

مقدمه:

فلسفه روزه داری، تکامل جسم و جان است چرا که گفته اند: عقل سالم در بدن سالم است. به هر حال نقش روزه داری در سلامت تن و تکامل روح غیر قابل انکار است. پیامبر (ص) فرمودند: صومو تصحوا؛ روزه بگیرید تا سلامت شما تضمین شود.

توصیه های غذایی:

۱- در افطار از مصرف مایعات زیاد پرهیز کنید و تا حد امکان چای بسیار داغ و آب بسیار سرد نوشیده نشود.

۲- از مصرف غذاهای پخته و سرخ شده، نفاخ، حجیم و سنگین خودداری شود بهتر است از غذاهای آب پز و بخار پز استفاده شود.



۳- مصرف خرما در این ایام بسیار مفید است (هم در سحر و هم در افطار). افطار با خرما خستگی را از بین می برد، به فرد

شادایی می دهد و موجب سهولت هضم غذا و جذب آن می شود. قند خرما و کشمش که از انواع قند های ساده اند و راحت جذب می شوند، به سرعت از طریق مخاط معده جذب می شود و باعث تخفیف احساس گرسنگی می گردد



۴- خوردن میوه در فاصله افطار تا سحر برای روزه دار بسیار ضروری است. میوه ها به سبب داشتن پتاسیم فراوان در ایجاد تعادل لازم نمک خون موثرند. در ضمن، چون خودشان آب فراوانی دارند به تدریج ضمن هضم، آب آزاد می کنند و برای پیشگیری از تشنگی مفید هستند.

۵- غذاهای سبک و زود هضم مانند شیر برنج، فرنی، نان و پنیر و سبزی، نان و کره با عسل یا مربا، سوپ جو، آش و... برای افطاری توصیه می شوند.



۶- در فاصله افطاری تا زمان خواب حتماً حداقل سه تا چهار لیوان آب نوشیده شود.

۷- در عین حال سعی نکنید در این ایام با کم خوری بیش از حد خود را در معرض ابتلا به عوارض دستگاه گوارش و احیاناً معده دردهای شدید قرار دهید.

از خوردن چه غذاهایی در افطار و سحر بایستی پرهیز شود:

* هنگام سحر از خوردن غذاهای خشک نظیر کوکو سبزی، کوکو سیب زمینی، کتلت و گوشت های سرخ شده مثل کباب، جوجه کباب و ماهی خودداری کنید. این غذاها به همراه غذاهایی که ادویه زیادی دارند، باعث عطش زیاد و ترش کردن معده می شوند در صورت ضرورت استفاده از لیمو ترش، ماست و سبزی خوردن در کنار این غذاها استفاده شود.

* مصرف سس مایونز، خامه، سوسیس و کالباس نیز در سحری یا افطاری مناسب نیست، زیرا این غذاها زمینه بروز ناراحتی های گوارشی نظیر ترش کردن معده را فراهم می کنند.

* مصرف غذای پر نمک و پر چرب در ایام اعتکاف مناسب نمی باشد. مصرف غذاهای پر نمک باعث تشدید حس تشنگی در طول روز می شود و مصرف غذاهای پر روغن باعث حس پری می شود و زمینه ناراحتی های گوارشی را ایجاد می کند. لذا در تهیه غذا در مساجد باید میزان نمک و روغن مصرفی کنترل شود.



تهیه و تنظیم:

واحد بهبود تغذیه جامعه