



توصیه های تغذیه ای در ایام روزه داری در دوران کرونا

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: مصرف مقادیر کافی گروه سبزی ها و میوه ها در ایام روزه داری با تامین ویتامین ها به خصوص ویتامین C و پیش ساز ویتامین A به تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با بیماری کووید ۱۹ کمک می کنند.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی تبریز به نقل از وبدا، دکتر زهرا عبداللهی، درخصوص توصیه های تغذیه ای در ایام روزه داری اظهار کرد: در ماه مبارک رمضان نیز مانند همیشه پیروی از برنامه غذایی متنوع و متعادل یعنی تامین انواع مختلفی از مواد غذایی به تناسب با یکدیگر و مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن و رعایت میانه روی با محدود کردن غذاهای دارای چربی، کلسترول، قند، نمک زیاد و ترکیبات افزودنی توصیه می شود. غذاها بر اساس محتوای پروتئین، ویتامین و موادمعدنی در ۶ گروه اصلی غذایی قرار دارند.

وی ادامه داد: انتخاب انواع غذاها از گروه های مختلف به شرح زیر و همچنین انتخاب مواد غذایی جایگزین در هر گروه غذایی برای برطرف کردن نیازهای تغذیه ای شامل آب، املاح، ویتامین ها، مواد معدنی، پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن افراد روزه دار در سه وعده غذایی (سحر، افطار و شام) ضروری است.

دکتر عبداللهی درخصوص شش گروه غذایی اصلی و جایگزین های آنها گفت: گروه نان و غلات؛ نان ها (شامل سنگک، بربری، نان جو، لواش، تافتون و سایر نان های محلی)، برنج، انواع ماکارونی، رشته ها، غلات صبحانه، بلغور گندم و بلغور جو است. توصیه بر این است که حداقل نیمی از نان و غلات مصرفی روزانه از نوع سیوس دار باشد.

وی افزود: گروه سبزی ها؛ شامل انواع کاهو، اسفناج، کرفس، سبزی خوردن و سایر سبزی های برگی، انواع کلم، هویج، بادمجان، نخود سبز، لوبیا سبز، انواع کدو، فلفل، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیازو ... است. گروه میوه ها؛ شامل انواع میوه های فصل از جمله مرکبات (مانند پرتقال، نارنگی، لیمو ترش، لیمو شیرین، گریپ فروت)، سیب، کیوی و ... و انواع آب میوه طبیعی و بدون شکر افزوده، کمپوت میوه ها (کم شیرین یا بدون شکر افزوده) و میوه های خشک (خشکبار) است.

وی عنوان کرد: مصرف مقادیر کافی گروه سبزی ها و میوه ها در ایام روزه داری با تامین ویتامین ها به خصوص ویتامین C و پیش ساز ویتامین A به تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با بیماری کووید ۱۹ کمک می کنند.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در مورد گروه شیر و لبنیات نیز بیان کرد: شیر و لبنیات شامل شیر، ماست، پنیر، کشک و دوغ است، این گروه علاوه بر تامین کلسیم و فسفر و بخشی از پروتئین، ویتامین های گروه B به خصوص ویتامین B۲ و B۱۲ را که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کنند، تامین می کند. توصیه بر این است که لبنیات از نوع کم چرب (کمتر از ۲.۵ درصد چربی) مصرف شود.

وی گفت: گروه گوشت و تخم مرغ؛ این گروه منبع تامین پروتئین حیوانی و با کیفیت بالا هستند و شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، میگو، بلدرچین، غاز، اردک، تخم مرغ و تخم سایر پرندگان هستند؛ گروه حبوبات و مغز دانه ها و حبوبات نیز شامل نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه، ماش و ... و مغزها شامل گردو، بادام، فندق، پسته، بادام زمینی، بادام هندی و ... هستند.

دکتر عبداللهی تصریح کرد: در ایام روزه داری در دوران کرونا، به مصرف منابع کافی پروتئین اعم از حیوانی و یا گیاهی که برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن برای پیشگیری از بیماری کووید ۱۹ لازمند، باید توجه شود. انواع حبوبات منبع پروتئین هستند و وقتی همراه با غلات مصرف می شوند، به عنوان جایگزین گوشت، مرغ و ماهی می توانند یک پروتئین خوب و با کیفیت را برای بدن تامین می کنند.

وعده های غذایی در ایام روزه داری

دکتر عبداللهی درخصوص وعده غذایی در سحر توضیح داد: وعده سحری و دو وعده افطار و شام، وعده های اصلی هستند. به ویژه افرادی که در طول روز فعالیت بیشتری دارند، نوع غذاهایی که در وعده سحری خورده می شود با تامین انرژی و مواد مغذی مورد نیاز بدن نقش مهمی در حفظ کارایی و جلوگیری از کم آبی بدن، ضعف و خستگی دارد.

وی درخصوص نکات مهم در وعده سحر گفت: در وعده سحر از غذاهای کم حجم و غنی از مواد مغذی که کم نمک، کم چرب و کم شیرین هستند استفاده شود. اصولا مصرف زیاد قند، نمک و چربی موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می شوند.

