

بسمه تعالی

تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان

حامد پورآرام

کارشناس ارشد

اداره بهبود تغذیه جامعه، معاونت سلامت
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

سال ۱۳۸۸

نام سند:	تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان
نگارش	وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی
تاریخ صدور	۱۳۸۸
نام کامل فایل	تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان
شرح سند	تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان
نویسنده/ مترجم	حامد پورآرام کارشناس ارشد اداره بهبود تغذیه جامعه معاونت سلامت ، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

مقدمه:

مطالعات متعددی نقش موثر روزه داری را در بهبود بیماری های مختلف نشان داده اند. در اغلب بیماریهایی که عادات غلط غذایی، چاقی و افزایش وزن در بروز آنها دخالت دارند روزه داری مفید است. مطالعات نشان داده است روزه گرفتن برای مبتلایان به چربی خون بالا بسیار مفید است و میزان چربیهای نامطلوب موجود در خون را تنظیم می کند و موجب افزایش میزان چربی های مفید خون می شود. علاوه بر این برخی از بیماران مبتلا به NIDDM یا دیابت نوع دوم به کمک پزشک معالج و یک متخصص تغذیه به راحتی می توانند در این ماه روزه بگیرند و از اثرات مفید آن بهره کافی ببرند. به طور کلی پیروی از یک برنامه غذایی صحیح در ایام 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 به هنگام سحر و افطار

در ماه مبارک رمضان نیز مانند همیشه پیروی از برنامه غذایی متنوع و متعادل شامل چهار گروه اصلی غذایی (نان و غلات، میوه ها و سبزیها، گوشت و حبوبات و تخم مرغ، شیر و لبنیات) ضروری است. با رعایت تنوع و تعادل در مصرف غذا نیازهای تغذیه ای شامل آب، املاح، ویتامین ها، پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن، تامین می شود. توصیه می شود افراد روزه دار همانند زمانی که روزه دار نیستند سه وعده غذا بخورند که این وعده ها شامل افطار، شام و سحر است اما در ماه مبارک رمضان صرف غذا در دفعات کمتر مثلا ۲ بار در روز نیز اشکالی ندارد و به شرایط جسمی و توانایی فرد بستگی دارد. بهتر است غذای مصرفی در وعده سحری خصوصیات و ویژگی وعده ناهار را داشته باشد تا از ایجاد گرسنگی در طول روز پیشگیری شود. با توجه به ساعت صرف افطار و تا وعده سحری می توان در فاصله افطار تا سحر یک وعده غذایی مثل شام سبک را صرف کرد که البته این به وضعیت خود شخص و تمایل او به صرف غذا بستگی دارد. در هنگام افطار مصرف غذاهای سبک و مختصر شامل گروه های غذایی شیر و لبنیات (مانند شیر و ماست و پنیر) میوه ها و سبزیها و نان و غلات (مانند برنج و نان) توصیه می شود مانند نان و پنیر و سبزی که یکی از عادات خوب غذایی هموطنان در این ایام است. نکته مهم شستشو کامل و ضد عفونی نمودن سبزی مصرفی است که در این دوران باید بیش از پیش به آن توجه نمود. علاوه بر آن مصرف شیر گرم و فرنی و یا شیر برنج در هنگام افطار مناسب است. استفاده از مواد غذایی آبکی مثل سوپ، آش، حلیم بدون روغن (حلیم منبع خوبی از مواد نشاسته ای، فیبر، پتاسیم و منیزیم است) و همچنین مایعات به هنگام افطار و سحر موجب حفظ تعادل آب و املاح فرد روزه دار می شود.

علاوه بر آن استفاده از سبزیها و میوه ها در هنگام افطار و همچنین در فاصله زمانی بین افطار تا سحر به دلیل اینکه منبع خوبی از فیبر هستند و برای دستگاه گوارش بسیار مفید است و مانع بروز یبوست می شود بسیار مناسب است. توصیه می شود در وعده سحری مقدار مناسبی سبزی های مختلف (سبزی خوردن) مصرف شود. سبزی ها با دارا بودن مواد مغذی مختلف و آب، علاوه بر تامین ویتامین ها و املاح مورد نیاز بدن، از تشنگی فرد در طول روز جلوگیری می کنند. مصرف مواد غذایی شیرین در وعده سحری توصیه نمی شود. مصرف مواد غذایی شیرین با تحریک انسولین موجب ورود قند خون به داخل سلول ها و در

نتیجه کاهش قند خون می شوند. به این ترتیب مصرف مواد غذایی شیرین و حاوی قندهای ساده مثل شیرینی و شکلات در وعده سحری موجب می شود شخص زودتر گرسنه شود. انواع میوه را که حاوی مواد مغذی بسیار مفید برای سلامت بدن است بهتر است در وعده افطار و یا در فاصله افطار تا سحر مصرف کرد.

از کربوهیدرات های پیچیده مثل غلات از جمله گندم، جو و ... حبوبات مثل عدس، لوبیا، نان های سبوس دار و غذاهای حاوی فیبر مثل سبزی ها، حبوبات، غلات، میوه های با پوست مخصوصاً سیب، گلابی، آلو و میوه های خشک در بین وعده های غذایی بیشتر استفاده کنید. این غذاها به آهستگی هضم می شوند، و باعث می شوند احساس گرسنگی کمتری کنید. توصیه می شود برای تامین آب مورد نیاز پس از صرف افطار و تا قبل از خواب به تدریج انواع میوه، چای کم رنگ و سایر مایعات به ویژه آب برای جبران کم آبی بدن نوشیده شود.

