

افطار و سحر چی بخوریم؟

3 فروردین 1402

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: در وعده افطار باید ضمن پرهیز از پرخوری، از غذاهای سبک و در عین حال پر انرژی استفاده شود.

احمد اسماعیل زاده مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اظهار داشت: در وعده افطار باید ضمن پرهیز از پرخوری، از غذاهای سبک و در عین حال پر انرژی استفاده شود. سعی شود غذا به آرامی جویده شود. در هنگام افطار بدن نیاز به یک منبع انرژی به شکل گلوکز دارد که کاهش قند خون در ساعات روزه داری را جبران کند.

اسماعیل زاده تصریح کرد: در وعده غذایی **افطار** در ماه مبارک رمضان، مصرف یک لیوان آب گرم، چای کم‌رنگ و یا یک لیوان شیر گرم همراه با خرما یا عسل در شروع افطار توصیه می‌شود. همچنین استفاده از غذاهای سبک مثل فرنی، شیربرنج و نان و پنیر و سبزی، یکی از عادات خوب غذایی ایرانی در این ایام است.

وی افزود: مصرف انواع سوپ کم چرب، آش کم حبوبات و سبک، حلیم بدون روغن (حلیم منبع خوبی از مواد نشاسته‌ای، فیبر، پتاسیم و منیزیم است) غذای مناسبی برای افطار است. از سوی دیگر خوردن **آش‌های غلیظ** و چرب که مقدار زیادی پیاز داغ و نعناع داغ دارد و حبوبات فراوان بدلیل ایجاد مشکلات گوارشی در وعده افطار توصیه نمی‌شود.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت یادآور شد: مصرف سیب زمینی آب پز، سبزی‌های پخته مثل کدو، کلم، گل کلم، هویج و نخود فرنگی، تخم مرغ آبپز، کره و عسل غذاهای مناسبی برای افطار هستند.

وی با اشاره به رواج مصرف زولبیا و بامیه در ایام ماه مبارک رمضان، گفت: مصرف بامیه و **زولبیا** که دارای مقادیر زیادی قند و چربی، اسیدهای چرب اشباع و ترانس است، باید بسیار محدود شود. در مجموع، زیاده روی در مصرف مواد قندی و شیرین از جمله حلوا و شله زرد خیلی شیرین در وعده افطار علاوه بر اضافه دریافت انرژی و چاقی، موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود.

اسماعیل زاده با بیان اینکه مصرف بیشتر از 8 لیوان آب آشامیدنی سالم و سایر مایعات طبیعی و آب سبزی‌ها و صیفی‌ها مانند آب هویج، آب گوجه فرنگی و آب کرفس در ساعات بعد از افطار مناسب است، افزود: مصرف غذاهای چرب و شور و هم چنین انواع تنقلات شور، انواع کنسروها، شورها، انواع سوسیس، کالباس و سایر فست فودها سبب تضعیف سیستم ایمنی و ایجاد تشنگی می‌شود. بنابراین توصیه بر این است که به جای نمک از سبزی‌های خشک و معطر و محلی برای طعم دار کردن غذا استفاده شود.

وی ضمن تأکید بر اهمیت محدود کردن مصرف نمک در وعده‌های افطار، شام و سحر در ماه مبارک

رمضان، خاطرنشان کرد: برای جبران دریافت اضافه نمک لازم است آب بیشتری مصرف شود. به علاوه در افرادی که مستعد افزایش فشار خون و یا مبتلا به این بیماری هستند باید در این زمینه احتیاط بیشتری کنند؛ لذا توصیه می‌شود از حداقل مقدار نمک در تهیه غذاها استفاده شود. این مقدار کم نمک باید از نمک یددار تصفیه شده باشد.