وی گفت: همچنین مقدار مناسبی از سبزی‌های مختلف (سبزی خوردن و سالاد) مصرف شود. سبزی‌ها با دارا بودن مواد مغذی مختلف و آب، علاوه بر تامین ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن، از تشنگی و خشکی گلو که می‌تواند فرد را مستعد ابتلا به بیماری کووید ۱۹ کند، جلوگیری می‌کنند.

دکتر عبداللہی خاطر نشان کرد: مصرف مواد غذایی شیرین در وعده سحری توصیه نمی‌شود. مواد غذایی شیرین با تحریک انسولین و ورود سریع قند خون به داخل سلول‌ها و در نتیجه افت قند خون موجب گرسنگی زودرس می‌شود.

وی تاکید کرد: با توجه به اینکه کم‌آب شدن بدن و خشکی گلو می‌تواند زمینه را برای ابتلا به کووید ۱۹ فراهم کند، در وعده سحر سبزی‌هایی که آب بیشتری دارند و در طول روز از تشنگی و کم‌آبی بدن جلوگیری می‌کنند مثل کاهو، خیار و گوجه فرنگی مصرف شود. نوشیدنی‌های خیلی شیرین مثل نوشابه‌های گازدار، شربت‌ها و چای خیلی شیرین و چای پررنگ هم موجب تشنگی، خشکی دهان و گلو در طول روز می‌شوند و توصیه می‌شود در وعده سحر مصرف نشوند. چای پررنگ به این دلیل که مدر است می‌تواند موجب دفع آب بدن و کم‌آبی در طول روزه داری شود.

وی گفت: غذاهای پرپروتئین مثل انواع کباب، جوجه کباب، ماهی و غذاهای خشک و پرروغن مثل کتلت و کوکو، سوسیس و کالباس، پیتزا، کله‌پاچه و همچنین غذاهای چرب و سرخ شده و پر ادویه موجب احساس تشنگی و خشکی دهان در طول روز می‌شوند. به ویژه در شرایط فعلی که با شیوع بیماری کووید ۱۹ مواجه هستیم، بهتر است 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 سبک تر شبیه وعده صبحانه (برای افرادی که در طول روز فعالیت کمی دارند) برای بعد سحر می‌تواند مناسب باشد.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درخصوص وعده غذایی در افطار گفت: در وعده افطار باید ضمن پرهیز از پرخوری، از غذاهای سبک و در عین حال پر انرژی استفاده شود. سعی 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.

وی ادامه داد: مصرف یک لیوان آب گرم، چای کم‌رنگ و یا یک لیوان شیر گرم همراه با خرما یا عسل در شروع افطار توصیه می‌شود. 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 کردن سبزی مصرفی باید براساس دستورعمل ۴ مرحله ای وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی انجام شود.

دکتر عبداللہی عنوان کرد: انواع سوپ کم‌چرب، آش کم‌حبوبات و سبک، حلیم بدون روغن (حلیم منبع خوبی از مواد نشاسته ای، فیبر، پتاسیم و منیزیم است) غذای مناسبی برای افطار است. خوردن آش‌های غلیظ و چرب که مقدار زیادی پیاز داغ و نعناع داغ دارد و همچنین حبوبات فراوان بدلیل ایجاد مشکلات گوارشی در وعده افطار توصیه نمی‌شود. سیب زمینی آب‌پز، سبزی‌های پخته مثل کدو، کلم، گل‌کلم، هویج و نخود فرنگی، تخم مرغ آبپز، کره و عسل غذاهای مناسبی برای افطار هستند.

وی گفت: 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 می‌شود، موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود.

وی درخصوص وعده غذایی شام در روزه داری گفت: شام به عنوان یکی از وعده‌های 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 کنند. در وعده شام می‌توان از گروه گوشت، مرغ یا ماهی، حبوبات، نان یا برنج، به شکل پلو و خورش، کوکوها و کتلت کم روغن، خوراک‌های مختلف با نان سیوس دار همراه با سبزی و سالاد، ماست و یا دوغ استفاده کرد.

وی گفت: غذایی که در وعده شام خورده می‌شود باید کم‌چرب و کم‌نمک باشد. پس از شام و تا قبل از خواب مصرف میوه و مایعات برای جبران کم‌آبی بدن و حفظ سلامت و ایمنی بدن توصیه می‌شود. 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 پیش‌ساز ویتامین A می‌باشد برای تقویت سیستم ایمنی بدن توصیه می‌شود. سبزی‌ها و میوه‌ها هم چنین دارای مقادیر کافی فیبر هستند که به پیشگیری از یبوست کمک می‌کنند.

دکتر عبداللہی گفت: در وعده شام به جای مصرف نوشیدنی‌های شیرین مانند انواع نوشابه‌های گازدار، ماء‌الشعیر، آب میوه‌های صنعتی و انواع شربت‌ها، توصیه می‌شود از آب آشامیدنی سالم، دوغ و عرقیات سنتی و شربت‌های خانگی بسیار کم شیرین استفاده شود.