%D8%A6%DB%8C%D9%86) **دار مانند** [**قهوه**](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D9%82%D9%87%D9%88%D9%87)**،** [**چای**](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%DA%86%D8%A7%DB%8C) **و** [**نوشابه**](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D9%86%D9%88%D8%B4%D8%A7%D8%A8%D9%87) **به خصوص در هنگام سحر.
کافئین موجود در این نوشیدنی ها باعث دفع زیاد ادرار و در نتیجه کم آبی و از دست دادن مواد معدنی مورد نیاز بدن در طول روز می شود، بنابراین سه تا پنج روز قبل از ماه رمضان به تدریج دریافت این نوشیدنی ها را کاهش دهید. البته به خاطر داشته باشید که کاهش ناگهانی** [**کافئین**](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%DA%A9%D8%A7%D9%81%D8%A6%DB%8C%D9%86) **منجر به سردرد، تغییرات رفتاری و تحریک پذیری می شود.
- اجتناب از پرخوری به ویژه در سحر
- پرهیز از مصرف غذاهای چرب و سرخ شده، غذاهای چرب باعث سوزش سر دل سوء هاضمه و اضافه وزن می شوند.
- سیگار یک عامل خطر برای سلامتی است اگر نمی توانید یکدفعه سیگار را ترک کنید چند هفته قبل از ماه رمضان به تدریج شروع به کاهش استعمال سیگار نمایید.
- تهیه انواع و اقسام خوراکی ها در مهمانی های افطار موجب از بین بردن اثرات معنوی روزه و منجر به پرخوری و اسراف می شود.
روزه گرفتن در ماه مبارک رمضان علاوه بر آثار روحی و معنوی، اثرات جسمانی بسیار ارزشمندی دارد. اما بدون شک زمانی می توان از تاثیرات مثبت روزه بهره مند شد که تغذیه در هنگام افطار و سحر منطبق با یک رژیم متعادل و متنوع باشد. در طول این ماه نیازی به پرخوری نیست؛ زیرا در طول روزه داری بدن مکانیسم های تنظیمی خود را از قبیل مصرف بهینه ی ذخیره ی** [**چربی**](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%DA%86%D8%B1%D8%A8%DB%8C) **و کاهش سوخت و ساز بدن باعث حالت هایی چون کرختی، بی حالی و کاهش دمای بدن می شود که این امر در زوزهای طبیعی است و جای نگرانی ندارد.
روزه به درمان برخی از بیماری سم زدایی بدن و استراحت دستگاه گوارش کمک می کند و به منظور کاهش وزن کاهش چربی خون و کنترل** [**قند خون**](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D9%82%D9%86%D8%AF+%D8%AE%D9%88%D9%86) **به افراد جامعه توصیه می شود .
این مقاله توصیه هایی را در رابطه با** [**تغذیه**](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D8%AA%D8%BA%D8%B0%DB%8C%D9%87) **ی مناسب و پیشگیری از بروز مشکلات رایج در طول ماه رمضان در اختیار شما قرار می دهد با رعایت این نکات شما قادر خواهید بود به راحتی روزه بگیرید و به طور کامل از فواید معنوی و جسمانی ماه رمضان بهره مند شوید.**