

پیام تغذیه و سلامت

(شماره ۱)



تغذیه ی صحیح در ماه مبارک رمضان مانند سایر اوقات، به معنی رعایت دو اصل تنوع و تعادل در برنامه ی غذایی است. «تنوع» یعنی استفاده از گروه های غذایی اصلی شامل نان و غلات، لبنیات، سبزی ها، میوه ها و گروه گوشت و جایگزین های آن؛ «تعادل» بدین معنی است که از همه گروه های غذایی به مقدار کافی مصرف شود.

افطار : افطار با شیر کم چرب ولرم یا آب ولرم یا چای کم رنگ همراه با خرما آغاز شود. از غذاهای سبک مانند نان و پنیر و گردو ، سوپ ساده ، فرنی و حلیم استفاده کنید. از مصرف شام و افطار باهم و انباشتن معده با غذاهای مختلف پرهیز کنید. از مواد غذایی شیرین اما با قند طبیعی مانند خرما و کشمش استفاده کنید. از خوردن آجیل ، بستنی ، چیپس ، لبنیات پر چرب ، زولبیا و بامیه زیاد پرهیز کنید.

شام : شام باید سبک و دو ساعت بعد از افطار میل شود. از مصرف غذاهای شور ، چرب ، پرادویه و سرخ شده پرهیز کنید.

سحر: از کربوهیدرات های پیچیده و دارای فیبر مانند غلات کامل و حبوبات به جای قند و شکر ، نان های سفید و فانتزی استفاده کنید. از سبزیجات مختلف و رنگی استفاده کنید. ۱ تا ۲ سهم میوه مصرف کنید. از مصرف نوشیدنی های گازدار و شیرین پرهیز کنید.

نکات مهم : بین افطار تا سحر با فاصله ۳۰ دقیقه از صرف غذا آب کافی بنوشید . سه وعده غذایی سحر ، افطار و شام مصرف شود. از پرخوری و کم خوری پرهیز شود.

تغذیه در ماه مبارک رمضان

اداره کل بهداشت ، ایمنی ، محیط زیست و پدافند غیرعامل