دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

مدیرگروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشکده علوم پزشکی نیشابور از آداب تغذیه در ماه مبارک رمضان خبر داد .

مهندس لیلا شورورزی در گفتگو با وبدا گفت : 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 مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن و رعایت میانه روی با محدود نمودن غذاهای دارای چربی، کلسترول، قند، نمک زیاد و ترکیبات افزودنی توصیه می شود و انتخاب انواع غذا از **6** گروه اصلی غذایی (نان و غلات، میوه ها، سبزی ها، شیر و فرآورده ها، گوشت و تخم مرغ و حبوبات و مغزها) و مواد غذایی جایگزین هر گروه برای برطرف کردن نیازهای تغذیه ای بدن ضروری است .

وی ضمن توصیه به فعالیت بدنی متوسط پس از افطار جهت مصرف کالری، اشاره کرد : رعایت توصیه های تغذیه ای در وعده های غذایی سحر و افطار به حفظ سلامتی در ماه مبارک رمضان و همچنین دوران شیوع بیماری کرونا بسیار حائز اهمیت می باشد .

مدیرگروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشکده علوم پزشکی نیشابور در ادامه بیان کرد : توصیه به مصرف بیشتر از **8** لیوان آب و مایعات سالم (آب هویج ، آب کرفس، آب گوجه فرنگی و ...) ، استفاده از صیفی جات و میوه های سرشار از آب (کاهو، هندوانه، خیار و ...) در فاصله افطار تا سحر جهت رفع تشنگی در طول روز و پرهیز از مصرف مایعات زیاد دروعده افطار یا سحر یا بین صرف غذا (به علت اختلال در هضم غذا) نمودند .

ایشان تاکید نمودند در وعده افطار از مصرف غذاهای سنگین، شور، پرچرب و سرخ شده مانند سیب زمینی سرخ شده، الویه، پنیر پیتزا، انواع کوکو و کتلت های چرب، چای پررنگ، انواع مواد خیلی شیرین (زولبیا بامیه، گوش فیل، حلوا ، شله زرد و ...) اجتباب شود و تا حد امکان از غذاهای سبک (فرنی، شیربرنج ، نان و پنیر و سبزی) ، انواع سوپ کم چرب، آش کم حبوبات و حلیم بدون روغن (حلیم منبع خوبی از مواد نشاسته ای، فیبر، منیزیوم، پتاسیم) ، چای کمرنگ، **2-3** عدد خرما در این وعده غذایی استفاده شود .

این مقام مسئول ادامه داد در وعده سحری غذاهای پر پروتئین مثل انواع

1 / 2

Phoca PDF

[illegible]

Phoca PDF