**چند نمونه برنامه غذایی برای افطار و سحر**

مصرف غذاهای متنوع به عنوان نخستین بخش راهنمایی های رژیمی می باشد. این نكته در ماه مبارك رمضان نیز صحت دارد. یك فرد برای اینكه سالم باشد، باید از تمام گروههای اصلی موادغذایی كه شامل نان و غلات، شیر و فرآورده های شیری، گوشت وحبوبات و سبزیجات و میوه است، استفاده كند. در طول ماه مبارك رمضان سرعت متابولیسم در شخص روزه دار پایین می آید و چربی بدن و چربی رژیم غذایی به طور مؤثر مصرف می شوند. مصرف غذای دریافتی در ماه مبارك رمضان كمتر از روزهای عادی دیگر می باشد و همین امر منجر می شود كه سلامتی شخص برقرار شود. دریافت میوه به خصوص بعد از غذا اكیداً توصیه می شود. رژیم غذایی متعادل كلسترول خون را بهبود می بخشد و اسید معده را كاهش می دهد و از بروز یبوست و سایر مشكلات گوارشی جلوگیری می كند و باعث می شود كه فرد فعال بوده و زندگی سالمی داشته باشد.

به طور نمونه یك رژیم غذایی كلی در زیر آورده شده است.

**افطار:**

|  |  |
| --- | --- |
| خرما | 3 عدد |
| آب میوه | 1 واحد (یك دوم لیوان) |
| سوپ سبزیجات به همراه مقداری رشته فرنگی | 1 لیوان |

نیاز فوری بدن در هنگام افطار، بدست آوردن منبع انرژی آسان و قابل دسترس گلوكز برای هر سلول زنده ، بویژه مغز و سلول های عصبی می باشد. خرما و آب میوه منابع خوب قندی می باشند. مقدار خرما و آب میوه ارائه شده در بالا، برای رساندن سطح گلوكز خون از مقدار پایین به حد طبیعی كافی می باشد. سوپ و آب میوه به بر قراری تعادل آب و مواد معدنی بدن كمك می كنند. رژیم غذایی نامتعادل و دریافت بیش از اندازه شربت ها و شیرینی ها به همراه شكرافزودنی برای سلامتی مضر شناخته شده اند.

**شام:**

 باید از تمام گروه های غذایی به شكل زیر استفاده شود:

گروه گوشت و حبوبات: جوجه، گوشت گاو، گوشت بره، گوشت بز، ماهی 1 تا 2 واحد (هر واحد: 1 تكه یا    30 گرم گوشت (.

نخود سبز، نخودچی، عدس، و سایر حبوبات1 واحد (نصف لیوان (.

گوشت و حبوبات منبع خوب پروتئین، مواد معدنی و ویتامین ها می باشند. علاوه بر اینها، حبوبات منبع خوبی برای فیبر رژیمی می باشند.

گروه نان و غلات: نان با آرد گندم كامل 2واحد (هر واحد: 30 گرم) یا برنج پخته 1 لیوان یا تركیبی از این دو. این گروه منبع خوبی برای تامین كربوهیدرات های پیچیده (كه منبع خوب انرژی و فیبر رژیمی هستند)، پروتئین و مواد معدنی می باشند.

گروه شیر:

شیر یا ماست یا پنیر محلی  1 لیوان. افرادی كه نمی توانند شیر را تحمل كنند باید از محصولات تخمیر شده ای مثل ماست استفاده كنند. شیر و فراورده های شیری منابع خوب پروتئین و كلسیم، كه برای برقراری بافتهای بدن و فعالیت های فیزیولوژیكی ضروری می باشند، هستند.

**گروه سبزیجات:**

سالاد مخلوط سبزیجات (كاهو، هویج، جعفری، خیار،بروكلی ، گل كلم یا سایر سبزیجات در صورت تمایل)    1 لیوان .2 قاشق روغن زیتون یا هر نوع چربی غیر اشباع و 2 قاشق سركه اضافه كنید. چربی های غیر اشباع، اسیدهای چرب ضروری و كتو اسید ها را برای بدن فراهم می كنند.

یك دوم لیوان سبزیجات پخته مانند كلم، اسفناج، بادمجان،. سبزیجات منبع خوب فیبر رژیمی، ویتامینA، كاروتن، لیكوپن و سایرفیتو كمیكال ها (آنتی اكسیدان) می باشند. اینها در جلوگیری از سرطان، بیماریهای قلب و عروق و بسیاری از مشكلات دیگر مفید می باشند.

