**اصول تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان**

**مقدمه:**

  مطالعات متعددی نقش روزه داری را در بهبود بیماری های مختلف مورد تایید قرار داده است. در اغلــب بیماریهائی که عادات غلط غذایی، چاقی و افزایش وزن در بروز آنها دخالت دارند روزه داری مفید است. مطالعات نشان داده است روزه گرفتن برای مبتلایان به چربی خون بالا بسیار مفید است و میزان چربیهای نامطلوب موجود در خون را تنظیم می کند و موجب افزایش میزان چربی های مفید خون می شود. علاوه بر این برخی از بیماران مبتلا به دیابت نوع دوم به کمک پزشک معالج و یک متخصص تغذیه به راحتی می توانند در این ماه روزه بگیرند و از اثرات مفید آن بهره کافی ببرند. بیماران دارای مشکل گوارشی با نظر پزشک اقدام به روزه داری نمایند.افرادا دارای سنگ کلیه نیز به دلیل نیاز به آب برای دفع یا پیشگیری از گسترش مشکل بعید است که بتوانند از منافع روزه داری بهره مند شوند.لذا این افراد نیز باید با پزشک خود مشورت نمایند.

  بــه طور کلی پیروی از یک برنامه غذایی صحیح در ایام ماه مبارک رمضان از اهمیت ویژه ای برخوردار است تا هم بتوان عادات غذایی غلط را اصلاح کرد و هم از برکات معنوی این ماه بهره برد.

**تغذیه صحیح به هنگام سحر و افطار**

  در ماه مبارک رمضان نیز مانند همیشه پیروی از برنامه غذایی متنوع و متعادل شامل گروه های غذایی (نان و غلات، میوه ها و سبزیها، گوشت و حبوبات و تخم مرغ، شیر و لبنیات) ضروری است. با رعایــت تـنوع و تعادل در مصرف غذا نیازهای تغذیه ای شامل آب، املاح، ویتامین ها، پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن، تامین می شود. توصیه می شود افراد روزه دار همانند زمانی که روزه دار نیستند سه وعده غذا بخورند که این وعده ها شامل افطار، شام و سحر است اما در ماه مبارک رمضان صرف غذا در دفعات کمتر مثلا" 2 بار در روز نیز اشکالی ندارد و به شرایط جسمی و توانایی فرد بستگی دارد. بهتر است غذای مصرفی در وعده سحری خصوصیات و ویژگی وعده ناهار را داشته باشد تا از ایجاد گرسنگی در طول روز پیشگیری شود. با توجه به ساعت صرف افطار و تا وعده سحری می توان در فاصله افطار تا سحر یک وعده غذایی مثل شام سبک را صرف کرد کــه البته این به وضعیت خود شخص و تمایل او به صرف غذا بستگی دارد. در هنگام افطار مصرف غذاهای سبک و مختصر شامل گروه های غذایی شیر و لبنیات (مانند شیر و ماست و پنیر) میوه ها و سبزیها و نان و غلات (مانند برنج و نان) توصیه می شود مانند نان و پنیر و سبزی که یکی از عادات خوب غذایی هموطنان در این ایام است. نکته مهم شستشو کامل و ضد عفونی نمودن سبزی مصرفی است که در این دوران باید بیش از پیش به آن توجه نمود. علاوه بر آن مصرف شیر گرم و فرنی و یــا شیر برنج در هنگام افطار مناسب است. استفاده از مواد غذایی آبکی مثل سوپ، آش، حلیم بــدون روغن (حلیم منبع خوبی از مواد نشاسته ای، فیبر، پتاسیم و منیزیوم است) و همچنین مایعات به هنگام افطار و سحر موجب حفظ تعادل آب و املاح فرد روزه دار می شود.

  علاوه بر آن استفاده از سبزیها و میوه ها در هنگام افطار و همچنین در فاصله زمانی بین افطار تا سحر به دلیل اینکه منبع خوبی از فیبر هستند و برای دستگاه گوارش بسیار مفید است و مانع بروز یبوست می شود بسیار مناسب است. توصیه می شود در وعده سحری مقدار مناسبی سبزی های مختلف (سبزی خوردن) مصــرف شود. سبزی ها با دارا بودن مواد مغذی مختلف و آب، علاوه بر تامین ویتامین ها و املاح مورد نیاز بدن، از تشنگی فرد در طول روز جلوگیری می کنند. مصرف مواد غذایی شیرین در وعده سحری توصیه نمی شود. مصرف مواد غذایی شیرین با تحریک انسولین موجب ورود قند خون به داخل سلول ها و در نتیجه کاهش قند خون می شوند. به این ترتیب مصرف مـــواد غـــذایی شیرین و حاوی قندهای ساده مثل شیرینی و شکلات در وعده سحری موجب می شود شخص زودتر گرسنه شود. انواع میوه را که حاوی مواد مغذی بسیار مفید برای سلامت بدن است بهتر است در فاصله افطار تا سحر مصرف گردد.

  از کربوهیدرات های پیچیده مثل غلات از جمله گندم، جو و ... حبوبات مثل عدس، لوبیا، نان های سبوس دار و غذاهای حاوی فیبر مثل سبزی ها، حبوبات، غلات، میوه های با پوست مخصوصا"سیب ،گلابی، آلو و میوه های خشک در بین وعد های غذایی بیشتر استفاده کنید. این غذاها به آهستگی هضم می شوند، وباعث می شوند احساس گرسنگی کمتری کنید .

  توصیه می شود برای تامین آب مورد نیاز پس از صرف افطار و تا قبل از خواب به تدریج انواع میوه، چای کمرنگ و سایر مایعات به ویژه آب برای جبران کم آبی بدن نوشیده شود.

**در طول روزه داری دستگاه گوارش برای حدود چندین ساعت خالی می ماند و در واقع این دستگـــاه و ســایر دستگاههایی که به نحوی در هضم و جذب مواد غذایی دخالت دارند استراحت می کنند و بعد از روزه داری به نحو بهتری اعمال خود را به انجام می رسانند.**

  در ما**ه مبارک رمضان نیز مانند همیشه پیروی از برنامه غذایی متنوع و متعادل شامل گروه غذایی (نان و غلات، میوه ها و سبزیها، گوشت و حبوبات و تخم مرغ، شیر و لبنیات) ضروری است.**

**با رعایــت تـنوع و تعادل در مصرف غذا نیازهای تغذیه ای شامل آب، املاح، ویتامین ها، پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن، تامین می شود.**

**هنگام افطار و سحری از مصرف چه مواد غذایی باید اجتناب کنیم؟**

  یکی از عادات غلط غذایی روزه داران این است که به دلیل تشنگی زیاد در هنگام شروع افطار آب سرد، نوشابه و یا غیره استفاده می کنند. توصیه می شود افطار خود را با کمی آب گرم و یا چای کم زنگ آغاز کنند. و می توانند از عسل ،خرما یا کشمش استفاده کنند زیرا این دو سبب کنترل اشتها می شود و از بیش خواری به هنگام افطار ممانعت می کند. علاوه بر آن مصرف خرما در ماه مبارک رمضان در تنظیم قند خون بسیار مفید اســـت لــذا تـــوصیه می شود که در وعده افطار حتی المقدور 5-3 عدد خرما مصرف شود (خرما منبع خوبی از مواد مغذی، قند، فیبر و پتاسیم است). از مصرف بیش از حد خرما نیز مانند سایر شیرینی ها پرهیز شود. به طور کلی توصیه می شود به جای مصرف انواع شیرینی ها مثل زولبیا و بامیه که فقط حاوی انرژی و فاقد مواد مغذی (ویتامین ها و املاح) هستند، از مواد غذایی طبیعی شیرین مثل خرما، کشمش و انواع میوه استفاده شود. افراط در مصرف انواع شیرینی به هنگام افطار چاقی و اضافه وزن را به دنبال خواهد داشت. مصرف آب زیاد به هنگام صرف افطار سبب اختلال در هضم مواد غذایی می شود. بعد از صرف سحری نیز بســـیاری از همــوطنــان عزیز از بیــــم تشنــــگی در طول روز به مقدار فراوان آب می نوشند که کار درستی نیست.

  توصیه می شود که در وعده های سحری و افطار از پرخوری، مصرف غذاهای چرب و سرخ کردنی و غذاهای حاوی مقادیر زیاد قندهای ساده مثل قند و شکر پرهیز شود. از نوشیدن بیش از اندازه چای در وعده سحری اجتناب نمائید چون چای باعث افزایش دفع ادرار و از دست رفتن نمک های معدنی که بدن شما در طول روز به آن احتیاج دارد می شود.

  توصیه می شود روزه داران عزیز از مصرف تنقلات زیاد در فاصله افطار تا سحر پرهیز کنند. این قبیل مواد دیر هضم هستند و سبب می شوند که به هنگام سحر به دلیل پری معده میل به غذا کاهش پیدا کند. همچنین، مصرف مـــواد غذایی سنگین، دیر هضم، پر چرب و سرخ شده به هنگام افطار مناسب نیست. به طور کلی توصیه می شود به جای غذاهای چرب و سرخ شده از غذاهای آب پز و بخارپز کبابی استفاده شود.

**توصیه خاص برای افراد خاص**

  کودکان به خصوص آنهائی که از نظر جثه کوچک و کم وزن هستند بهتر است روزه کامل نگیرند اگر مایلند در برنامه سحر و افطار شرکت کنند می توان آنها را تشویق کرد چون این ایام و گرمی حضور اعضای خانواده به دور سفره سحری و افطاری و محیط سرشار از معنویت آنها را به وجد خواهد آورد و خاطره شیرینی برایشان خواهد بود.

  سالمندان اگر روزه می گیرند باید مراقبت بیشتری بنمایند کاهش میزان آب در بدن سالمندان و کاهش قند خون ممکن است موجب سرگیجه شود و اینگونه سرگیجه ها اگر موجب افتادن شود برای سالمندان خطر آفرین است.

  مصرف میوه رنده شده، لبنیات خصوصا" شیر کم چرب، استفاده از انواع سوپ ها و آش ها در افطار و سحر و نوشیدن چای کمرنگ برای آنان مفید است و می تواند تعادل آب و املاح را برقرار کند.

  ورزشکاران ضمن رعایت نکات ارائه شده باید توجه داشته باشند که حرکات ورزشی ، تمرین و مسابقات باید به نحوی تنظیم گردد تا با زمان افطار حداقل دو ساعت فاصله داشته باشد . و برای انجام مسابقات مهم در ماه مبارک رمضان لازم است با متخصص تغذیه مشورت نمایند.

  روزه در افــراد بــیمار بــا توجه به نوع بیماری متفاوت است در بعضی از بیماری ها افراد می توانند با مشاوره با متخصص تغذیه روزه بگیرند و حتی گاهی روزه داری برای آنان مفید است ولی بیماران باید نظر پزشک معالج خود را ملاک اصلی قرار دهند و بدون مشورت اقدام نکنند به ویژه افرادی که تحت رژیم های خاص درمانی هستند.

**راههای مقابله با تشنگی در طول روز**

  در مواقعی که ماه مبارک رمضان با روزهای بلند تابستان مقارن می شود یکی از مشکلات اساسی روزه داران بروز تشنگی در طول روز است . محدود کردن مصرف نمک در وعده های افطار و سحر در این دوران بسیار مهم و کمک کننده است. دریافت زیاد نمک بدن را مجبور به واکنش نموده و برای دفع آن ،مقادیر قابل توجه ای آب از بدن دفع می گردد،لذا توصیه می شود به غیر از مقدار نمک اندکی که برای طبخ ،لازم است به غذا اضافه شود هیچ مقدار اضافه تری سر سفره به غذا اضافه نشود. علاوه بر آن مصرف میوه و سبزی کافی می تواند در طول روز از بروز تشنگی زود رس جلوگیری نماید. بهتراست میوه در فاصله افطار تا سحر و سبزی در هر دو وعده افطار و سحر و علل خصوص سحر مصرف گردد.

