



فصل اول

اصول کلی تغذیه

در ماه مبارک رمضان



فهرست مطالب

- 3..... مقدمه
- 4..... تغذیه صحیح
- 4..... انواع گروه های غذایی
- 4..... گروه نان و غلات
- 5..... گروه سبزی ها
- 5..... گروه میوه ها
- 5..... گروه شیر و لبنیات
- 6..... گروه گوشت، حبوبات، و تخم مرغ

مقدمه

ماه مبارک رمضان، ماه مهمانی خدا و نزول برکات بی پایان خداوندی است. ماه رمضان، فرصت مناسبی برای انسان هاست تا از بندگی نفس رها شده و با خویشتن داری در سایه این تمرین انسان ساز به جایگاه های بالاتر بندگی خدا دست یابد. ظاهر این تمرین ویژه، خودداری از خوردن و آشامیدن از سپیده صبح تا شامگاه و پرهیز از سایر محرّمات است. اما حقیقت آن، پایش گوش، چشم و همه اندام ها از حرام و ناشایستگی هاست. مسلمانان، روزه داری را برای کاهش وزن یا اثرات مفید پزشکی آن انجام نمی دهند، بلکه آن را یک فریضه الهی می دانند که در قرآن به آن توصیه شده است.

مولای متقیان، امیر المومنان علی (ع) در غرالحکم (صفحه ی 203) می فرمایند "روزه ی دل از اندیشه گناهان، برتر از روزه ی شکم از خوردن و آشامیدن است."

خداوند حکیم با توجه به وضعیت و توان انسان ها، روزه را برای تمامی افرادی که به سن تکلیف رسیده اند، واجب فرموده است. در آیه 183 سوره بقره آمده است:

"ای اهل ایمان! همانگونه که روزه گرفتن را به پیشینیان توصیه کرده بودیم، روزه گرفتن را بر شما نیز واجب کردیم، شاید بدینوسیله تقوا پیشه کنید."

مطالعات متعدد نقش موثر روزه داری را بر سلامت، به خصوص بر روی تنظیم فشار خون، کاهش سطوح چربی های خون، کنترل وزن و بهبود بیماری های مختلف نشان داده اند. در اغلب بیماریهایی که عادات غذایی غلط، چاقی و افزایش وزن در بروز آنها دخالت دارند، روزه داری مفید است. در طول روزه داری، دستگاه گوارش برای چندین ساعت خالی می ماند و در واقع این دستگاه و سیستم اعصاب مرکزی که در هضم و جذب مواد غذایی دخالت دارند، استراحت می کنند و بعد از روزه داری به نحو بهتری اعمال خود را به انجام می رساند.

تحقیقات نشان داده که روزه گرفتن برای مبتلایان به چربی خون بالا مفید است، البته میزان فایده بستگی به کیفیت و کمیت غذای مصرفی و تغییرات وزن دارد. با گسترش تحقیقات در این زمینه، اثرات مفید روزه داری بر روی قلب، ریه، کبد، چشم ها، غدد داخلی، فاکتورهای خونی و عملکرد دستگاه عصبی مشاهده شده است.

بطور کلی پیروی از یک برنامه غذایی صحیح در ماه مبارک رمضان از اهمیت ویژه ای برخوردار است، تا هم بتوان عادات غذایی غلط را اصلاح کرد و هم از برکات معنوی این ماه بهره برد.

تغذیه صحیح

تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان مانند سایر اوقات، به معنی رعایت دو اصل تنوع و تعادل در برنامه ی غذایی است. "تنوع" به معنی استفاده از گروه های غذایی اصلی شامل نان و غلات ، شیر و مواد لبنی ، سبزی ها ، میوه ها و گروه گوشت و جایگزین های آن، "تعادل" بدین معنی است که از همه ی گروه های غذایی به مقدار کافی مصرف شده و از کم خوری و پرخوری پرهیز شود. انواع گروه های غذایی و جایگزین های آن در زیر به اختصار شرح داده شده است.

