دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

اصول تغذیه صحیح در وعده سحری

کارشناس مسئول واحد بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت گفت: بـــه طور کلي پيروي از يك برنامه غذايي صحيح در ايام ماه مبارك رمضان از اهميت ويژه اي برخوردار است تا هم بتوان عادات غذايي غلط را اصلاح كرد و هم از بركات معنوي اين ماه بهره برد . بايد توجه داشت که با رعايت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و با استفاده از گروه های غذایی و جایگزین های آن ها، انرژی، پروتئین و ریزمغذی های مورد نیاز بدن برای بهبود عملکرد سیستم دفاعی بدن تامین می شود.

مهندس لیلا شورورزی عنوان داشت رعایت نکات ذیل در وعده غذایی سحر به حفظ سلامتی در ماه مبارک رمضان و همچنین دوران شیوع بیماری کرونا بسیار حائز اهمیت می باشد : در وعده سحری از غذاهاي کم حجم و غني از مواد مغذي که کم نمک، کم چرب و کم شيرين هستند استفاده شود . اصولا مصرف زياد قند، نمک و چربي موجب تضعيف سيستم ايمني بدن مي شوند و هم چنين مقدار مناسبي از سبزي هاي مختلف (سبزی خوردن و سالاد) مصـــرف شود. سبزي ها با دارا بودن مواد مغذي مختلف و آب، علاوه بر تامين ويتامين ها و مواد معدنی مورد نياز بدن، از تشنگي و خشکی گلو که می تواند فرد را

1 / 2

Phoca PDF

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

مستعد ابتلا به بیماری کووید 19 کند ، جلوگيري مي كنند .

وی در ادامه افزود : مصرف مواد غذايي شيرين در وعده سحري توصيه نمي شود. مواد غذايي شيرين با تحريك انسولين و ورود سريع قند خون به داخل سلول ها و در نتيجه افت قند خون موجب گرسنگی زودرس می شود. با توجه به اینکه کم آب شدن بدن و خشکی گلو می تواند زمینه را برای ابتلا به کووید 19 فراهم کند، در وعده سحر سبزی هایی که آب بیشتری دارند و در طول روز از تشنگی و کم آبی بدن جلوگیری می کنند مثل کاهو، خیار و گوجه فرنگی مصرف شود. نوشیدنی های خیلی شیرین مثل نوشابه های گازدار ، شربت ها و چای خیلی شیرین و چای پررنگ هم موجب تشنگی، خشکی دهان و گلو در طول روز می شوند و توصیه می شود در وعده سحر مصرف نشوند. چای پررنگ به این دلیل که مدر است می تواند موجب دفع آب بدن وکم آبی در طول روزه داری شود .

کارشناس مسئول واحد بهبود تغذیه در پایان گفت : غذاهای پرپروتئین مثل انواع کباب ، جوجه کباب ، ماهی و غذاهای خشک و پرروغن مثل کتلت و کوکو ، سوسیس و کالباس ، پیتزا ، کله پاچه و هم چنین غذاهای چرب و سرخ شده و پر ادویه موجب احساس تشنگی و خشکی دهان در طول روز می شوند . به ویژه در شرایط فعلی که با شیوع بیماری کووید 19 مواجه هستیم بهتر است در وعده سحر مصرف نشوند . به طور کلی غذاهای ساده و سبک مثل انواع پلو و خورش در حجم کم (برای افرادی که فعالیت بدنی بیشتری در طول روز دارند) و یا غذاهای سبک تر شبیه وعده صبحانه (برای افرادی که در طول روز فعالیت کمی دارند) برای وعده سحر می تواند مناسب باشد .

2 / 2

Phoca PDF