**یک دستور غذایی عمومی در ماه مبارک رمضان**

**افطار:**

  ابتدا با چای، آب جوش یا شیر گرم و عسل ، خرما یا کشمش روزه خود را باز کنید و سپس یکی از غذاهای زیر پیشنهاد می شود:

  نان و پنیرو سبزی (استفاده از مغزها مثل گردو پسته نیز مناسب است)، شامی، انواع کوکو، فرنی یا شیربرنج

**شام:**

با توجه به فاصله زمانی افطار تا سحر فاصله حداقل 20تا30 دقیقه بعد از افطار یکی از غذاهای زیر را انتخاب و مصرف کنید:

  سوپ، آش، حلیم، خوراک لوبیا، عدسی، خوراک سبزیجات با کمی نان(بهتر است از نانهای سبوس دار مثل سنگک استفاده کنید) به همراه ماست وخیار یا دوغ و سبزی خوردن یا سالاد. (البته اینکه در چه فصلی از سال قرار داریم غذاهای متناسب با فصل سال در نظر گرفته شود)

  - بلافاصله بعد از شام از مصرف چای خودداری کنید چون می تواند جذب آهن را کاهش دهد و بهتر است به عنوان دسر بعد از شام از میوه ها مخصوصا" مرکبات که حاوی مقادیر بالایی ویتامین C هستند استفاده کنید زیرا جذب آهن در بدن را افزایش می دهد و در متابولیسم طبیعی بدن و تولید برخی از هورمون ها نقش ویژه ای دارد.

  - تا پایان شب و هنگام خواب از میوه ها،چای کمرنگ و سایر مایعات مخصوصا" آب استفاده کنید.

**سحری:**

  وعده سحری بهتر است خصوصیات وعده ناهار را داشته باشدالبته حساسیت ها تمایلات فردی نیز در نظر گرفته شود:

  انواع چلوخورشت ها و پلوهای مخلوط با حبوبات و سبزیجات ( عدس پلو و لوبیا پلو، سبزی پلو) به همراه مرغ، ماهی یا گوشت و سبزی های تازه مثل سبزی خوردن یا سالاد و ماست برای این وعده مناسب است.

  - بلافاصله بعد از اتمام سحری از نوشیدن چای اجتناب کنید زیرا همان طور که گفته شد می تواند جذب آهن را کاهش دهد .

  - از نوشیدن زیاد چای در وعده سحری اجتناب کنید چون باعث افزایش ادرار و دفع مواد معدنی مورد نیاز بدن و بروز تشنگی در طول روز می شود.

* خوابیدن بعد از خوردن سحری به دلیل احتمال برگشت غذا از معده به سمت دهان و ایجاد سوزش در لوله گوارش توصیه نمی شود

**- توصیه می شود که در وعده های سحری و افطار از پرخوری، مصرف غذاهای چرب و سرخ کردنی و غذاهای حاوی مقادیر زیاد قندهای ساده مثل قند و شکر پرهیز کرد.**

**- از نوشیدن قهوه یا چای زیاد در وعده سحری اجتناب نمائید. چون باعث افزایش دفع ادرار و از دست رفتن نمک های معدنی که بدن شما در طول روز به آن احتیاج دارد می شود و همچنین بدن دچار کم آبی می شود.**

**برخی از مشکلات رایج در روزه داری**

**1- یبوست:**

  یبوست می تواند باعث هموروئید (بواسیر) و سوء هاضمه همراه با احساس پری معده شود.

**دلائل:**مصرف زیاد غذاهای تصفیه شده مثل نانهای تهیه شده از آرد سفید(نان لواش و فانتزی) و کاهش مصرف آب و غذاهای حاوی فیبر (میوه و سبزی) .

**درمان:**پرهیز از مصرف زیاد غذاهای تصفیه شده مثل نان سفید، افزایش مصرف آب و مایعات ، استفاده از نان های سبوس دار(نان سنگک و جو) و میوه ها و سبزی ها.

**2- سوء هاضمه و نفخ:**

**دلائل:**مصرف زیاد غذاهای چرب، سرخ کردنی و ادویه دار، غذاهایی مثل تخم مرغ، کلم، عدس، نوشابه های قندی گازدار مثل کولاها ایجاد نفخ می کنند.

**درمان:**پرهیز از غذاهای چرب و نوشابه های گازدار و مصرف آب به جای آن ها

**3- افت فشارخون:**

  تعریق زیاد، ضعف، کاهش انرژی، سرگیجه، رنگ پریدگی و حالت غش که ممکن است هنگام بعداز ظهر در ماه مبارک رمضان اتفاق بیفتد از علائم افت فشارخون است.

