

بخور نخورهای وعده سحری

وعده سحری یکی از مهم‌ترین وعده‌های غذایی در ماه مبارک رمضان است که باید ویژگی‌های وعده ناهار را داشته باشد. متأسفانه برخی از روزه‌داران از خوردن این وعده غذایی صرف نظر می‌کنند درحالی که با این کار ممکن است به بدن خود آسیب برسانند.

نخوردن سحری، به ویژه در روزهای طولانی تابستان می‌تواند عوارضی مانند سردرد، خستگی، بی‌حوصلگی، یبوست، ناراحتی‌های گوارشی، کاهش قدرت یادگیری و کمبود آب و الکترولیت‌های بدن را در پی داشته باشد. پس سحری را از قلم نیندازید و توصیه‌های زیر را به کار ببندید:

۱- در صورت امکان، یک ساعت پیش از اذان از خواب بیدار شوید تا وقت کافی برای خوردن سحری داشته باشید. بعد از بیدار شدن، ابتدا کمی میوه و مقداری لبنیات (شیر یا ماست) بخورید، سپس سراغ غذای اصلی‌تان بروید.

۲- غذایی که در سحری میل می‌کنید، بهتر است سهم پروتئینی (گوشت و حبوبات) کمتری داشته باشد زیرا متابولیسم منابع پروتئینی به دفع آب از بدن نیاز دارد و این امر می‌تواند باعث تشنگی شما در طول روز شود.

۳- سهم چربی روزانه‌تان را در وعده سحری بگیرید. زیرا چربی‌ها آخرین موادی هستند که در بدن هضم می‌شوند و معده را دیرتر از بقیه مواد ترک می‌کنند؛ به همین دلیل می‌توانند ساعت‌های بیشتری شما را سیر نگه دارند. به علاوه، انرژی چربی‌ها از پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌ها بیشتر است. به همین دلیل توصیه می‌شود کمی روغن‌های سالم مانند روغن کانولا یا روغن زیتون را روی برنج سحری بریزید.

۴- استفاده از سبزی خوردن به خصوص تره و انواع سالاد سبزی در وعده سحری می‌تواند باعث پیشگیری از تشنگی در طول روز شود. همچنین خوردن میوه‌ها و سبزی‌های تازه، از بوی بد دهان می‌کاهد.

۵- آب بهترین نوشیدنی برای وعده سحری است. نوشیدن چای کم‌رنگ هم می‌تواند جلوی عطش را در طول روز بگیرد و انواع قندهای ساده و طبیعی (خرما، کشمش، انجیر و توت خشک) نیز می‌توانند در کنار چای سحری مصرف شوند.

۶- هرگز سحری را نندتند نخورید. این کار می‌تواند منجر به دل درد و نفخ شود. نوشیدنی‌های گازدار هم برای سحر مناسب نیستند چون آنها هم باعث نفخ و دل درد می‌شوند.

۷- از نوشیدن نوشیدنی‌های شیرین، دوغ شور، چای پررنگ و قهوه در وعده سحری خودداری کنید. این مایعات باعث دفع آب از بدن و تشنگی می‌شود.

۸- در وعده سحری، دور غذاهای پرادویه را خط بکشید. این غذاها با جذب آب بدن‌تان باعث می‌شوند خیلی زود احساس تشنگی کنید. از خوردن سیر و پیاز خام نیز خودداری کنید. زیرا باعث تشدید بوی بد دهان می‌شوند.

۹- غذاهای سرخ شده، انواع فست‌فودها و سس‌های خوش نمک برای سحری مناسب نیستند. متابولیسم این مواد با دفع شدید آب همراه است و می‌تواند تشنگی به دنبال داشته باشد.

۱۰- مصرف انواع ترشی‌ها و زیتون شور در سحر مناسب نیست. زیرا ترشی و شوری آن‌ها ممکن است باعث ناراحتی‌های گوارشی مثل ریفلاکس معده شود.

بخور نخورهای وعده افطاری

روزه‌داری علاوه بر آثار روحی و معنوی، فواید جسمانی نیز دارد. اما برای برخورداری از فواید جسمانی آن، باید تغذیه در وعده‌های افطار، شام و سحر منطبق با یک رژیم متعادل، متناسب و متنوع باشد.

متأسفانه برخی سفره‌های افطاری در طول این ماه با انواع غذاهای چرب و شیرین مثل حلوا، کاجی، خرما، شله-زرد، شیربرنج چرب و شیرین و زولبیا و بامیه رنگین می‌شود و در نهایت، برخی روزه‌داران پس از یک ماه روزه‌داری، نه تنها وزن کم نمی‌کنند بلکه با چند کیلو اضافه وزن مواجه می‌شوند. این در حالی است که چاقی از عوامل زمینه‌ساز بیماریهای مزمن مانند افزایش فشارخون و چربی‌خون، دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی و بعضی از انواع سرطان‌هاست.

برای پیشگیری از این عارضه یادتان باشد که:

۱- یک افطار مناسب بهتر است مانند یک وعده صبحانه کامل یا یک وعده شام باشد. مثلاً نان و پنیر و سبزی، انواع کوکو و کتلت که زیاد چرب نباشد برای افطار مناسب است.

۲- از آنجا که معده در طول روز برای مدت زیادی خالی بوده، بهتر است افطار را با خوردن یک مایع گرم (نه داغ) مانند چای، سوپ رقیق یا شیر گرم شروع کنیم. آش‌های سنگین برای وعده افطاری و بازکردن روزه اصلاً مناسب نیستند.

۳- با توجه به روزهای بلند تابستان و افت قند خون در طول روزه‌داری، بهتر است برای شروع افطار، پس از مصرف مایعاتی مانند آب گرم یا شیرگرم، از شیرینی‌های طبیعی مانند خرما، انجیر، کشمش و ... استفاده کنید.

۴- از آنجا که دستگاه گوارش برای مدتی طولانی خالی بوده، لازم است هنگام غذاخوردن در وعده افطار، آرامش داشته باشید و به آرامی و بسیار مختصر غذا بخورید تا دستگاه گوارش‌تان دچار آسیب نشود.

۵- استفاده از غذاهای ساده‌ای مانند نان تازه، پنیر و مغز گردو، سبزی خوردن، خیار و گوجه فرنگی در وعده افطاری مناسب است. این مواد گرسنگی را به آرامی رفع کرده و باعث می‌شوند بتوانید یک ساعت بعد، مقداری میوه بخورید و نیم ساعت بعد شام میل کنید. در وعده شام می‌توانید از مواد غذایی پروتئین‌دار مثل برنج با انواع خورش استفاده کنید.

۶- بهتر است علاوه بر وعده‌های افطاری و سحری، در زمان بین افطاری و سحری نیز آب کافی بنوشید. معمولاً در ماه‌های گرم سال در هر روز، هرکس حدود ۱۰ لیوان آب و الکترولیت از دست می‌دهد. به همین دلیل بد نیست علاوه بر آب چند لیوان شرکت آبلیمو یا خاکشیر کم‌شیرین یا آبمیوه‌های تازه و طبیعی نیز بنوشید.

منبع: بسته اطلاعاتی و آموزشی سلامت در روزهای روزه/ دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت

تهیه کننده: واحد آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران