

# نکات تغذیه‌ای مهم برای پیشگیری از اضافه وزن در ماه رمضان

3 فروردین 1402

متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: بی‌حرکی و مصرف غذاهای پرکالری در طول ماه مبارک رمضان باعث ایجاد اضافه وزن می‌شود و رعایت برخی نکات در پیشگیری از افزایش وزن در این ماه بسیار حائز اهمیت است.

دکتر مرضیه زیلایی درخصوص اضافه وزن در ماه مبارک رمضان گفت: معمولاً افراد در طول ماه مبارک رمضان به دلیل بی‌حرکی و در دسترس بودن مواد غذایی پرکالری (زولبیا و بامیه و انواع دسرهای شیرین) و غذاهای چرب در مهمانی‌ها ممکن است اضافه وزن پیدا کنند.

متخصص تغذیه و رژیم درمانی و استادیار گروه تغذیه دانشگاه جندی شاپور اهواز افزود: هر ۵ عدد بامیه حدود ۴۰۰ کیلوکالری و هر ۵ عدد زولبیا حدود هزار کیلوکالری انرژی به بدن می‌رسانند در حالیکه هر ۵ عدد خرما ۱۰۰ کیلوکالری انرژی دارد و ضمن اینکه خرما حاوی فیبر و پتاسیم بوده، اما زولبیا، بامیه و شیرینی جات علاوه بر داشتن کالری زیاد، حاوی مواد مغذی مورد نیاز بدن نیز نیستند؛ بنابراین تمرکز بر مصرف مواد غذایی سالم که کالری کمتری دارند، در پیشگیری از افزایش وزن در ماه رمضان بسیار حائز اهمیت است.

او بیان کرد: افزایش مصرف سبزیجات و میوه جات در تمام وعده‌ها (سحری، افطار، شام) و میان وعده‌ها علاوه بر تامین نیاز بدن به فیبر، مایعات، ویتامین‌ها و مواد معدنی، کالری کمتری نسبت به شیرینی‌ها و چربی‌های مضر به بدن می‌رسانند.

زیلایی اظهار داشت: در ماه مبارک رمضان، وعده سحر باید خصوصیات وعده ناهار را داشته باشد، وعده افطار شبیه صبحانه و شام مشابه با شام قبل از ماه رمضان باشد. مصرف افطار و شام سبک و استفاده از میان وعده‌های سالم مانند آجیل‌ها، میوه‌ها و سبزیجات در فاصله بین افطار تا شام و بعد از شام تا قبل از خواب بسیار مفید است.

او ادامه داد: بهتر است در ماه رمضان از غذاهای آب‌پز شده که با لیمو تازه طعم دار شده باشند، استفاده نمود و از غذاهای سرخ شده پرهیز کرد تا ضمن کاهش دریافت چربی و کاهش کالری دریافتی، از تشنگی نیز پیشگیری شود.