**دلائل:**مصرف کم مایعات و نمک

**درمان:**خنک نگه داشتن فرد و افزایش مصرف مایعات و نمک

**4- سردرد:**

**دلائل :**کم آبی یا به علت عادت به کافئین و تنباکو و قطع آن، خستگی و عدم استراحت و خواب کافی به علت فعالیت زیاد یا افت فشارخون پدید آید.

**درمان:**بهتر است از 1 تا 2 هفته قبل از ماه مبارک رمضان مصرف مواد حاوی کافئین و تنباکو را کاهش دهید (نوشیدنی ها و چای های گیاهی فاقد کافئین جایگزین مناسبی به شمار می آیند)

  - در طول ماه مبارک رمضان برنامه خود را طوری تنظیم کنید که خواب و استراحت کافی داشته باشید.

  - اگر سردرد به علت افت فشارخون بسیار جدی باشد باید روزه را شکست.

  -در طول افطار تا سحر از سبزیجات و میوه جات یا مایعات و موادی که آب را در خود نگه می دارند ( تخم شربتی ) استفاده نمایید.

**5- افت قند خون:**

  ضعف، سرگیجه، خستگی، عدم تمرکز، تعریق، لرزش، کاهش فعالیت و قدرت جسمانی، سردرد، طپش قلب از علائم افت قند خون است.

**دلائل:** مصرف زیاد قندهای ساده در وعده سحر چون این امر باعث ترشخ زیاد انسولین و افت قند در طول روز می شود.

**درمان:**پرهیز از مصرف غذاها و نوشیدنی های حاوی قندهای ساده و مصرف کربوهیدرات های پیچیده و سبوس دار.

**تذکر:**دیابتی ها برای روزه داری باید با پزشک معالج خود و یک متخصص تغذیه مشورت کنند.

**6- گرفتگی عضلات:**

**دلائل:**مصرف ناکافی غذاهای حاوی کلسیم، منیزیوم و پتاسیم.

**درمان:**مصرف غذاهایی که منبع غنی از مواد فوق هستند مثل سبزی ها، میوه ها، لبنیات (مثل شیر، ماست، پنیرو کشک) ، خرما.

**7- زخم معده، سوزش سردل، ورم معده و ...**

**دلائل:**افزایش اسید در معده خالی باعث این عوارض می شود. سوزش سردل ابتدا در قسمت فوقانی معده در بالای دنده ها شروع شده و تا ناحیه گلو گسترش می یابد. غذاهای ادویه دار، نوشابه های گازدار مثل کولا و نیز قهوه این حالت ها را بدتر می کند.گاها مصرف غذاهای پرچرب هم می تواند سبب بروز این مشکلات شود.

**درمان :**درمان هایی برای کاهش سطح اسیدمعده موجود است

**تذکر:**افرادی که دچار زخم معده یا ناراحتی های گوارشی هستنند باید جهت روزه داری با پزشک معالج خود مشورت کنند.

**8- سنگ کلیه:**

  ممکن است در افرادی که مایعات کم مصرف می کنند اتفاق بیفتند بنابراین توصیه می شود که مایعات زیاد مصرف کنند.که می بایست با مشورت پزشک اقدام به روزه داری نمایند.

**9- درد مفاصل:**

**دلائل:**افزایش فشار در مفصل زانو هنگام نماز مخصوصا" در افراد پیر و افرادی که دچار التهاب مفاصل هستند باعث درد، تورم و ناراحتی می شود.

**10**- **مشکلات مربوط به دیسک کمر** ممکن است به علت کم آبی تشدید شود که می بایست با نظر پزشک اقدام به روزه داری نمایند.

**درمان:**کم کردن وزن چون زانوها قادر به تحمل وزن اضافی نیستند. ورزش و حفظ تناسب اندام باعث کاهش درد می شود و باعث می شود که فرد راحت تر نماز خود را به جا بیاورد.

**توصیه های تکمیلی در روزه داری**

   در طول ماه مبارک رمضان رژیم غذایی ما نباید با حالت عادی خیلی تفاوت کند و باید کاملا" در حد امکان ساده باشد. رژیم باید به گونه ای باشد که وزن ما ثابت بماند نه کاهش یابد و نه افزایـش. ولی اگر افرادی که چاق هستند و یا اضافه وزن دارند ماه مبارک رمضان فرصت مناسبی برای اصلاح سبک زندگی و کاهش وزن به شمار می آید.

