

توصیه‌های تغذیه‌ای برای سحری و افطار در ماه مبارک رمضان

1 اسفند 1404

مدیرکل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو، درباره مصرف غذاهای پُرچرب و نوشیدنی‌های قندی در ماه رمضان هشدار داد و گفت: این ماه پُربرکت می‌تواند فرصتی برای اصلاح الگوی تغذیه باشد.

عبدالعظیم بهفر، مدیرکل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو، با اشاره به اینکه ماه رمضان می‌تواند فرصتی برای اصلاح الگوی تغذیه باشد، گفت: انتخاب نادرست مواد غذایی ممکن است منجر به افت قند خون، کم‌آبی و ضعف عمومی شود. تأمین مایعات کافی بین افطار تا سحر ضروری است و مصرف آب، شیر و نوشیدنی‌های طبیعی مانند خاکشیر و تخم‌شربتی توصیه می‌شود، در حالی که نوشیدنی‌های قندی باید به دلیل ایجاد نوسان ناگهانی قند خون محدود شوند.

وی با بیان اینکه افطار باید با مواد غذایی سبک و زودهضم آغاز شود، افزود: شروع افطار با خرما، شیر یا سوپ کمک می‌کند دستگاه گوارش به تدریج فعالیت خود را از سر بگیرد. مصرف غذاهای سرخ‌کرده و پُرچرب در این وعده می‌تواند موجب بروز ناراحتی‌های گوارشی شود. همچنین در وعده سحر، استفاده از نان‌های سبوس‌دار، پروتئین‌های کم‌چرب و میوه‌ها برای تأمین انرژی روزانه توصیه می‌شود.

مدیرکل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو با اشاره به افزایش مصرف محصولات مانند خرما، زولبیا و بامیه، لبنیات و فرآورده‌های پروتئینی در این ماه گفت: سلامت این اقلام و پیشگیری از تخلفات احتمالی در فرآیند تولید و عرضه، از اولویت‌های نظارتی سازمان است. گزارش‌هایی درباره استفاده از روغن‌های غیرمجاز، افزودن مواد نگهدارنده غیرمجاز و عرضه لبنیات غیربهداشتی دریافت شده که لزوم تشدید نظارت‌ها را نشان می‌دهد.

وی افزود: نمونه‌برداری و پایش این فرآورده‌ها به صورت مستمر انجام می‌شود و در صورت مشاهده تخلف، برخورد قانونی در دستور کار قرار دارد. همچنین به مصرف‌کنندگان توصیه می‌شود؛ هنگام خرید، مشخصات بهداشتی فرآورده‌ها را بررسی کرده و از خرید اقلام فله‌ای و بدون مجوز خودداری کنند.

بهفر با تأکید بر نقش نگهداری صحیح مواد غذایی در منزل، گفت: خرما باید در محیطی خشک و خنک نگهداری شود، روغن‌های خوراکی نباید چندین بار استفاده شوند و فرآورده‌های پروتئینی باید در دمای مناسب یخچال قرار گیرند. مصرف بیش از حد چای و قهوه در وعده سحر نیز به دلیل افزایش دفع آب بدن توصیه نمی‌شود، چرا که می‌تواند تشنگی روزانه را تشدید کند.

وی افزود: رعایت این نکات نقش مهمی در ارتقای سلامت روزه‌داران دارد.