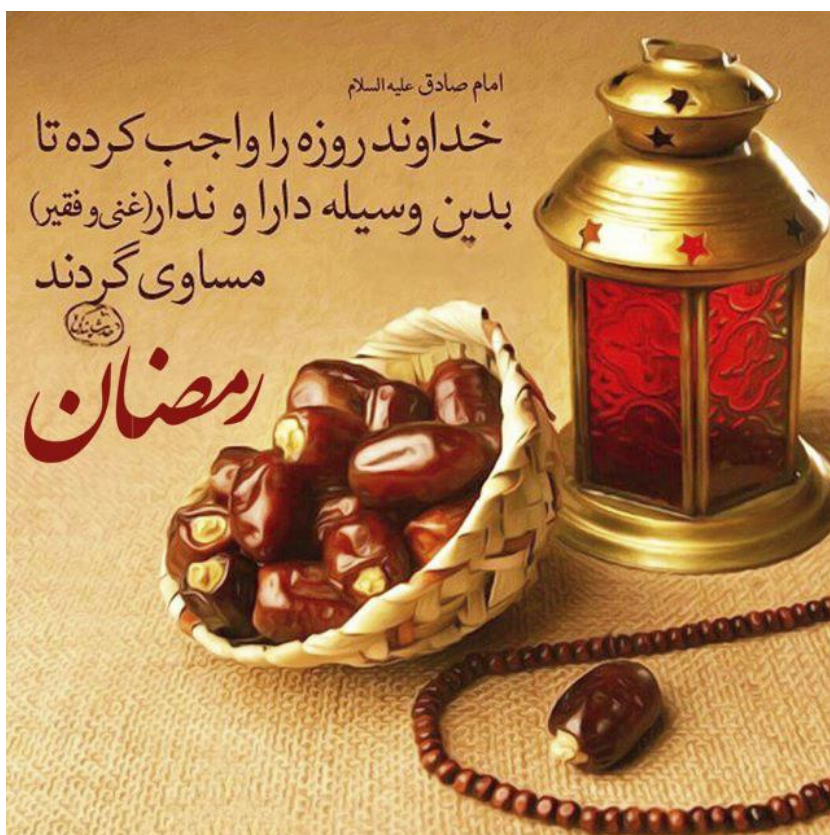


# تغذیه در ماه مبارک رمضان سال ۱۴۰۰ با تاکید بر پیشگیری از بیماری کووید - ۱۹



معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی  
مازندران

گروه بهبود تغذیه جامعه

## سوال مهم : در شرایط شیوع بیماری کرونا روزه بگیریم یا نه؟

✓ مطالعات متعددی نقش موثر روزه داری را در سلامتی به خصوص بر روی سطح گلوکز خون، چربی های خون و فشار خون، کنترل وزن و بهبود بیماری های مختلف نشان داده اند. در اغلب بیماری های که عادات غذایی غلط، چاقی و افزایش وزن در بروز آنها دخالت دارند روزه داری مفید است.

✓ روزه داری صحیح و رعایت رژیم غذایی مناسب در وعده های سحر و افطار در تقویت سیستم ایمنی بدن موثر است.

با رعایت اصول صحیح تغذیه ای و مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین های **A ، D ، E ، C** و همچنین منابع

غذایی حاوی آهن و روی و سلنیم که برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به بیماری

کووید- ۱۹ لازمند ، نگرانی از نظر تضعیف سیستم ایمنی بدن در ایام روزه داری و خطر ابتلا به این بیماری

کاهش می یابد.



# چه افرادی نباید روزه بگیرند یا باید طبق نظر پزشک متخصص اقدام به روزه گرفتن نمایند؟

- ▶ افرادی که بنا به توصیه پزشک منع روزه گرفتن دارند.
- ▶ بیمارانی که **پیوند اعضا** شده اند (روزه برای بیمارانی که پیوند قرنیه شده اند بلامانع است)
- ▶ بیمارانی که مبتلا به ویروس کرونا شده و بهبود یافته اند، بهتر است حداقل تا ۶ هفته پس از بیماری (با نظر پزشک) اقدام به روزه داری نکنند.
- ▶ افراد **مبتلا به بیماری های زمینه ای** نظیر فشار خون بالا، بیماری قلبی عروقی ، سرطان و دیابت که بیش از دیگران در معرض ابتلا به وضعیت شدید بیماری کووید ۱۹ هستند (به منظور پیشگیری از ابتلا به این بیماری)، افرادی که مطمئن نیستند روزه برای آنها ضرر دارد یا خیر، بهتر است انجام این فریضه الهی را به پس از اطمینان از اتمام همه گیری بیماری کووید - ۱۹ ، موکول نمایند، مگر اینکه با **نظر پزشک متخصص** اطمینان از بی ضرر بودن روزه برای آنها حاصل شود.

نکته مهم: ↓

در بیمارانی که مبتلا به سایر بیماری ها هستند و قبلا روزه داری برای آنها منعی نداشته است، روزه داری در شرایط بحران ویروس کرونا متفاوت از سال های دیگر نیست و در موارد خاص با نظر پزشک متخصص می توانند اقدام به روزه داری نمایند.

