

دختران جوان در ماه مبارک چه بخورند ؟

14 فروردین 1401

گاه شاهد هستیم که افراد و به ویژه **دختران نوجوان** پس از پایان ماه رمضان دچار اختلالاتی در سلامت می‌شوند که این امر به علت تغذیه نامناسب و شیوه غلط زندگی، به خصوص در این ماه است. بهتر است در این مقاله به چند عادت نامناسب تغذیه‌ای افراد و به ویژه دختران نوجوان، در این دوران بپردازیم که این عادات موجب بروز عوارض مختلف در آنان می‌شود.

کمبود مصرف میوه، سبزی و سالاداز جمله **مشکلات تغذیه‌ای دختران نوجوان** در ماه رمضان، کمبود مصرف سبزی‌ها و میوه‌های تازه و سالاد است. معمولاً نوجوانان ترجیح می‌دهند با غذای خود، نوشابه‌های گازدار استفاده کنند که این امر نه تنها برایشان مفید نیست، بلکه زیان‌های زیادی نیز در بردارد.

از اشکالات مهم خوردن سبزی‌ها و میوه‌های تازه این است که ویتامین و مواد معدنی به میزان کافی به بدن نمی‌رسد و در نتیجه عوارضی از قبیل کاهش مقاومت در برابر بیماری‌ها، یبوست، ریزش مو و اختلالات بی‌شمار دیگری که سلامت دختران نوجوان را به خطر می‌اندازد، بروز می‌کند.

خوردن سحری چنانچه وعده سحری از **برنامه غذایی ماه رمضان** حذف شود به علت گرسنه ماندن شخص در زمانی طولانی، مشکل کاهش قند خون پیش می‌آید که پیامد آن، عوارض عصبی از قبیل احساس خستگی و کوفتگی، بی‌حوصلگی، عصبانیت، پرخاشگری، افسردگی، سردرد و سرگیجه می‌باشد.

علاوه بر آن خوردن سحری و گرسنه ماندن به مدت طولانی موجب احساس تشنگی، گرسنگی و بی‌طاقتی در برابر روزه و در نتیجه عدم موفقیت در روزه‌داری می‌شود، بنابراین وعده سحری از اهمیت خاصی برخوردار است و هرگز نباید از برنامه غذایی ماه رمضان حذف شود.

شروع افطار با آب سرد در ماه‌های گرم سال و ایام تابستان به علت روزه‌داری و نخوردن آب در طول روز، معمولاً تشنگی یکی از مشکلات مهمی است که گریبان‌گیر افراد می‌شود.

بهتر است وعده افطار را با آب ولرم، چای، شیر با کمی عسل یا خرما و مقداری نان و پنیر کم نمک و ترجیحاً یک تا دو عدد گردو آغاز کنند.

به علت تشنگی بسیاری از افراد، روزه خود را با آب سرد آن هم به مقدار زیاد باز می‌کنند که این امر می‌تواند از نظر سلامتی اشکالاتی برای فرد در بر داشته باشد.

مصرف آب زیاد پس از مدت مدیدی گرسنگی، موجب پر شدن معده و رقیق شدن شیره‌های گوارشی شده و مانع تأثیر کامل شیره‌های گوارشی بر روی مواد غذایی می‌گردد، در نتیجه هضم غذا دچار اختلال می‌شود و سبب بروز عوارضی مانند پری و سنگینی دستگاه گوارش و بروز ناراحتی‌های گوارشی

می‌گردد، حال چنانچه آب مصرفی سرد باشد می‌تواند علاوه بر عوارض فوق، موجب دل درد، نفخ و تشدید ناراحتی‌های گوارشی بشود.

ضمناً اختلال در هضم و جذب غذا، نهایتاً باعث سوءتغذیه و عوارض ناشی از آن خواهد شد.

افطار کردن با غذای سنگین و مفصل در برخی موارد دیده شده افرادی که در ماه رمضان تغذیه صحیح ندارند و به خصوص آن‌هایی که وعده سحری را از برنامه غذایی خود حذف می‌نمایند، در ساعات روزه‌داری بسیار گرسنه می‌شوند و به این دلیل به هنگام افطار، با غذای اصلی که معمولاً شامل مواد سرخ‌کرده، چرب و سنگین است تغذیه خود را شروع می‌کنند.

یکی از اشکالات این فرم تغذیه این است که موجب تجمع چربی در بدن و چاقی می‌شود.

ضمناً چنانچه پس از مدتی طولانی گرسنگی ناگهان معده را پر از غذا آن هم غذایی چرب و سنگین بنماییم، موجب سنگینی و اختلالات گوارشی شده که حتی ممکن است منجر به تهوع، اسهال و سایر ناراحتی‌های گوارشی شود که در این صورت هضم و جذب مواد مصرفی نیز دچار اختلال خواهد شد و به این ترتیب شخص نمی‌تواند از غذای مصرفی استفاده کامل بنماید.

افراط در مصرف مواد شیرین در وعده افطاریکی از شایع‌ترین عادات نامناسب تغذیه‌ای در بین [روزه‌داران](#)، مصرف زولبیا، بامیه و سایر مواد شیرین به مقدار زیاد در وعده افطار و در مهمانی‌های ماه رمضان است.

به طور کلی مصرف مواد شیرین از عوامل بسیار مهم بروز چاقی است، همچنین افراط در مصرف انواع شیرینی موجب افزایش چربی‌های نامطلوب خون شده و زمینه بدن را جهت ابتلا به اختلالات قلبی-عروقی فراهم می‌سازد.

از دیگر مضرات مصرف مواد شیرین، پوسیدگی و خرابی دندان‌ها است، به خصوص چنانچه بلافاصله پس از مصرف این مواد، دندان‌ها شسته نشوند. به اضافه اینکه در تهیه زولبیا، بامیه، گوش فیل و مواد مشابه، معمولاً از مقدار زیادی روغن استفاده می‌شود که مصرف روغن زیاد علاوه بر چاقی، موجب ناراحتی‌های قلبی-عروقی خواهد شد.

ریزه‌خواری در فاصله بین [افطار](#) و شام بعضی از افراد تصور می‌کنند اگر در طول روز به علت روزه‌داری غذا میل نمی‌کنند، می‌توانند بعد از افطار تا هنگام خواب، به طور مداوم ریزه‌خواری نمایند. این کار منجر به بروز اختلالات زیادی از جمله چاقی، ناراحتی‌های گوارشی و سوء تغذیه به علت نخوردن غذای کافی و با کیفیت تغذیه‌ای بالا می‌شود.

افراد ریزه‌خوار معمولاً مواد مصرفی خود را از بین مواد خوراکی حاوی کالری بالا و دارای ارزش تغذیه‌ای پایین انتخاب می‌کنند که این مواد به طور معمول فقط مقدار زیادی انرژی به بدن می‌رسانند و فاقد ارزش تغذیه‌ای بالا جهت تأمین نیازهای تغذیه‌ای شخص هستند.

مصرف چنین مواد غذایی به علت دارا بودن قند یا چربی بالا، جلوی اشتها را برای مصرف غذای اصلی

گرفته و در نتیجه انسان را مبتلا به سوء تغذیه می‌نماید. این امر به خصوص برای [دختران نوجوان](#) اهمیت زیادی دارد. ضمناً ریزه‌خواری یکی از عوامل مهم خستگی دستگاه گوارش و اختلالات گوارشی است.