



## توصیه های تغذیه ای در وعده غذایی افطارماه مبارک رمضان

در وعده افطار ضمن پرهیز از پرخوری، از غذاهای سبک و در عین حال پر انرژی استفاده شود. سعی شود غذا به آرامی جویده شود.

**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 می شود:**

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، شیر برنج، نان و پنیر و سبزی که یکی از عادات خوب غذایی ایرانی در این ایام است. شستشوی کامل و ضد عفونی نمودن سبزی مصرفی باید براساس دستورعمل 4 مرحله ای وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی انجام شود. انواع سوپ کم چرب، آش کم حبوبات و سبک، حلیم بدون روغن ( حلیم منبع خوبی از مواد نشاسته ای، فیبر، پتاسیم و منیزیم است) غذای مناسب برای افطار است. خوردن آش های غلیظ و چرب که مقدار زیادی پیازداغ و نعنا داغ دارد همچنین حبوبات فراوان به دلیل ایجاد مشکلات گوارشی در وعده افطار توصیه نمی شود. سیب زمینی آب پز، سبزی های پخته مثل کدو، کلم، گل کلم، هویج و نخود فرنگی، تخم مرغ آب پز، کره و عسل غذاهای مناسبی برای افطار هستند. مصرف بامیه و زولبیا که دارای مقادیر زیادی قند و چربی، اسیدهای چرب اشباع و ترانس است، بسیار محدود شود. به طور کلی زیاده روی 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 می شود.

**[گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی مراغه](#)**