  به دلیل طولانی بودن ساعات روزه داری و کوتاه بودن زمان خوردن غذا در فاصله افطار تا سحر لازم است که برای وعده های سحر و افطار از غذاهایی که هضم آسان دارند و یا هضم آن کند است استفاده شود. در زیر به تعدادی از این غذا ها اشاره شده است.

|  |  |
| --- | --- |
| **غذاهای هضم آسان دارند** | **غذاهای هضم کند دارند** |
| **1- حلیم بدون روغن** | **1- آش رشته** |
| **2- پوره سیب زمینی** | **2- حلیم با روغن** |
| **3- انواع خورش یا خوراک کم چرب**  **(خوراک مرغ: مرغ+ سبزی های آب پز مثل سیب زمینی، هویج و قارچ)** | **3- املت خرما یا تمریه خرما**  **(تخم مرغ+خرما+روغن)** |
| **4- خوراک گوشت کم چربی** | **4- کتلت و کوکو \*** |
| **5- ماهی که داخل فر به صورت کبابی تهیه شده باشد** | **5- غذای چرب\*\*** |
| **6- انواع سوپ یا آش رقیق و کم چرب** | **6- ماکارونی** |
| **7- تخم مرغ آب پز** | **7- شیر برنج+ شیره** |
| **8- فرنی** |  |

\*سعی کنید حداقل میزان نمک به غذا اضافه شود

\*\* حتی المقدور از غذاهای پخته یا بخار پز استفاده شود

  غذاهای حاوی فیبر شامل انواع میوه و سبزی، نان تهیه شده از گندم کامل (سنگک). غلات سبوس دار و دانه ها، نخود سبز و پخته، کدومسمایی، بلغور، اسفناج و سایر گیاهان مثل برگ چغندر (غنی از آهن)، میوه های با پوست، میوه های خشک مخصوصا" گلابی، آلو، انجیر، بادام و غیره.

  رژیم غذایی باید به نسبت مناسبی از همه گروه های میوه ها، سبزی ها، گوشت، مرغ، ماهی، نان، غلات و لبنیات باشد. غذاهای سرخ کردنی برای سلامتی مضر است و مصرف آن ها باید محدود شود. مصرف این غذاها باعث سوء هاضمه، سوزش معده و افزایش وزن می شود.

  ماه مبارک رمضان فرصت مناسبی برای اصلاح سبک زندگی و عـــادات غلط غذایی است. به عنوان نمونه مصرف سیگار برای سلامتی مضر است و نه تنها سلامت خود فرد بلکه سلامت اطرافیان فرد را نیز به مخاطره می اندازد. ماه مبارک رمضان که ماه اطاعت از امر خداوند و مقاومت در مقابل وسوسه های شیطانی است این فرصت را در اختیار افراد سیگاری قرار می دهد که مقدمه ترک دائم و یا حتی موقت سیگار را فراهم کنند.

ان شاله بتوانیم با رعایت تغذیه صحیح در این ایام ، ضمن حفظ سلامت جسم انجام طاعات و عبادات در این ماه مبارک ازبرکات آن بهرمند شویم.

**چند سوال درباره روزه و روزه داری در ماه مبارک رمضان**

**1- آیا روزه باعث افت قند خون می شود؟**

  اگر فاصله بین دو وعده غذایی بیش از حدود 10 ساعت نباشد قند خون به میزان طبیعی حفظ می شود، اما در گرسنگی طولانی تر مثلا" در روزه بی سحری به ویژه در روزهای طولانی سال، قندخون، به کمتر از میزان طبیعی کاهش می یابد و این موضوع به ویژه در نوجوانان ایجاد مشکل می کند.

**2- آیا روزه سبب لاغری می شود؟**

  در کسانی که به نحو صحیح روزه می گیرند و دو وعده غذای نسبتا" سبک در سحری و افطار می خورند روزه سبب لاغری می شود. به عبارت دیگر ، اگر در هنگام روزه داری یک وعده غذای انسان حذف شود طبعا" کالری دریافتی کمتر از نیاز بوده و برای تامین مازاد نیاز به انرژی از چربی ذخیره در بدن استفاده خواهد شد و فرد لاغر می شود. اما اگر غذای مصرفی در سحر، افطار و تا هنگام خواب، در حــد نیاز بدن و یا حتی بیشتر باشد لاغری رخ نمی دهد.

