



## روزه داری نقش بسیار موثری در سلامت انسان دارد

به گزارش روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی عضو هیات علمی گروه تغذیه این دانشکده با بیان اینکه روزه داری نقش مهمی در پیشگیری و کنترل بسیاری از بیماری ها دارد گفت: روزه داری اصولی و منطبق با تغذیه سالم باعث ارتقا شاخص های سلامت در مردم خواهد شد.

تغذیه ی سالم در ماه مبارک رمضان از اهمیت زیادی برخوردار است و با رعایت نکته هایی می توان سلامت فرد را در این ماه تضمین کرد.

وی با اشاره به اهمیت رعایت نکات تغذیه ای گفت: در ماه رمضان، خوردن و آشامیدن به قبل از طلوع آفتاب و بعد از غروب آفتاب محدود می شود و ممکن است سبب از دست رفتن آب بدن و دهیدراته شدن فرد در طول روز شود. علاوه بر این بیدار شدن برای خوردن سحری، فقدان خواب کافی و از دست دادن آب بدن می تواند منجر به سردرد در فرد شود. با این همه با انتخاب مواد غذایی مناسب و مصرف آن ها در مقدار مناسب می توان در این ماه علاوه بر روزه داری از نظر سلامتی هم در وضعیت خوبی باقی ماند.

وی افزود: تغذیه سالم با رعایت سه اصل تنوع، تعادل و کالری غذایی می تواند نقش موثری در سلامت افراد ایجاد نماید.

دکتر پیاهو افزود: ما در طول ماه مبارک رمضان باید حداقل سه وعده غذایی داشته باشیم و روزه داران عزیز نباید صرف وعده سحری فراموش کنند.

وی ادامه داد: در وعده سحری باید از مصرف غذا های حجیم و دارای نمک زیاد و همینطور شیرینی جات خودداری شود، بهتر است وعده افطاری با یک لیوان آب جوش یا چای کمرنگ به همراه یک عدد خرما شروع شود. بعد از چند دقیقه، مصرف غذاهای سبک و مختصر که حاوی گروه های مختلف غذایی از جمله شیر و لبنیات، میوه، سبزی، نان و غلات باشد مناسب می باشد. مصرف نان، پنیر و سبزی که یکی از عادات غذایی ایرانیان می باشد نیز بسیار مناسب می باشد. در مجموع توصیه می شود که ویژگی غذای مصرفی در وعده افطاری مشابه غذای مصرف شده در وعده شام باشد. البته مصرف دو وعده افطاری سبک مشکل خاصی را برای فرد ایجاد نمی نماید. بهتر است از مصرف آب سرد و یا آب میوه های سرد و شیرین در شروع افطار اجتناب شود.

وی اضافه کرد: همینطور مصرف زیاد آب در وعده سحری نیز باعث از دست دادن مقدار زیاد آب در طول ناشتایی خواهد شد که مدیریت مصرف آب نیز باید مورد توجه روزه داران باشد. محدود کردن مصرف نمک در وعده های افطار، شام و سحر در این دوران بسیار مهم و کمک کننده است. دریافت اضافه نمک، بدن را مجبور به واکنش کرده و برای جبران آن لازم است آب بیشتری مصرف شود. به علاوه در افرادی که مستعد افزایش فشار خون و یا مبتلا به این بیماری هستند باید در این زمینه احتیاط بیشتری داشته باشند. توصیه می شود از کمترین میزان مقدار نمک در تهیه غذاها استفاده شود. این مقدار کم نمک باید از نمک پیددار تصفیه شده باشد.

وی درباره وعده غذایی مناسب سحری گفت: غذاهای سالم مورد استفاده برای نهار در طول سال بهترین غذا برای صرف در وعده سحری می باشد.

دکتر پیاهو ادامه داد: روزه داران محترم باید فاصله حداقل یکساعتی را میان وعده افطاری و شام را در نظر داشته باشند تا از چاقی و اضافه وزن پیشگیری نمایند.