

"برنامه غذایی سالم در ماه مبارک رمضان"

برنامه غذایی در ماه مبارک رمضان نباید نسبت به قبل خیلی تغییر کند و در صورت امکان باید ساده باشد، همچنین باید طوری تنظیم شود که بر روی وزن طبیعی تأثیر زیادی نداشته باشد.

با توجه به ساعات طولانی گرسنگی در روز، باید غذاهایی را مصرف کنیم که به کندی و دیر هضم می شوند مثل غذاهای حاوی فیبر زیاد. غذاهای دیرهضم معمولاً 8 ساعت در دستگاه گوارش می مانند، در حالیکه غذاهای زود هضم فقط 3 تا 4 ساعت در معده باقی می مانند و فرد خیلی زود احساس گرسنگی خواهد کرد.

غذاهای دیر هضم عبارتند از: حبوبات و غلات مثل جو، گندم، جو دوسر، لوبیا، عدس، آرد سبوس دار، برنج با پوست و غیره (که کربوهیدرات های پیچیده نامیده می شوند).

غذاهای زود هضم عبارتند از: غذاهایی که حاوی قند، آرد سفید و غیره هستند (که به این گروه کربوهیدرات های تصفیه شده گفته می شود)

غذاهای حاوی فیبر غذایی عبارتند از: غذاهای حاوی سبوس، گندم سبوس دار، غلات و حبوبات، انواع سبزی ها مانند لوبیای سبز، نخود، ذرت، اسفناج، برگ چغندر، میوه های با پوست، میوه خشک شده مثل برگه زردآلو، انجیر، آلو خشک، بادام و غیره.

غذاهای مصرفی باید در حالت تعادل با یکدیگر باشند و از همه گروه های غذایی مثل میوه، سبزیجات، گوشت و مرغ و ماهی، نان و غلات و گروه شیر و لبنیات باید در برنامه غذایی ما وجود داشته باشد. غذاهای سرخ شده باید به مقدار کم مصرف شوند، زیرا باعث عدم هضم، سوزش سردل و اختلال در وزن مناسب می شوند.

از چه غذاهایی پرهیز کنیم؟

1. غذاهای سرخ کردنی و چرب
2. غذاهای حاوی قند زیاد
3. خوردن غذای زیاد بخصوص هنگام سحر
4. خوردن چای زیاد هنگام سحر. چای باعث افزایش ادرار شده و از این طریق نمک های معدنی که در طول روز بدن به آنها نیاز دارد، دفع می شوند.

5. اگر شما نمی توانید کشیدن سیگار را یک دفعه قطع کنید از هفته های قبل از ماه رمضان مصرف آن را به تدریج کاهش دهید.

چه غذاهایی را مصرف کنیم؟

1. مصرف کربوهیدرات های مرکب در سحر که مدت طولانی تری هضم می شوند و باعث می شوند که کمتر گرسنه شوید.
2. حلیم یک منبع عالی پروتئین بوده و از غذاهایی است که دیر هضم می شود.
3. خرما منبع عالی قند، فیبر، کربوهیدرات، پتاسیم و منیزیم می باشد.
4. مغز بادام غنی از املاح خصوصاً کلسیم و فیبر می باشد.
5. موز منبع غنی پتاسیم، منیزیم و کربوهیدرات می باشد.
6. مصرف زیاد آب یا آب میوه در فاصله بین افطار و زمان خواب باعث تأمین آب مورد نیاز بدن می شود.

مشکلات سلامتی، علل و درمان آن

یبوست

یبوست می تواند باعث ایجاد بواسیر، شقاق های دردناک مقعد و سوء هاضمه به همراه نفخ شود.

علل: مصرف کربوهیدرات های تصفیه شده، مصرف کم آب و فیبر غذایی.

درمان: مصرف کم کربوهیدرات های تصفیه شده، افزایش مصرف آب، استفاده از سیوس در یخت نان ها، استفاده از آردهای قهوه ای و سبوس دار

سوء هاضمه و نفخ

علل: پرخوری، مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ شده، غذاهای تند و ادویه دار، غذاهایی که ایجاد نفخ می کنند مثل تخم مرغ، کلم، لوبیا، عدس و نوشابه های گازدار

درمان: پرخوری نکنید، آب میوه یا آب بنوشید. از غذاهای سرخ کردنی اجتناب کنید.