**3- چه غذاهایی برای سحری مناسب است؟**

  سحری باید ویژگی یک وعده ناهار را داشته باشد. ضمن این که باید به گونه ای باشد که احساس تشنگی را به حداقل برساند. غذاهایی که آب جذب می کنند مثل ماکارونی، ته دیگ و آش رشته ایجاد تشنگی می کنند. استفاده از سالاد و هندوانه تا حدود زیادی مانع تشنگی می شود.

**4- آیا بدون سحری می توان روزه گرفت؟**

  بهتر است بدون سحر روزه نگیریم. به خصوص در نوجوانان گرسنگی زیاد سبب افت قند خون به میزان زیادی شده و سبب تحلیل رفتن عضلات می گردد که بسیار زیان آور است.

**5- چه غذاهایی برای افطاری مناسب است؟**

  به دلیل آن که معده چند ساعت خالی بوده بهتر است با مایعاتی که تقریبا" درجه حرارت بدن را دارند شروع کنید. آب جوشیده ولرم یا چای کم رنگ یا سوپ هایی که زیاد غلیظ نباشند برای این منظور مناسبند. عسل یا خرما که سریع جذب می شود بهتر است ابتدا با آب جوشیده ولرم یا چای کم رنگ ولرم خورده شود تا قند خون افزایش یابد.

**6- آیا خوردن دو وعده غذا به جای سه وعده برای بدن ایجاد مشکل می کند؟**

 هیچ ترجیحی برا‌ی آن که در طول روز سه وعده یا چهار وعده غذا بخوریم در بزرگسالان وجود ندارد. اما در کودکان و نوجوانان به سبب کوچک بودن حجم معده حتما" سه وعده غذای اصلی و دو میان وعده لازم است.

  در مورد نوجوانانی که روزه بر آنان واجب است باید حجم و کیفیت دو وعده غذای سحری و افطار در حدی باشد که نیازهای آنان را تامین کند و رشد آنان را به تعویق نیندازد.

**7- آیا روزه سبب زخم معده می شود؟**

  عوامل بروز زخم معده متعدد بوده و اضطراب و استرس در آن نقش دارند. همچنین توان بدن در خنثی کردن اسیدهای معده نقش مهمی در این زمینه دارد. اصولا" چون افراد روزه دار از یک آرامش عرفانی برخوردارند، زمینه ای برای پیدایش زخم معده فراهم نمی شود. البته در کسانی که زخم معده دارند به ویژه در دوران فعال بیماری، ممکن است روزه گرفتن سبب تشدید عوارض شود که مشورت پزشک معالج در این مورد ضروری است.

**8- آیا روزه مانع درس خواندن می شود؟**

  ممکن است در ساعات آخر روز و قبل از افطار، به دلیل کاهش نسبی قند خون قدرت تمرکز و یادگیری پایین بیاید. البته افراد با هم تفاوت دارند. توصیه ما این است که دانش آموزان و دانشجویان درس خواندن را از صبح زود شروع کنند و ساعات های آخر روز را برای استراحت بگذارند.

**9-آیا روزه سبب پیدایش کمبود ویتامین ها و املاح بدن می شود؟**

  با خوردن سبزی و میوه و شیر در دو وعده سحر و افطار نیاز بدن به ویتامین ها و املاح بدن به خوبی تامین می شود. البته اگر مصرف شیر و لبنیات در سحر اذیت می کند در فاصله افطار تا قبل از خواب مورد استفاده قرار گیرد.

**10-آیا افراد دیابتی می توانند روزه بگیرند؟**

  دیابتی های نوع یک به دلیل آن که باید وعده های غذایی با فاصله معین و منظم باشند قادر به روزه گرفتن نیستند. در بسیاری از موارد دیابت نوع 2 نیز چون نباید فاصله غذاها زیاد باشد، روزه گرفتن دشوار است. تنها بعضی از افراد میان سال که دیابت نوع 2 خفیف و کنترل شده دارند، ممکن است بتوانند با نظر پزشک، آن هم در روزهای کوتاه سال، روزه بگیرند.