



وبینار " تغذیه در ماه مبارک رمضان " در دانشکده علوم پزشکی مراغه برگزار شد

همزمان با ماه رمضان امسال وبینار اصول تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان به صورت مجازی برگزار شد.

به گزارش مفدا، وبینار تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان با همکاری انجمن علمی علوم تغذیه و با حضور دکتر کوچک پور عضو هیات علمی دانشکده علوم پزشکی مراغه و متخصص تغذیه برگزار شد.

دکتر کوچک پور با اشاره به مطالعات صورت گرفته در خصوص تغذیه مناسب در دوران ماه مبارک رمضان گفت: روزه داری در بیماری که عادت غذایی نامناسب و چاقی دارند، می تواند مفید باشد.

او به خوردن برخی شیرینی جات از جمله حلوا، بامیه و زولبیه و شیرینی های کاذب اشاره کرد و گفت: در موقع سحری و افطار رژیم غذایی متعادل موجب جلوگیری از عوارض ناشی از بیماری هایی متعدد می شود و در بسیاری افراد نیز به دلیل عدم رعایت رژیم مناسب می تواند عوارض متعددی بعد از ماه مبارک رمضان نمایان شود.

وی گفت: در وعده افطار باید علاوه بر پرهیز از پُرخوری، از غذاهای سبک و در عین حال پُرانرژی استفاده کرده و غذا به آرامی جویده همچنین 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 مصرف یک لیوان آب گرم، چای کم رنگ و یا یک لیوان شیر گرم همراه با خرما در شروع افطار را توصیه کرد و افزود: استفاده از غذاهای سبک مثل فرنی، شیربرنج، نان و پنیر و سبزی که یکی از عادات خوب غذایی ایرانی در این ایام است مورد توجه قرار گیرد.

ایشان بیان کرد: انواع سوپ کم چرب، آش کم حبوبات و سبک، حلیم بدون روغن غذاهای مناسبی برای افطار هستند.

وی از روزه داران خواست مصرف بامیه و زولبیا که دارای مقادیر زیادی قند و چربی بوده و از اسیدهای چرب اشباع است در این ماه بسیار محدود شود چرا که زیاده روی در مصرف مواد قندی و شیرین از جمله حلوا، شله زرد خیلی شیرین در وعده افطار علاوه بر اینکه منجر به اضافه دریافت انرژی و چاقی می شود، موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن نیز می شود.

ایشان در ادامه افزود: غذاهای ساده و سبک مثل انواع پلو و خورش در حجم کم برای افرادی که فعالیت بدنی بیشتری در طول روز دارند و غذاهای سبک تر شبیه وعده صبحانه برای افرادی که در طول روز فعالیت کمی دارند برای وعده سحر مناسب است.

وی گفت: استفاده از مایعات به هنگام افطار و حتی سحر موجب حفظ تعادل آب و موادمعدنی فرد روزه دار می شود.

دکتر کوچک پور خاطر نشان کرد: علاوه بر آن استفاده از سبزی و میوه در هنگام افطار و همچنین در فاصله زمانی بین افطار تا سحر به دلیل اینکه منبع خوبی از فیبر هستند و برای دستگاه گوارش بسیار مفید استو مانع بروز یبوست می شود، بسیار مناسب است.

توصیه ای تغذیه ای برای سحری

دکتر کوچک پور با بیان این مطلب افزود: با توجه به طولانی بودن روز در ماه های فصل بهار و تابستان، بهتر است غذای مصرفی در وعده سحری خصوصیات و ویژگی وعده ناهار را داشته باشد تا از ایجاد گرسنگی در طول روز پیشگیری شود.

وی گفت: توصیه می شود در وعده سحری مقدار مناسبی سبزی های مختلف (سبزی خوردن) مصرف شود و سبزی ها با دارا بودن مواد مغذی مختلف و آب، علاوه بر تامین ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن، از تشنگی فرد در طول روز جلوگیری می کنند.

بین افطار تا سحری چه بخوریم؟

ایشان افزود: با توجه به ساعت صرف افطار و تا وعده سحری می توان در فاصله افطار تا سحر یک وعده غذایی مثل شام سبک را صرف کرد که البته این به وضعیت خود شخص و تمایل او به صرف غذا بستگی دارد.

انواع میوه ها که حاوی مواد مغذی بسیار مفید برای سلامت بدن است بهتر است در وعده افطار و یا در فاصله افطار تا سحر مصرف کرد.