

یک دستور غذایی عمومی در ماه مبارک رمضان

افطار:

ابتدا با چای، آب جوش یا شیر گرم و خرما یا کشمش روزه خود را باز کنید و سپس یکی از غذاهای زیر پیشنهاد می شود:

نان و پنیر و سبزی (حتی الامکان استفاده از مغزها مثل گردو پسته نیز مناسب است)، شامی، انواع کوکو، فرنی یا شیربرنج و ...

شام:

در وعده شام از مصرف غذا سنگین خودداری شود و با فاصله 2 ساعت بعد از افطار میل گردد تا سبب سیری در زمان سحر نشود. غذاهای زیر برای وعده شام پیشنهاد می گردد:

سوپ، آش سبک، حلیم، خوراک لوبیا، عدسی، خوراک سبزیجات با کمی نان (بهتر است از نانهای سبوس دار مثل سنگ استفاده کنید) به همراه ماست و خیار یا دوغ و سبزی خوردن یا سالاد

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

- تا پایان شب و هنگام خواب از میوه ها، چای کمرنگ و سایر مایعات مخصوصاً آب استفاده کنید.

سحری:

وعده سحری بهتر است حاوی مواد پروتئینی مانند گوشت ؛ مرغ؛ ماهی؛ شیر و حبوبات و مشابه وعده ناهار با حداقل مقدار روغن و چربی باشد و غذای اصلی در این وعده صرف شود.

انواع چلوخورش ها و پلوهای مخلوط با حبوبات و سبزیجات (عدس پلو و لوبیا پلو، سبزی پلو) به همراه مرغ، ماهی یا گوشت و سبزی های تازه مثل سبزی خوردن یا سالاد و ماست برای این وعده مناسب هستند.

- بلافاصله بعد از اتمام سحری از نوشیدن چای اجتناب کنید زیرا همان طور که گفته شد جذب آهن را کاهش می دهد و بهتر است از میوه ها و آب استفاده کنید.

- از نوشیدن زیاد چای در وعده سحری اجتناب کنید چون باعث افزایش ادرار و دفع مواد معدنی مورد نیاز بدن و بروز تشنگی در طول روز می شود.

توصیه می شود که در وعده های سحری و افطار از پرخوری، مصرف غذاهای چرب و سرخ کردنی و غذاهای حاوی مقادیر زیاد قندهای ساده مثل قند ؛ شکر؛ زولبیا و بامیه پرهیز کرد.

☐ مصرف کربوهیدراتهای مرکب در سحر که مدت طولانی تری هضم می شوند و باعث می شوند که شما کمتر گرسنه شوید.

☐ حلیم یک منبع عالی پروتئین بوده و از غذاهایی است که دیر هضم می شود

☐ خرما یک منبع عالی قند ، فیبر ، کربوهیدرات ، پتاسیم و منیزیم می باشد.

☐ مغزها غنی از پروتئین و فیبر بوده و حداقل چربی را دارا می باشد

☐ موز یک منبع خوب پتاسیم ، منیزیم و کربوهیدرات می باشد.

واحد تغذیه — مرکز بهداشت شماره یک

منبع : دفتر بهبود تغذیه جامعه