

## نکات تغذیه ای در ایام روزه داری در زمان شیوع بیماری کووید 19:

در ماه مبارک رمضان نیز مانند همیشه پیروی از برنامه غذایی متنوع و متعادل یعنی تامین انواع مختلفی از مواد غذایی به تناسب با یکدیگر و مقادیر کافی از مواد موردنیاز برای حفظ سلامت بدن و رعایت میانه روی با محدود نمودن غذاهای دارای چربی، کلسترول، قند، نمک زیاد و ترکیبات افزودنی توصیه می شود.

### • نکات زیر در وعده سحر باید رعایت شود:

- استفاده از غذاهای کم حجم و غنی از مواد مغذی که کم نمک، کم چرب و کم شیرین هستند، اصولاً مصرف زیاد قند، نمک و چربی موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می شوند.
- استفاده از سبزی های مختلف (سبزی خوردن و سالاد) زیرا سبزی ها با دارا بودن مواد مغذی مختلف و آب علاوه بر تامین ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن از تشنگی و خشکی گلو که می تواند فرد را مستعد ابتلا به کووید 19 کند جلوگیری می کند.
- عدم مصرف مواد غذایی شیرین زیرا با تحریک انسولین و ورود سریع قندخون به داخل سلول ها و در نتیجه افت قندخون موجب گرسنگی زودرس می شود.
- جهت جلوگیری از کم آب شدن و خشکی گلو که می تواند فرد را مستعد ابتلا به کووید 19 کند در وعده سحری سبزی هایی که آب بیشتری دارند و در طول روز از کم آبی بدن جلوگیری می کنند مثل کاهو، خیار، گوجه فرنگی مصرف شود.
- نوشابه های گازدار، شربت ها، چای خیلی شیرین و چای پررنگ می تواند موجب خشکی دهان و گلو در طول روز شود.

منطقه بهداشت و درمان  
مشهد مرغاب (قادر آباد)

واحد بهبود تغذیه جامعه

برگرفته از راهکارهای دفتر  
بهبود تغذیه جامعه وزارت  
بهداشت





- جای پررنگ به دلیل اینکه مدر است می تواند موجب دفع آب بدن و کم آبی در طول روزه داری شود.
- غذاهای پروتئین مثل انواع کباب، جوجه کباب، ماهی و غذاهای خشک و پرروغن مثل کتلت و کوکو، سوسیس، کالباس، پیتزا، کله پاچه و هم چنین غذاهای چرب و سرخ شده و پرادویه موجب احساس تشنگی و خشکی دهان در طول روز می شود به ویژه در شرایط فعلی که با شیوع بیماری کووید 19 مواجه هستیم 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 بیشتری در طول روز دارند) و یا غذاهای سبکتر شبیه وعده صبحانه (برای افرادی که در روز فعالیت کمی دارند) برای وعده سحر می تواند مناسب باشد.
- **مواد غذایی زیر برای وعده افطار توصیه می شود:**
- **مصرف یک لیوان آب گرم، چای کم رنگ 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
- انواع سوپ کم چرب، آش کم حبوبات و سبک، حلیم بدون روغن
- **سیب زمینی آب پز، سبزی های پخته** مثل کدو، کلم، گل کلم، هویج و نخود فرنگی، تخم مرغ آب پز
- به طور کلی زیاده روی در مصرف مواد قندی و شیرین از جمله حلوا، شله زرد خیلی شیرین، زولبیا و بامیه در وعده افطار علاوه بر اینکه منجر به اضافه دریافت انرژی و چاقی می شود می تواند موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن شود.