ضعف (افت فشار خون)

علائم: افزایش تعریق، ضعف، خستگی، کم شدن انرژی، سرگیجه بخصوص هنگام برخاستن، ظاهر رنگ پریده و احساس افتادن که این علائم بیشتر هنگام بعد از ظهر اتفاق می افتند.

علل: مصرف کم مایعات و کاهش مصرف نمک

درمان: به مکان های گرم بروید. مصرف نمک و مایعات را افزایش دهید.

توجه: افت فشار خون باید با گرفتن فشار خون در هنگام بروز علائم تأیید شود. افراد دارای فشار خون بالا ممکن است در طول ماه رمضان نیاز به تنظیم مجدد داروهای خود توسط پزشک داشته باشند.

سردرد

علل: عدم مصرف کافئین و تنباکو، انجام کار زیاد در طول روز، کم خوابی، گرسنگی که معمولاً در طول روز بیشتر شده و در انتهای روز بدتر می شود. سردرد وقتی با افت فشار خون همراه شود، می تواند منجر به سردرد شدید و حالت تهوع قبل از افطار شود.

درمان: در طول یک تا دو هفته قبل از ماه رمضان به تدریج مصرف کافئین و تنباکو را قطع کنید. چای سبز و بدون کافئین ممکن است جایگزین خوبی باشد. همچنین برنامه خود را در طول ماه رمضان طوری ترتیب دهید تا خواب کافی داشته باشید.

کاهش قند خون

علائم: ضعف، سرگیجه، خستگی، کاهش تمرکز، تعریق زیاد، لرزش بدن، عدم توانایی برای انجام فعالیت های بدنی، سردرد و تپش قلب.

علل در افراد غیر دیابتی: مصرف زیاد قند مثل کربوهیدرات های تصفیه شده مخصوصاً در هنگام سحر باعث می شود که بدن مقدار زیادی انسولین تولید کرده و باعث افت قند خون شود.

درمان: خوردن غذا هنگام سحر و کاهش مصرف نوشیدنی ها و غذاهای حاوی قند.

توجه: افراد دیابتی ممکن است به تنظیم مجدد داروهای خود در ماه رمضان احتیاج داشته باشند و باید با پزشک خود مشورت کنند.

انقباضات عضلانی

علل: مصرف کم غذاهای حاوی کلسیم، پتاسیم و منیزیم

درمان: خوردن غذاهای غنی از املاح بالا مثل: سبزیجات، میوه جات، شیر و لبنیات، گوشت و خرما

توجه: افراد دارای فشار خون بالا که تحت درمان هستند و افراد دچار سنگ کلیه، باید با پزشک خود مشورت کنند.

زخم معده، سوزش سردل، التهاب معده

افزایش سطح اسید در معده خالی در ماه رمضان باعث تشدید زخم و التهاب معده می شود که به صورت احساس سوزش در ناحیه معده و زیر دنده ها ظاهر شده و می تواند بطرف حلق گسترش یابد. غذاهای تند، قهوه و نوشابه های سیاه این حالت را بدتر می کنند.

درمان های پزشکی برای کنترل سطح اسید معده وجود دارند و افراد مبتلا، قبل از روزه گرفتن باید با پزشک خود مشورت کنند.

سنگ کلیه

سنگ کلیه ممکن است در افرادی که به مقدار کم آب می نوشند ایجاد شود. بنابراین مصرف زیاد مایعات برای جلوگیری از تشکیل سنگ ضروری می باشد.

درد مفاصل

علل: در طول ماه رمضان که نمازهای بیشتری خوانده می شود، فشار روی مفاصل زانو افزایش می یابد. در افراد مسن و یا افراد دچار التهاب مفاصل این مسئله باعث درد، سفتی، تورم و احساس ناراحتی می شود.

درمان: وزن را کم کنید تا زانوها مجبور نباشند وزن زیادی را تحمل کنند. قبل از ماه رمضان اندام تحتانی را ورزش دهید تا برای فشار اضافی وارده، آماده باشند. آمادگی بدنی باعث می شود تا نماز راحت تر خوانده شود.

با آرزوی قبولی طاعاتان در ماه ضیافت (الله) - التماس دعا

واحد بهداشت دبیرستان مرشدگان