

روزه داری در ماه مبارک رمضان

روزه داری ماه مبارک فریضه واجب برای تمام مسلمانان است. براساس گزارش اخیر سازمان جهانی بهداشت هیچ مطالعه ای مبنی بر خطر روزه داری و افزایش ابتلا به بیماری ویروسی از قبیل کرونا دیده نشده است.

کلیه افراد سالم کمتر از ۶۵ سال با رعایت موارد بهداشتی - تغذیه ای می توانند روزه بگیرند. بیمارانی که پیوند اعضا شده اند نباید روزه بگیرند. روزه گرفتن برای بیماران پیوند قرنیه بلامانع است.

افراد مبتلا به بیماری زمینه ای نظیر فشارخون بالا، بیماری قلبی -عروقی، سرطان و دیابت بیش از دیگران در معرض ابتلا به بیماری ها هستند. به منظور پیشگیری از ابتلا به این بیماری، افرادی که مطمئن نیستند روزه برای آن ها ضرر دارد یا خیر، با احتیاط از انجام این فریضه الهی پرهیز نموده مگر اینکه با نظر متخصص اطمینان از بی ضرر بودن روزه برای آن ها حاصل شود.



توصیه های تغذیه ای جهت تقویت سیستم ایمنی

با توجه به نقش ویتامین ها در تقویت سیستم ایمنی بدن توصیه می شود در وعده های سحر و افطار از منابع غذایی جهت ارتقای سیستم ایمنی بدن در این ایام استفاده گردد.

* **منابع غذایی ویتامین های گروه A شامل:** منابع گیاهی شامل انواع سبزی ها و میوه های زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلوائی، موز و انواع مرکبات و منابع حیوانی مانند زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات می باشد.

* **منابع غذایی ویتامین های گروه D شامل:** ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ می باشد.

* **منابع غذایی ویتامین های گروه E شامل:** روغن های مایع مانند کانولا، آفتابگردان و ذرت در طبخ غذا و سبزیجاتی مانند اسفناج، کلم پیچ، سویا و سیب زمینی در وعده های غذایی سحر، افطار یا انواع آجیل مانند فندق، بادام، گردو در فاصله وعده افطار تا شام استفاده کرد.

* **منابع غذایی ویتامین های گروه C شامل:** انواع میوه ها و سبزی ها از جمله سبزی های برگ سبز مانند سبزی خوردن و انواع کلم و گوجه فرنگی، جوانه های گندم، ماش، شنبدر، انواع مرکبات مانند لیموترش، لیمو شیرین، پرتقال، نارنگی و نارنج و کیوی می باشد.



* **منابع غذایی ویتامین های گروه B شامل:** انواع سبزی های برگ سبز و میوه ها، شیر و لبنیات، انواع گوشت، زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش، مغزها (پسته، گردو، بادام و فندق).

* برای پیشگیری از پیشرفت سریع عفونت های ویروسی و تامین ویتامین B۱۲ توصیه می شود از منابع پروتئین های حیوانی از جمله گوشت قرمز، ماهی و ماکیان، تخم مرغ و لبنیات حتما مصرف شود.

* آهن در منابع گیاهی و منابع حیوانی یافت می شود منابع حیوانی عبارتند از گوشت قرمز، مرغ و ماهی حاوی "آهن هم" است و منابع گیاهی شامل انواع سبزی ها، حبوبات، میوه های تازه و خشک شده و غلات کامل "آهن غیر هم" دارند. اگر چه تخم مرغ از منابع حیوانی آهن می باشد اما آهن آن غیر هم است. اگر منابع غذایی آهن به همراه غذاهای حاوی ویتامین C مصرف شوند، جذب آهن افزایش می یابد.

* **غذاهای غنی از روی (Zn) شامل:** گوشت قرمز، مرغ، ماهی، غلات کامل، حبوبات و تخم مرغ

وعده های غذایی در ایام روزه داری

وعده غذایی در سحر

نوع غذاهایی که در وعده سحری خورده می شود با تامین انرژی و مواد مغذی مورد نیاز بدن نقش مهمی در حفظ کارایی و جلوگیری از کم آبی بدن، ضعف و خستگی دارد. نکات زیر در وعده سحر باید رعایت شود:

* از غذاهای کم حجم و غنی از مواد مغذی که کم نمک، کم چرب و کم شیرین هستند استفاده شود.

