

### آیا می دانید؟

#### توصیه های تغذیه ای:

- ♦ بهتر است افراد روزه دار همانند زمانی که روزه نیستند سه وعده غذا بخورند که این وعده ها شامل افطار، شام و سحر است.
- ♦ سحری باید ویژگی یک وعده ناهار را داشته باشد. و به گونه ای باشد که احساس تشنگی را به حداقل برساند. استفاده از سالاد و هندوانه تا حدود زیادی مانع تشنگی می شود.
- ♦ در هنگام افطار مصرف غذاهای سبک و مختصر شامل گروه های غذایی شیر و لبنیات (مانند شیر و ماست و پنیر) میوه ها و سبزیها و نان و غلات (مانند نان و پنیر و سبزی) آش های کم رشته و یا حلیم کم روغن مناسب می باشد.
- ♦ توصیه می شود به دلیل آن که معده چند ساعت خالی بوده بهتر است با مایعاتی که تقریبا درجه حرارت بدن را دارند افطار کنید. آب ولرم یا چای کم رنگ یا سوپ هایی که زیاد غلیظ نباشند برای این منظور مناسبند.

- در ماه مبارک رمضان نیز مانند همیشه پیروی از برنامه غذایی متنوع و متعادل شامل چهار گروه اصلی غذایی (نان و غلات، میوه ها و سبزیها، گوشت و حبوبات و تخم مرغ، شیر و لبنیات) ضروری است.
- روزه داری در بهبود اغلب بیماریهایی که عادات غلط غذایی، چاقی و افزایش وزن در بروز آنها دخالت دارند مفید است.
- روزه گرفتن برای مبتلایان به چربی خون بالا بسیار مفید است و میزان چربیهای نامطلوب موجود در خون را تنظیم می کند و موجب افزایش میزان چربی های مفید خون می شود.
- مصرف زیاد قندهای ساده مانند قند و شکر، مربا، زولبیا و بامیه در وعده سحر علاوه بر احتمال افزایش وزن و چاقی باعث ترشح زیاد انسولین، پائین افتادن قند خون و ضعف در طول روز می شود.

- ♦ بلافاصله پس از افطار می توانید از خرما یا کشمش استفاده کنید، زیرا این دو سبب کنترل اشتها می شود و از بیش خواری ممانعت می کند. علاوه بر آن مصرف خرما در تنظیم قند خون بسیار مفید است.
- ♦ استفاده از سبزیها و میوه ها در هنگام افطار و همچنین در فاصله زمانی بین افطار تا سحر برای دستگاه گوارش بسیار مفید است و مانع بروز یبوست می شود.
- ♦ از نوشیدن بیش از اندازه چای در وعده سحری اجتناب نمایید چون چای باعث افزایش دفع ادرار و از دست رفتن نمک های معدنی که بدن شما در طول روز به آن احتیاج دارد می شود.



