

تغذیه صحیح

در ماه مبارک رمضان



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
معاونت غذا و دارو
مدیریت نظارت و پایش مصرف فرآورده های سلامت

- در ماه مبارک رمضان، پیروی از برنامه غذایی متنوع و متعادل شامل پنج گروه اصلی غذایی (نان و غلات، میوه ها و سبزیها، گوشت و حبوبات و تخم مرغ، شیر و لبنیات) ضروری است.
- با رعایت تنوع و تعادل در مصرف غذا نیازهای تغذیه ای شامل آب، املاح، ویتامین ها، پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن، تامین می شود.
- توصیه می شود افراد روزه دار همانند زمانی که روزه دار نیستند سه وعده غذا بخورند که این وعده ها شامل افطار، شام و سحر است.

توصیه می شود در وعده سحری از سبزی های مختلف (نظیر سبزی خوردن) استفاده شود. زیرا با دارا بودن مواد مغذی مختلف و آب، علاوه بر تامین ویتامین ها و املاح مورد نیاز بدن، از تشنگی فرد در طول روز جلوگیری می کنند.

در هنگام افطار، مصرف غذاهای سبک و مختصر شامل گروه های غذایی شیر و لبنیات، میوه ها و سبزیها، نان و غلات توصیه می شود. مصرف نان و پنیر و سبزی یکی از عادات خوب غذایی هموطنان در هنگام افطار است.

استفاده از منابع حاوی کربوهیدرات های پیچیده و فیبر مثل غلات و حبوباتی مثل عدس، لوبیا، نان های سبوس دار، میوه های با پوست و میوه های خشک در بین وعده های غذایی موجب هضم آهسته غذا و به تاخیر انداختن گرسنگی در فرد روزه دار می شود.