## منابع غذایی مهم جهت تقویت سیستم ایمنی در ایام روزه داری:

- ▶ مصرف منابع غذایی حاوی **ویتامین A** شامل انواع سبزی ها و میوه های زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلوائی، موز و انواع مرکبات و منابع حیوانی مانند زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات
  - ▶ مصرف منابع غذایی **ویتامین D** مانند ماهی های چرب ، لبنیات و زرده تخم مرغ
  - ▶ مصرف مواد غذایی حاوی **ویتامین E** به عنوان آنتی اکسیدان و کمک کننده به عملکرد سیستم ایمنی بدن از طریق استفاده از روغن های مایع مانند کانولا ، آفتابگردان و ذرت در طبخ غذا و مصرف سبزیجاتی مانند اسفناج، کلم پیچ، سویا و سیب زمینی در وعده های غذایی سحر، افطار یا انواع آجیل مانند فندق، بادام، گردو در فاصله وعده افطار تا شام
  - ▶ مصرف منابع غذایی حاوی **ویتامین C** شامل انواع میوه ها و سبزی ها از جمله سبزی های برگ سبز مانند سبزی خوردن و انواع کلم و گوجه فرنگی، جوانه های گندم، ماش و شبدر، انواع مرکبات مانند لیمو ترش، لیمو شیرین، پرتقال، نارنگی و نارنج و کیوی در هر سه وعده افطار، شام و سحر
  - ▶ مصرف منابع غذایی **ویتامین های گروه B** مانند انواع سبزی های برگ سبز و میوه ها، شیر و لبنیات، انواع گوشت ها، زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش، مغزها (پسته، گردو، بادام و فندق)
  - ▶ برای پیشگیری از پیشرفت سریع عفونت های ویروسی ،تامین **ویتامین B12** توصیه می شود ، بنابر این منابع پروتئین های حیوانی از جمله گوشت قرمز، ماهی و ماکیان، تخم مرغ و لبنیات حتما مصرف شوند.
- دریافت **آهن** کافی (گوشت قرمز،مرغ و ماهی،سبزی ها ،حبوبات ،میوه های تازه و خشک شده و غلات کامل)
- دریافت منابع غذایی حاوی **روی** (گوشت قرمز،مرغ ،ماهی،تخم مرغ و غلات کامل)

# وعده های غذایی در ایام روزه داری

## وعده سحر

- ▶ از غذاهای کم حجم و غنی از مواد مغذی که **کم نمک**، **کم چرب** و **کم شیرین** هستند استفاده شود .
- ▶ مقدار مناسبی از **سبزی های مختلف (سبزی خوردن و سالاد)** مصرف شود. 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 میتواند فرد را مستعد ابتلا به بیماری کووید ۱۹ کند ، جلوگیری می کنند.
- ▶ مصرف مواد غذایی شیرین در وعده سحری توصیه نمی شود. چون با تحریک انسولین و ورود سریع قند خون به داخل سلول ها و در نتیجه افت قند خون، موجب گرسنگی زودرس می شود.
- ▶ مصرف نوشیدنی های گازدار ، شربت ها و چای خیلی شیرین موجب تشنگی و خشکی گلو میشود، چای پررنگ هم به دلیل مدر بودن و ایجاد کم آبی توصیه نمی شود.
- ▶ غذاهای پرپروتئین مثل انواع کباب ، جوجه کباب ، ماهی و غذاهای خشک و پرروغن مثل کتلت و کوکو ، سوسیس و کالباس ، پیتزا ، کله پاچه و هم چنین غذاهای چرب و سرخ شده و پر ادویه موجب احساس تشنگی و خشکی دهان در طول روز می شوند . ( به ویژه در شرایط شیوع بیماری کووید -۱۹ )
- ▶ **غذاهای ساده و سبک مثل انواع پلو و خورش** در حجم کم (برای افرادی که فعالیت بدنی بیشتری در طول روز دارند) و یا **غذاهای سبک تر شبیه وعده صبحانه** برای وعده سحری می توانند مناسب باشند.

## وعده افطار:

### ❖ غذاهای مناسب برای افطار:

▶ مصرف یک لیوان آب گرم، چای کم رنگ و 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 ، حلیم ، گل کلم ، هویج و نخود فرنگی ، تخم مرغ آب پز، کره و عسل غذاهای مناسبی برای افطار هستند.

▶ مصرف بامیه و زولبیا که دارای مقادیر زیادی قند و چربی ، اسید های چرب اشباع و ترانس است ، بسیار محدود شود .  
به طور کلی زیاده روی در مصرف مواد قندی و شیرین از جمله حلوا ، شله زرد خیلی شیرین در وعده افطار علاوه بر اینکه منجر به اضافه دریافت انرژی و چاقی می شود، موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن نیز می شود.

# وعده غذایی شام در روزه داری:

▶ شام به عنوان یکی از وعده های غذایی مهم در روزه داری باید مورد توجه قرار گیرد. بهتر است افراد روزه دار حدود یک تا دو ساعت پس از صرف یک افطار بسیار ساده و سبک اقدام به خوردن شام نمایند.

