

# تغذیه در ماه مبارک رمضان

## عادت های غذایی غلط روزه داران در زمان روزه داری :

- به دلیل تشنگی زیاد، افطار را با آب سرد و یا نوشیدنی های سرد شروع می کنند! توصیه می شود افطار را با نوشیدنی های گرم مانند آب جوش، چای کمرنگ و شیر گرم آغاز نمایند.
- در وعده های سحر و افطار پرخوری می کنند! توصیه می شود تا حد امکان به جای مصرف انواع شیرینی ها مثل زولبیا و بامیه که فقط حاوی انرژی و فاقد مواد مغذی هستند، از مواد غذایی طبیعی شیرین مثل خرما، کشمش و انواع میوه استفاده نمایند.
- به هنگام صرف افطار آب زیاد مصرف می کنند که سبب اختلال در هضم مواد غذایی می شود! توصیه می شود آب را در فاصله با وعده غذایی و بصورت جرعه جرعه بنوشید.
- در وعده ی سحری بیش از اندازه ی چای می نوشند که باعث افزایش دفع ادرار و از دست رفتن مواد معدنی می شود که بدن در طول روز به آن احتیاج دارد! توصیه می شود از میوه هایی نظیر هندوانه و طالبی و سبزیجات مانند کاهو و خیار در وعده سحر استفاده کنید.
- در فاصله ی افطار تا سحر تنقلات زیاد مصرف می کنند! توصیه می شود از خوردن تنقلات زیاد پرهیز کنید چراکه این قبیل مواد دیر هضم هستند و سبب می شوند به هنگام سحر به دلیل پری معده، میل به غذا کاهش یابد.

اداره کل بهداشت ، ایمنی ، محیط زیست و پدافند غیرعامل