

غذاهای ساده اما مقوی؛ بهترین گزینه برای رمضان

4 اسفند 1404

به گفته یک عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان و متخصص طب سنتی، روزه‌داران با مصرف سحری کامل و پرانرژی و افطار سبک و متعادل، از ضعف، بی‌حالی و سوءهاضمه در طول روز جلوگیری کنند.

دکتر مامک هاشمی درباره وعده سحری در ماه رمضان توضیح داد: سحری باید مانند وعده نهار کامل و مفید باشد تا فرد ساعات طولانی احساس سیری کند، در این وعده باید از غذاهای زودهضم و پرادویه پرهیز شود و مصرف میوه به دلیل کوتاه‌بودن زمان هضم توصیه نمی‌شود.

وی افزود: نوشیدنی‌های ادرارآور مانند چای زیاد، حتی یک استکان چای پررنگ، می‌تواند باعث از دست رفتن آب بدن و ضعف در ساعات اولیه روز شود، نوشیدنی‌های دانه‌های لعاب‌دار مانند خاکشیر و تخم شربتی، رطوبت بدن را به صورت متوالی آزاد می‌کنند و برای حفظ آب بدن در طول روز مناسب هستند.

این متخصص طب سنتی درباره استفاده از شیرینی در سحری نیز هشدار داد و گفت: مصرف زیاد مواد شیرین می‌تواند باعث افت قند و ضعف در ساعات اولیه روز شود، بنابراین بهتر است از مقدار زیاد شیرینی‌ها پرهیز شود.

هاشمی در خصوص وعده افطار نیز بیان کرد: بهتر است افطار با یک نوشیدنی گرم سبک مانند چای کم‌رنگ، شیر گرم، آب جوش یا شربت سکنجبین آغاز شود و یک شیرینی طبیعی مانند خرما، عسل یا مویز مصرف شود. سوپ‌های سبک نیز گزینه مناسبی برای شروع افطار هستند.

وی اضافه کرد: در روزهایی که فاصله بین افطار تا خواب طولانی است، می‌توان یک وعده شام سبک اضافه کرد، اما بهتر است افطار سنگین نباشد، مصرف هم‌زمان غذاهای دیر هضم مانند آش رشته، حلیم، شله‌زرد و انواع خورشت‌ها می‌تواند باعث سوءهاضمه شود.

هاشمی در ادامه به تغذیه متناسب با فصل زمستان اشاره کرد: در زمستان که هوا سرد و تر است، باید از میوه‌های سرد مانند خیار، کیوی و نارنگی پرهیز شود و مصرف این میوه‌ها هفته‌ای یک تا دو بار محدود شود، سیب میوه‌ای معتدل است و می‌توان روزانه از آن استفاده کرد.

به گفته وی؛ افرادی که مزاج سرد دارند یا دچار بیماری‌های سرد معده هستند، حتی مصرف محدود میوه‌های سرد هم ممکن است برایشان مضر باشد.

این متخصص طب سنتی درباره گرایش مردم به غذاهای شیرین و گرم در ماه رمضان هشدار داد و

تأکید کرد که مصرف روزانه حلوا، باقلوا، آجیل و مغزیجات، خرما و عسل توسط افراد با مزاج گرم و خشک، به ویژه جوانان و نوجوانان، می‌تواند باعث عوارضی مانند آفت دهان، گرفتگی صدا، جوش، کهیر و خارش شود، همچنین اگر افطار خود را با خرما آغاز کردید، از مصرف زیاد عسل یا ارده‌شیره در همان وعده پرهیز کنید.

هاشمی در پایان تأکید کرد: در ماه رمضان از مصرف ماست، سالاد شور، ترشی، دوغ و نوشابه همراه غذا پرهیز شود و وعده‌های اصلی را با ارزش غذایی بالا انتخاب کنید، در وعده سحری بهتر است از کربوهیدرات‌ها و چربی‌های مناسب مانند پلو و خورشت استفاده شود.