▶ در وعده شام می توان از **مرغ یا ماهی ، حبوبات ، نان یا برنج** ، به شکل **پلو و خورش** ، کوکوها و کتلت کم روغن ، خوراک های مختلف با **نان سبوس دار** همراه با **سبزی و سالاد** ، **ماست** و یا دوغ استفاده کرد.

▶ غذایی که در وعده شام خورده می شود باید **کم چرب** و **کم نمک** باشد. پس از شام و تا قبل از خواب مصرف میوه و مایعات برای جبران کم آبی بدن و حفظ سلامت و ایمنی بدن توصیه می شود.

▶ مصرف **سبزی، سالاد** در هنگام افطار و خوردن میوه پیش از افطار و شام و در فاصله زمانی بین افطار تا سحر به دلیل اینکه منبع خوبی از ویتامین C و پیش ساز ویتامین A می باشد برای **تقویت سیستم ایمنی بدن** توصیه می شود. سبزی ها و میوه ها، همچنین دارای مقادیر کافی فیبر هستند که به پیشگیری از یبوست کمک می کنند.

▶ در وعده شام به جای مصرف نوشیدنی های شیرین مانند انواع نوشابه های گازدار، ماءالشعیر ، آب میوه های صنعتی و انواع شربت ها ، توصیه می شود از **آب آشامیدنی سالم** ، **دوغ** و **عرقیات سنتی** و **شربت های خانگی بسیار کم شیرین** استفاده شود.

## چند توصیه مهم تغذیه ای بهداشتی در ایام روزه داری :

- ▶ پس از افطار، **داشتن تحرک و فعالیت با شدت متوسط** که موجب مصرف کالری می شود توصیه می شود.
- ▶ مصرف بیش از **۸ لیوان آب آشامیدنی سالم** و سایر مایعات طبیعی و آب سبزی ها و صیفی ها مانند آب هویج ، آب گوجه فرنگی و آب کرفس که سبب دریافت بیشتر مایعات و فیبر غذایی می شود در فاصله افطار تا سحرضمن حفظ ایمنی بدن در شرایط کنونی برای پیشگیری و کنترل بیماری کووید - ۱۹ ، بدن را از کم آبی در طول روزه داری حفظ می کند.
- ▶ خوردن **غذاهای شور و پر نمک** و هم چنین انواع تنقلات شور، انواع کنسروها، شورها، انواع سوسیس ، کالباس و سایر فست فودها سبب **تضعیف سیستم ایمنی** و ایجاد تشنگی می شود.
- ▶ **خرما** بهترین ماده غذایی برای تامین تدریجی قند خون است. خرما منبع خوبی از مواد مغذی ، قند، فیبر و پتاسیم است و در تنظیم قند خون بسیار مفید است. توصیه می شود که در وعده افطار در صورت امکان ۲ - ۳ عدد خرما مصرف شود. از مصرف بیش از حد خرما نیز مانند سایر شیرینی ها پرهیز شود.
- ▶ مواد خیلی شیرین مانند زولبیا ، بامیه و گوش فیل ، حلوا و شله زرد در وعده سحری که سبب افت سریع قند خون در ساعات اولیه روز می شود، مصرف نشوند.
- ▶ مصرف آب زیاد در وعده افطار و همچنین در هنگام صرف غذا سبب اختلال در هضم مواد غذایی می شود.



## چند توصیه مهم تغذیه ای بهداشتی در ایام روزه داری :

بسیاری از افراد از ترس تشنگی در طول روز ، بعد از صرف سحری به مقدار فراوان آب می نوشند که عادت صحیحی نیست. برای **برطرف نمودن تشنگی** در طول روز توصیه می شود در فاصله افطار تا سحر از **صیفی ها و میوه های سرشار از آب** مانند کاهو، خیار، هندوانه، خربزه ، طالبی و مرکبات و.. استفاده شود.

از **نوشیدن زیاد چای** به خصوص چای پر رنگ در وعده سحری اجتناب نمائید چون علاوه بر اینکه **باعث افزایش دفع ادرار و از دست رفتن نمک های معدنی که بدن در طول روز به آن نیاز دارد می شود**، اسید اگزالیک موجود در چای موجب کاهش جذب کلسیم غذا می شود.

در وعده سحر و افطار از مصرف مواد غذایی سنگین، دیر هضم، چرب و سرخ شده مانند الویه، سیب زمینی سرخ شده، پنیر پیتزا، انواع کوکو ها و کتلت های پر چرب و پر روغن پرهیز شود. توصیه می شود از انواع روغن های مایع مانند کلزا، ذرت، سویا، کنجد یا روغن آفتابگردان و به مقدار بسیار کم در تهیه غذا استفاده شود و به جای غذاهای چرب و سرخ کرده، از غذاهای آب پز و بخارپز بیشتر استفاده شود.



تهیه شده در گروه بهبود تغذیه جامعه  
معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران

منبع: دفتر بهبود تغذیه وزارت  
بهداشت، درمان و آموزش  
پزشکی