

FOODSFEATUERS

مقالات خواص خوراکی ها روزه داری و سلامت تغذیه

در طول ماه مبارک رمضان رژیم غذایی ما نباید با حالت عادی خیلی تفاوت کند و باید کاملاً در حد امکان ساده باشد. رژیم باید به گونه ای باشد که وزن ما ثابت بماند نه کاهش یابد و نه افزایش. ولیکن اگر افرادی اضافه وزن دارند ماه مبارک رمضان فرصت مناسبی برای تعدیل وزن آنها به شمار می آید.



به دلیل طولانی بودن ساعات روزه داری و نسبتاً کوتاه بودن زمان صرف غذا در طول شبانه روز لازم است که برای وعده های سحر و افطار به سهل الهضم و یا کند هضم بودن غذا دقت کنیم. استفاده از غذاهای سهل الهضم در افطار توصیه می شود. در زیر به تعدادی از غذاهای سهل الهضم و کند هضم اشاره شده است .

• غذاهای سهل الهضم / غذاهای کند هضم

- حلیم بدون روغن / آش رشته
- پوره سیب زمینی / حلیم با روغن
- انواع خورش با خوراک کم چرب (خوراک مرغ ، مرغ + سبزیهای آب پز مثل سیب زمینی ، هویج و قارچ) / غذاهای چرب
- خوراک گوشت کم چربی / کتلت و کوکو
- ماهی که داخل فر به صورت کبابی تهیه شده باشد / املت خرما یا تمریه خرما (تخم مرغ + خرما+روغن)
- انواع سوپ یا آش رقیق و کم چرب / ماکارونی
- تخم مرغ آب پز / شیر برنج + شیر
- فرنی / -
- پیشنهاد می شود حتی المقدور از غذاهای پخته یا بخار پز استفاده شود .
- سعی کنید نمک زیادی به غذا اضافه نکنید .

غذاهای حاوی فیبر شامل انواع میوه و سبزی ، نان تهیه شده از گندم کامل (سنگگ) ، غلات 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 مخصوصاً گلابی ، آلو ، انجیر ، بادام و غیره .

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

ماه مبارک رمضان فرصت مناسبی برای ترک برخی عادات غلط است . به عنوان نمونه همگان میدانند که 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 میدهد که مقدمه ترک دائم و یا حتی موقت سیگار را فراهم کنند .

امید است با رعایت تغذیه صحیح در این ایام پربرکت و پرفیض، ضمن حفظ سلامت تن با پیروی از احکام خداوند متعال وانجام عبادات و مناجات در این ماه مبارک بتوانیم روح و روان خود را صیقل دهیم.

منبع : [آفتاب](#)



Copyright© By www.ldteb.blogfa.com
Written By Sina Saneiyani 2008