

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت:

## روزه داران دانش آموز چه بخورند

تهران (پانا) - مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: مطالعات نشان داده که روزه گرفتن برای مبتلایان به چربی خون بالا بسیار مفید است و میزان چربی های نامطلوب موجود در خون را تنظیم می کند و موجب افزایش میزان چربی های مفید خون می شود.

به گزارش وزارت بهداشت، زهرا عبداللهی روز یکشنبه درباره توصیه های تغذیه ای در ایام ماه مبارک رمضان افزود: روزه داران سعی کنند همانند اوقاتی که روزه نیستند، در طول شبانه روز سه وعده غذا مصرف کنند که این وعده ها شامل افطار، شام و سحری است.

عبداللهی درباره رعایت اصول تغذیه سالم در ماه رمضان بیان کرد: بسیاری از افراد تصور می کنند هنگام سحر باید غذاهای پرچربی و پرکالری میل کنند که در طول روز احساس گرسنگی نکنند، اما مصرف مواد غذایی پرچرب به خصوص در هوای گرم موجب تشنگی شدید و کم آبی بدن می شود. در وعده سحری باید غذای کم چرب و مواد غذایی پرفیبر مثل میوه ها و سبزی ها را مصرف کرد. مواد غذایی پرفیبر، آب زیادی در خود جذب می کنند و بدن می تواند آن را به آهستگی جذب کند و احساس تشنگی دیرتر پیش می آید.

وی ادامه داد: مصرف آب به مقدار زیاد در وعده سحری و به خصوص بین غذا توصیه نمی شود. مصرف آب زیاد در وعده سحری موجب رقیق شدن شیر معده و آنزیم های گوارشی شده و روند هضم غذا مختل می شود، بنابراین مصرف بی رویه آن توصیه نمی شود. همچنین باید توجه شود که مصرف مایعات مثل آب آشامیدنی، آب میوه، شیر کم چرب، دوغ بدون نمک در فاصله پس از افطار تا هنگام خوابیدن کمک می کند که تعادل آب و الکترولیت های بدن در هنگام روزه داری حفظ شود.

## غذاهای سرخ شده و پرچرب نخورید

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: در ماه مبارک رمضان بهتر است از غذاهای سرخ شده و پرچرب استفاده نشود. مصرف غذاهای سرخ شده و پرچرب علاوه بر افزایش چربی های خون موجب سوء هاضمه، ورم معده، اضافه وزن و چاقی می شود. همچنین مصرف زیاد چای به خصوص در وعده سحری توصیه نمی شود، زیرا چای مدر است و باعث از دست دادن آب بدن می شود.

## خیلی شیرینی نخورید

عبداللهی اظهار داشت: مصرف زیاد مواد قندی و شیرین مثل کیک های خامه ای، شکلات، شیرینی های خامه دار، زولبیا و بامیه، باقلوا، حلوا، خیلای شیرین و چرب، شله زرد شیرین و چرب در ایام ماه مبارک رمضان اضافه وزن و چاقی و خطر بالا رفتن قند خون را به دنبال دارد.

وی افزود: مصرف مواد غذایی شیرین در وعده سحری توصیه نمی شود. مصرف مواد غذایی شیرین با تحریک انسولین موجب ورود قند خون به داخل سلول ها و در نتیجه کاهش قند خون می شوند. به این ترتیب مصرف مواد غذایی شیرین و حاوی قندهای ساده در وعده سحری موجب می شود شخص زودتر گرسنه شود. از آنجا که میوه ها نیز حاوی قندهای ساده هستند توصیه می شود در وعده سحری کمتر مصرف شوند. انواع میوه را که حاوی ویتامین ها و املاح معدنی است را باید در وعده افطار یا در فاصله افطار تا سحر مصرف کرد.

آش رشته غلیظ و پر روغن برای افطار مناسب نیست

وی همچنین گفت: آش رشته غلیظ همراه با پیاز داغ که حاوی روغن زیادی است و به وفور در افطار مصرف می شود، غذای مناسبی برای افطار نیست. این غذا موجب سوء هاضمه و اختلالات گوارشی دیگر می شود و بهتر است به جای آن از آش رشته رقیق و کم روغن در وعده افطار استفاده شود.

عبداللهی افزود: در خرداد ماه طول شب کوتاه تر است. بهتر است روزه داران اندکی پس از صرف افطار بسیار ساده و سبک (مثلاً ۳۰ دقیقه بعد) اقدام به صرف شام کنند و تا پیش از خوابیدن ۲ لیوان چای کم رنگ، یک لیوان شیر کم چرب (کمتر از ۲.۵ درصد چربی) و حداقل ۲ عدد میوه نیز میل کنند.

سحری نخورید، چاق می شوید

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت بیان کرد: بر خلاف تصور برخی افراد، روزه بدون سحری نه تنها موجب کاهش وزن نمی شود، بلکه به دلیل افت شدید قند خون در طول روز موجب می شود تا شخص روزه دار در زمان افطار تمایل بیشتری برای خوردن غذاهای شیرین و چرب پیدا کند و همین موضوع در نهایت منجر به اضافه وزن و چاقی می شود.

