**توصیه های غذایی برای روزه داران**

اگرچه برای روزه داران واقعی، فواید روزه و آثاری كه بر جسم آنها دارد هدف اصلی نیست، اما به هرحال در روایات بر این نكته تاکید شده است كه گذشته از آثار معنوی، روزه ماه رمضان در سلامت جسمی روزه داران هم مؤثر است. اما نباید فراموش كرد كه تنها در شرایطی می توان انتظار داشت كه روزه دار سلامت جسم و روح را به دست آورد كه مطابق اصول صحیحی باشد. مثلاً روزه می تواند با كاهش وزن بدن، سبب كاهش فشار بر مفاصل استخوانی پا، كمر و سایر اندام شود؛ البته در صورتی كه شخص روزه دار در خوردن افطاری و سحری طوری زیاده روی نكند كه بعد از پایان ماه رمضان اضافه وزن پیدا كند. رعایت توصیه های زیر می تواند به یك روزه داری سالم كمك كند.

**توصیه هایی برای افطار**

1 – بیشتر انرژی بدن باید با خوردن سحری تامین شود. پس افطار را سبك بخورید تا شكم سنگین نشود.

2 – غذای افطار باید سبك و پركالری بوده و سریع هضم شود. مثل: خرما، شله زرد، مقداری كمی شیر و چای  كمرنگ. شما هم حتماً از غذاهای كم حجم استفاده كنید تا به معده فشاری وارد نشود.

3 – بهتر است با چای شیرین و خرما روزه خود را باز كنید و حتی المقدور از نوشیدن آب زیاد بپرهیزید؛ چون این كار باعث بی حالی، ضعف و درد معده خواهد شد.

4 – موقع افطار مایعات زیادی مصرف نكنید؛ چرا كه مصرف مایعات در این زمان، سبب سوء هاضمه می شود، اگرچه در ساعات بعد از افطار نوشیدن آب زیاد مفید است.

5 – در زمان افطار و سحر از خوردن غذاهای پرچرب خودداری كنید.

**توصیه هایی برای سحری**

1 – فراموش نكنید كه پرخوری در هنگام سحر نه تنها از احساس گرسنگی در ساعات انتهایی روز جلوگیری نمی كند، بلكه در ساعات ابتدایی بعد از سحر، فشار زیادی را به معده و دستگاه گوارشی فرد وارد می كند كه سبب بروز علائمی نظیر سوء هاضمه، درد و نفخ معده می شود.

2 – در ماه رمضان سعی كنید شب ها زود بخوابید تا بتوانید سحر به موقع ( تقریباً 5/1 ساعت قبل از اذان صبح ) بیدار شوید. با این روش از ورود مقدار زیادی غذا و مایعات به معده و تجمع آنها جلوگیری می كنید و هضم غذا نیز راحت تر خواهد بود.

3 – بیدار نشدن برای سحری كاملاً اشتباه است و در طولانی مدت سبب ضعف و بی حالی روزه داران خواهد شد.

4 – در سحر از مواد غذایی پروتئین دار ( تخم مرغ  ، حبوبات  ، لبنیات  و گوشت ) استفاده كنید و به جای نوشیدن آب زیاد، میوه های آب دار بخورید.

5 – مایعات توصیه شده برای سحری باید به تدریج نوشیده شوند. یك لیوان آب میوه و یك لیوان شربت عسل  یا قند اثر مفیدی خواهد داشت.

6 – رژیم غذایی سحر بهتراست شامل مواد غذایی متنوع باشد. این نكته برای نوجوانان اهمیت بیشتری دارد و باید از مواد غذایی قندی، پروتئین دار و پر انرژی استفاده كنند.

7 – از مصرف نمك زیاد خودداری كنید، چون نمك زیاد سبب دفع مایعات از بدن و احساس تشنگی در ساعات روز خواهد شد. با یك رژیم غذایی معمولی، نمك كافی به بدنتان خواهد رسید و نیازی به مصرف نمك اضافی نیست.

8 – بعد از خوردن سحری حتی الامكان نخوابید، چون وضعیت درازكش، سبب برگشت مواد به مری و ترش كردن می شود و گذشته از آن فردای آن روز احساس خوبی نخواهید داشت. این كار در دراز مدت باعث سوزش سردل و بیماری " رفلكس معده و مری " می شود. در این بیماری غذا از معده و مری بر می گردد و به اصطلاح احساس " ترش کردن" را گویند.

**توصیه هایی دیگر برای روزه داران**

1 –اول ساعات بعد از سحری و سپس ساعات بعد از افطار به ترتیب برای مطالعه دانش آموزان و دانشجویان وقت مناسبی است.

2 – ورزشكاران در ماه رمضان نسبت به افراد عادی نیاز بیشتری به پروتئین ، قند و ویتامین ها دارند. باید حدود 3 ساعت بعد از افطار ورزش را شروع کرد تا غذای مصرف شده فرصت هضم پیدا كند. بین خوردن غذا و شروع ورزش باید فاصله ای باشد كه جریان خون بتواند به راحتی به عضلات بدن برسد.

3 – درماه رمضان تمرینات ورزشی سبك تر باشد، زیرا بدن نمك و آب زیادی در جریان ورزش از دست می دهد و در ورزش های شدید منجر به ضعف شدید بدن می شود. ورزشكار باید تا سحر به تدریج مایعات زیادی مصرف كند كه نیازهای بدنش تامین شود.

4 – خرما، سوپ، سبزیجات و شیر برای افطار ورزشكاران توصیه می شود.

5 – در صورتی كه فردی بعد از افطار قصد تمرین ورزش سنگین یا مسابقه ورزشی را دارد بهتر است قبل از شروع مسابقه، هنگام افطار از گوشت، زرده تخم مرغ و ماهی استفاده كند. مصرف مایعات فراوان از جمله آب میوه ها قبل از ورزش هم مناسب است.

6 – میزان انرژی تامین شده از پروتئین در ورزشكاران باید حدود 15 درصد و حداكثر 20 درصد باشد؛ چون پروتئین زیاد، مناسب نیست و سبب تولید مواد زاید در خون و احساس خستگی در حین ورزش می شود.

منبع: ماهنامه دنیای تغذیه