**گروه میوه ها:**

 1تا 2 واحد از مركبات یا سایر میوه ها. میوه ها را به عنوان آخرین ماده غذایی در شام یا بلافاصله بعد از شام مصرف كنید، زیرا میوه ها باعث تسهیل در گوارش شده و از بسیاری از مشكلات معد ی روده ای جلوگیری می كنند.

میوه ها و مخلوط آجیل ممكن است به عنوان میان وعده بعد از شام یا قبل از خواب مصرف شوند.

**سحر:**

وعده غذایی سبكی را در سحر مصرف نمائید. غلات بدست آمده از جو یا گندم كامل یا نان گندم كامل 1 تا 2 واحد به همراه 1فنجان شیر. 2 تا 3 قاشق چایخوری از روغن زیتون یا هر چربی غیر اشباعpufa یاmufa به سالاد یا غلات اضافه نمائید. 1 تا 2 واحد میوه به عنوان آخرین ماده غذایی دریافت نمائید.

برای اهداف كاربردی و تخمین موادمغذی یك نمونه از رژیم غذایی با جزئیات آن، در زیر آورده شده است.

**افطار:**

 3 عدد خرما- یك دوم لیوان آب پرتقال- 1 لیوان سوپ سبزیجات یا 2 عدد بیسكوئیت سبوس دار.

**شام:**

 1 لیوان سالاد سبزیجات با دو قاشق چایخوری سركه، 60 گرم گوشت جوجه، یك دوم لیوان بامیه (پخته). 120 گرم نخودپخته، 3 قاشق غذاخوری روغن كه در تهیه غذا می تواند مصرف شود. 2 كف دست نان گندم كامل، 1 لیوان برنج پخته، سه چهارم لیوان ماست، 1 عدد پرتقال، یك دوم لیوان انگور، 30 گرم مخلوط آجیل بدون نمك.

\* منظور از كف دست در واحد نان ، بدون محاسبه انگشتان دست می باشد.

**سحر:**

 2 كف دست نان گندم كامل، 1 لیوان شیر، یك چهارم لیوان سالاد سبزیجات به اضافه 2 قاشق چایخوری روغن ذرت و 2 قاشق چایخوری سركه، 1 عدد سیب پوست كنده، 2 قاشق چایخوری شكر به همراه قهوه یا چای.

مقدار انرژی و موادمغذی موجود در رژیم بالا به شرح زیر می باشد.

|  |  |
| --- | --- |
| 2136 كیلو كالری | انرژِی |
| 70 گرم | پروتئین |
| 286 گرم | كربوهیدرات |
| 87 گرم | چربی |
| 34 گرم | فیبر |
| 1013 میلی گرم | كلسیم |
| 3252 میلی گرم | سدیم |
| 2963 میلی كرم | پتاسیم |
| 3/13 میلی گرم | آهن |
| 10 میلی گرم | روی |

در این رژیم 35% انرژی موردنیاز از چربی تأمین می شود. وقتی كه مقدار مواد مغذی موجود در این رژیم با مقدارRDA (مقدار توصیه شده در روز) آنها مقایسه می شود، این رژیم غذایی برای بالغین (به جز زنان باردار و شیرده) پروتئین، كلسیم، سدیم ، پتاسیم و ویتامین های B12, B6, B3, B2, B1 , K , A، فولات و ویتامین C را به طور 100% یا بیشتر از مقدارRDA فراهم می كند.

برای زنان باردار و شیرده استفاده از این رژیم به تنهایی نمی تواند پاسخگوی نیاز آنها باشد و ممكن است نیاز به مكمل برخی موادمعدنی و ویتامین ها از قبیل آهن و ویتامینD و مصرف انرژی بیشتر از طریق نان یا برنج داشته باشند.

**توصیه های دیگر :**

1- به مقدار كافی بین افطار تا وقت خواب آب بنوشید تا از كم آبی بدن جلوگیری شود.

2- به مقدار كافی سبزیجات در هر وعده غذائی مصرف نمائید و میوه را در آخر وعده غذائی خود دریافت نمائید.

3- از مصرف زیاد موادغذایی شیرین بپرهیزید.

4- از مصرف غذاهای تند اجتناب نمائید.

5- از مصرف نوشیدنی های كافئین دار مانند كوكا، قهوه، چای اجتناب نمائید. كافئین ادرارآور است. 3 تا 5 روز قبل از ماه مبارك رمضان به تدریج دریافت اینگونه نوشیدنی ها را كاهش دهید. كاهش ناگهانی كافئین موجب سردرد و عدم تعادل می شود.

6- فراموش نكنید دندان های خود را بعد از افطار و قبل از خواب مسواك نمائید.

دریافت یك رژیم غذایی متعادل برای حفظ سلامتی و برخورداری از فوائد ماه مبارك رمضان، ضروری می باشد.

منبع: تبیان