نوشیدنی های گرم بنوشید

عبداللهی گفت: مصرف غذاهای سبک و مختصر شامل گروه های غذایی شیر و لبنیات (مانند شیر و ماست و پنیر) میوه ها و سبزی ها و نان و غلات (مانند برنج و نان) ترکیب نان و پنیر و سبزی یکی از عادت های خوب غذایی هموطنان در این ایام است. بسیار توصیه می شود و بهتر است از نوشیدنی های گرم استفاده کرد. مصرف شیر گرم، فرنی یا شیر برنج در هنگام افطار مناسب است. همچنین استفاده از مواد غذایی آبکی مثل سوپ، آش، حلیم بدون روغن و همچنین مایعات به هنگام افطار و سحر موجب حفظ تعادل آب و املاح فرد روزه دار می شود.

\*سبزی و میوه را در افطاری فراموش نکنید

عبداللهی بیان کرد: استفاده از سبزی ها و میوه ها هنگام افطار و همچنین در فاصله زمانی بین افطار تا سحر به دلیل اینکه منبع خوبی از فیبر هستند برای دستگاه گوارش بسیار مفید است و مانع بروز یبوست می شود. علاوه بر این توصیه می شود در وعده سحری مقدار مناسبی سبزی های مختلف مصرف شود. سبزی ها با داشتن مواد مغذی مختلف و آب، علاوه بر تامین ویتامین ها و املاح مورد نیاز بدن، از تشنگی فرد در طول روز جلوگیری می کنند.

هنگام افطار خیلی آب ننوشید

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت گفت: مصرف آب زیاد به هنگام صرف افطار سبب اختلال در هضم مواد غذایی می شود. بعد از صرف سحری نیز بسیاری از روزه داران از بیم تشنگی فراوان آب می نوشند که عادت صحیح غذایی نیست. وی ادامه داد: توصیه می شود برای تامین آب مورد نیاز پس از صرف افطار و تا قبل از خواب به تدریج انواع میوه، چای کم رنگ و سایر مایعات به ویژه آب برای جبران کم آبی بدن نوشیده شود. یکی از عادات غذایی نادرست روزه داران این است که به دلیل تشنگی زیاد افطار را با آب سرد یا نوشیدنی های سرد شروع می کنند که توصیه می شود افطار را با نوشیدنی های گرم یا ولرم مانند آب ولرم، چای کم رنگ و شیر گرم آغاز کنند و پس از آن روزه داران می توانند از خرما یا کشمش استفاده کنند. زیرا این دو سبب کنترل اشتها می شود و از پر خوری به هنگام افطار ممانعت می کند. علاوه بر آن مصرف خرما در ماه مبارک رمضان در تنظیم قند خون بسیار مفید است؛ بنابراین توصیه می شود در وعده افطار ۳ تا ۵ عدد خرما مصرف شود و البته از مصرف بیش از حد خرما نیز مانند سایر شیرینی ها پرهیز شود.

عبداللهی بیان کرد: روزه داران از نوشیدن بیش از اندازه چای در وعده سحری اجتناب کنند، چرا که چای باعث افزایش دفع ادرار و از دست رفتن نمک های معدنی که بدن شما در طول روز به آن احتیاج دارد می شود.

پرخوری نکنید

عبداللهی گفت: در وعده های سحر و افطار از پرخوری اجتناب کنید و تا حد امکان به جای مصرف انواع شیرینی ها مثل زولبیا و بامیه که فقط حاوی انرژی و فاقد مواد مغذی (ویتامین ها و مواد معدنی) هستند، از مواد غذایی طبیعی شیرین

مثل خرما، کشمش و انواع میوه در حد متعادل استفاده شود. افراط در مصرف انواع شیرینی به هنگام افطار چاقی و اضافه وزن را به دنبال خواهد داشت.

### خیلی تنقلات نخورید

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت بیان کرد: روزه داران باید از مصرف تنقلات زیاد در فاصله افطار تا سحر پرهیز کنند. این قبیل مواد دیر هضم هستند و سبب می شوند که به هنگام سحر به دلیل پری معده میل به غذا کاهش پیدا کند. مصرف مواد غذایی سنگین، دیر هضم، پر چرب و سرخ شده به هنگام افطار مناسب نیست. به طور کلی توصیه می شود به جای غذاهای چرب و سرخ کرده از غذاهای آب پز و بخارپز، کم چرب و کم نمک استفاده شود. وی افزود: مصرف میوه رنده شده، لبنیات و به خصوص شیر کم چرب، استفاده از انواع سوپ ها و آش ها در افطار و سحر و نوشیدن چای کم رنگ برای سالمندان روزه دار مفید است و می تواند تعادل آب و املاح را برقرار کند. همچنین مصرف یک لیوان شیر در هنگام افطار و سحر و مصرف یک پیاله ماست در موقع شام به کودکان و نوجوانان روزه دار توصیه می شود.

### روزه داران دانش آموز چه بخورند

عبداللهی درباره روزه دانش آموزان نیز اظهار داشت: هرچند بخش عمده انرژی دانش آموزان در زمان روزه داری باید از گروه غذایی نان و غلات تامین شود، اما مصرف مواد پروتئینی مانند انواع گوشت ها و به خصوص گوشت سفید، تخم مرغ، شیر و لبنیات برای آنها ضروری است.