انواع گروه های غذایی

گروه نان و غلات

انواع نان، برنج، ماکارونی ، گندم و جو در این گروه قرار دارند. این گروه تأمین کننده ی انرژی، بعضی از ویتامین های گروه ب، آهن و مقداری پروتئین است. توصیه می شود افراد بزرگسال روزانه 6 تا 11 واحد از مواد غذایی این گروه را مصرف کنند. مقدار مصرف این گروه از مواد غذایی بسته به جثه افراد، سن، جنس و میزان تحرک آن ها متفاوت است.

هر واحد از گروه نان و غلات عبارتند از : یک برش 30 گرمی معادل یک کف دست از انواع نان های تافتون و سنگک یا چهار کف دست نان لواش، یا نصف لیوان برنج یا ماکارانی پخته.

مصرف نان های سبوس دار مثل سنگک و نان جو بهتر از نان های بدون سبوس است که از آرد سفید تهیه شده اند.

گروه سبزی ها

در این گروه ، سبزی های غنی از ویتامین C مثل سبزی های برگی، گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای، سبزی های غنی از ویتامین A مثل هویج، کدو تنبل و اسفناج، و سایر سبزی ها مانند کرفس، بادمجان، کدو سبز، پیاز، سیب زمینی و ... قرار می گیرند. سبزی ها ، مهم ترین منبع انواع ویتامین، املاح و فیبر مورد نیاز بدن هستند. توصیه می شود روزانه 3 تا 5 واحد سبزی مصرف شود.

هر واحد سبزی معادل یک لیوان سبزی برگی مثل کاهو و اسفناج، یا نصف لیوان سبزی پخته یا سبزی خام خرد شده است.

گروه میوه ها

در این گروه میوه های غنی از ویتامین C مثل مرکبات و کیوی، میوه های غنی از ویتامین A مثل طالبی ، زردآلو و انبه ، سایر میوه ها از جمله سیب، گلابی، گیلاس، انگور، هندوانه، خربزه و ... قرار می گیرند. میوه ها نیز مانند سبزی ها مهم ترین منبع انواع ویتامین ، املاح و فیبر مورد نیاز بدن هستند. توصیه می شود روزانه 2 تا 4 واحد از انواع میوه ها مصرف شود .

هر واحد میوه معادل یک عدد میوه متوسط مثل سیب ، پرتقال، نارنگی و هلو، یا یک چهارم لیوان طالبی، یا نصف لیوان حبه انگور، یا نصف لیوان آب میوه است.

گروه شیر و لبنیات

این گروه شامل شیر، ماست، پنیر، کشک و بستنی است. با مصرف مواد غذایی این گروه، بخش مهمی از نیاز بدن به مواد مغذی مهم نظیر پروتئین، کلسیم، فسفر و بعضی از انواع ویتامین ها تأمین می شود. توصیه می شود افراد بزرگسال روزانه 2 واحد یا بیشتر از مواد غذایی این گروه مصرف کنند.

هر واحد از این گروه معادل یک لیوان شیر، یا یک لیوان ماست، یا 45-60 گرم پنیر (دو قوطی کبریت پنیر) یا یک لیوان کشک پاستوریزه، یا یک و نیم لیوان بستنی است.

گروه گوشت، حبوبات، و تخم مرغ

این گروه شامل گوشت های قرمز (گوسفند و گوساله) ، گوشت های سفید (مرغ، ماهی و پرندگان)، امعاء و احشاء(جگر ، دل ، قلوه، زبان و مغز)، تخم مرغ، حبوبات (نخود، لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش)، و مغز دانه های خوراکی (گردو، بادام ، فندق، پسته، و انواع تخمه) است. با مصرف مواد غذایی این گروه ، بخش مهمی از نیاز بدن به مواد مغذی نظیر پروتئین ، آهن، روی و بعضی از انواع ویتامین های گروه ب تامین می شود.

هر واحد از این گروه برابر است با 60 گرم گوشت لخم پخته (دو قطعه خورشتی) ، یا دو عدد تخم مرغ، یا یک لیوان حبوبات پخته (حدود نصف لیوان حبوبات خام) یا دو سوم لیوان انواع مغز دانه ها (گردو، فندق، بادام، پسته ، تخمه).

برای افراد بزرگسال و سالم مصرف روزانه 2 تا 3 واحد از این گروه توصیه می شود.

این گروه برای رشد، خون سازی و سلامت دستگاه عصبی لازم است.