* مصرف مواد غذایی شیرین در وعده سحری توصیه نمی شود.



تغذیه در ماه مبارک رمضان



دسترسی به مطالب آموزشی با:

(۱) **بارکد:** جهت دریافت مطالب آموزشی، تصویر مقابل را با دوربین تلفن همراه خود اسکن نمایید.

(۲) **کانال گپ/ایتا**

<https://gap.im/nursingclinic>

<https://eitaa.com/joinchat/2349335043Ccb0415afa8>

* انواع سوپ کم چرب، آش کم حبوبات و سبک، حلیم بدون روغن (حلیم منبع خوبی از مواد نشاسته‌ای، فیبر، پتاسیم و منیزیم است)، سیب‌زمینی آب‌پز، سبزی‌های پخته مثل کدو، کلم، گل کلم، هویج و نخود فرنگی، تخم‌مرغ آب‌پز، غذای مناسبی برای افطار هستند.

* مصرف بامیه و زولبیا که دارای مقادیر زیادی قند و چربی، اسید های چرب اشباع و ترانس است، بسیار محدود شود.

* به طور کلی زیاده‌روی در مصرف مواد قندی و شیرین از جمله حلوا، شله زرد خیلی شیرین و ... در وعده افطار علاوه بر اینکه منجر به اضافه دریافت انرژی و چاقی می شود، موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود.

وعده غذایی شام در روزه داری

شام به عنوان یکی از وعده های غذایی مهم در روزه داری باید مورد توجه قرار گیرد. بهتر است افراد روزه دار حدود یک ساعت پس از صرف یک افطار بسیار ساده و سبک اقدام به خوردن شام نمایند.

در وعده شام می توان از گروه گوشت، مرغ یا ماهی، حبوبات، نان یا برنج، به شکل پلو و خورش، کوکوها و کتلت کم روغن، خوراک های مختلف با نان سبوس دار همراه با سبزی و سالاد، ماست و یا دوغ استفاده کرد.

تهیه‌کننده: کمیته‌ی آموزش و ارتقای سلامت بیمارستان ابن سینا
تأییدکننده: گروه آموزشی روان‌پزشکی / اداره به‌به‌بود
کیفیت و ایمنی بیمار

تصویب‌کننده: معاون توسعه مدیریت و منابع
شماره تماس واحد تغذیه بیمارستان: ۰۵۱۳۷۰۰۲۲۶۸

کلینیک پرستاری آموزش سلامت: ۰۵۱۳۷۰۰۲۳۹۸

منبع: The Nutrition Care Process 2017 & Krause's Food

* نوشیدنی‌های خیلی شیرین مثل نوشابه‌های گازدار، شربت‌ها و چای خیلی شیرین و چای پررنگ هم موجب تشنگی، خشکی دهان و گلو در طول روز می‌شوند و توصیه می‌شود در وعده سحر مصرف نشوند.

* غذاهای پرپروتئین مثل انواع کباب، جوجه کباب، ماهی و غذاهای خشک و پرروغن مثل کتلت و کوکو، سوسیس و کالباس، پیتزا، کله پاچه و هم چنین غذاهای چرب و سرخ شده و پرادویه موجب احساس تشنگی و خشکی دهان در طول روز می‌شوند. بهتر است در وعده سحر مصرف نشوند. به طور کلی، غذاهای ساده و سبک مثل انواع پلو و خورش در حجم کم (برای افرادی که فعالیت بدنی بیشتری در طول روز دارند) و یا غذاهای سبک‌تر شبیه وعده صبحانه (برای افرادی که در طول روز فعالیت کمی دارند) برای وعده سحر می‌تواند مناسب باشد.

وعده غذایی در افطار

در هنگام افطار بدن نیاز به یک منبع انرژی به شکل گلوکز دارد که کاهش قند خون در ساعات روزه داری را جبران کند. موارد زیر برای وعده افطار توصیه می‌شود:



* مصرف یک لیوان آب گرم، چای کم رنگ و یا یک لیوان شیر گرم همراه با خرما یا عسل در شروع افطار.

* استفاده از غذاهای سبک مثل فرنی، شیربرنج، نان و پنیر و سبزی که یکی از عادات خوب غذایی ایرانی در این ایام است.