در طول روزه داری دستگاه گوارش برای حدود چندین ساعت خالی می ماند و در واقع این دستگاه و سایر دستگاههایی که به نحوی 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 رسانند

در ماه مبارک رمضان نیز مانند همیشه پیروی از برنامه غذایی متنوع و متعادل شامل چهار گروه اصلی غذایی (نان و غلات، میوه ها و سبزیها، گوشت و حبوبات و تخم مرغ، شیر و لبنیات) ضروری است.

با رعایت تنوع و تعادل در مصرف غذا نیازهای تغذیه ای شامل آب، املاح، ویتامین ها، پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن، تامین می شود.

هنگام افطار و سحری از مصرف چه مواد غذایی باید اجتناب کنیم؟

یکی از عادات غلط غذایی روزه داران این است که به دلیل تشنگی زیاد در هنگام شروع افطار آب سرد، نوشابه و یا غیره استفاده می کنند. توصیه می شود افطار خود را با کمی آب گرم و یا چای آغاز کنند. پس از آن می توانند از خرما یا کشمش استفاده کنند زیرا این دو سبب کنترل اشتها می شود و از بیش خواری به هنگام افطار ممانعت می کند. علاوه بر آن مصرف خرما در ماه مبارک رمضان در تنظیم قند خون بسیار مفید است لذا توصیه می شود که در وعده افطار حتی المقدور ۳-۵ عدد خرما مصرف شود (خرما منبع خوبی از مواد مغذی، قند، فیبر و پتاسیم است). از مصرف بیش از حد خرما نیز مانند سایر شیرینی ها پرهیز شود. به طور کلی توصیه می شود به جای مصرف انواع شیرینی ها مثل زولبیا و بامیه که فقط حاوی انرژی و فاقد مواد مغذی (ویتامین ها و املاح) هستند، از مواد غذایی طبیعی شیرین مثل خرما، کشمش و انواع میوه استفاده شود. افراط در مصرف انواع شیرینی به هنگام افطار چاقی و اضافه وزن را به دنبال خواهد داشت. مصرف آب زیاد به هنگام صرف افطار سبب اختلال در هضم مواد غذایی می شود. بعد از صرف سحری نیز بسیاری از هموطنان عزیز از بی‌م تشنگی در طول روز به مقدار فراوان آب می نوشند که کار درستی نیست.

توصیه می شود که در وعده های سحری و افطار از پرخوری، مصرف غذاهای چرب و سرخ کردنی و غذاهای حاوی مقادیر زیاد قندهای ساده مثل قند و شکر پرهیز شود. از نوشیدن بیش از اندازه چای در وعده سحری اجتناب نمائید چون چای باعث افزایش دفع ادرار و از دست رفتن نمک های معدنی که بدن شما در طول روز به آن احتیاج دارد می شود.

توصیه می شود روزه داران عزیز از مصرف تنقلات زیاد در فاصله افطار تا سحر پرهیز کنند. این قبیل مواد دیر هضم هستند و سبب می شوند که به هنگام سحر به دلیل پری معده میل به غذا کاهش پیدا کند. همچنین، مصرف مواد غذایی سنگین، دیر هضم، پر چرب و سرخ شده به هنگام افطار مناسب نیست. به طور کلی توصیه می شود به جای غذاهای چرب و سرخ شده از غذاهای آب پز و بخارپز کبابی استفاده شود.

توصیه خاص برای افراد خاص

کودکان به خصوص آنهایی که از نظر جثه کوچک و کم وزن هستند بهتر است روزه کامل نگیرند اگر مایلند در برنامه سحر و افطار شرکت کنند می توان آنها را تشویق کرد چون این ایام و گرمی حضور اعضای خانواده به دور سفره سحری و افطاری و محیط سرشار از معنویت آنها را به وجد خواهد آورد و خاطره شیرینی برایشان خواهد بود.

سالمدان اگر روزه می گیرند باید مراقبت بیشتری بنمایند کاهش میزان آب در بدن سالمدان و کاهش قند خون ممکن است موجب سرگیجه شود و اینگونه سرگیجه ها اگر موجب افتادن شود برای سالمدان خطر آفرین است. مصرف میوه رنده شده، لبنیات خصوصاً شیر کم چرب، استفاده از انواع سوپ ها و آش ها در افطار و سحر و نوشیدن چای کم رنگ برای آنان مفید است و می تواند تعادل آب و املاح را برقرار کند. ورزشکاران ضمن رعایت نکات ارائه شده باید توجه داشته باشند که حرکات ورزشی، تمرین و مسابقات باید به نحوی تنظیم گردد تا با زمان افطار حداقل دو ساعت فاصله داشته باشد. و برای انجام مسابقات مهم در ماه مبارک رمضان لازم است با متخصص تغذیه مشورت نمایند.

روزه در افراد بیمار با توجه به نوع بیماری متفاوت است در بعضی از بیماری ها افراد می توانند با مشاوره با متخصص تغذیه روزه بگیرند و حتی گاهی روزه داری برای آنان مفید است ولی بیماران باید نظر پزشک معالج خود را ملاک اصلی قرار دهند و بدون مشورت اقدام نکنند به ویژه افرادی که تحت رژیم های خاص درمانی هستند.

راههای مقابله با تشنگی در طول روز

در مواقعی که ماه مبارک رمضان با روزهای بلند تابستان مقارن می شود یکی از مشکلات اساسی روزه داران بروز تشنگی در طول روز است. محدود کردن مصرف نمک در وعده های افطار و سحر در این دوران بسیار مهم و کمک کننده است. دریافت اضافه نمک بدن را مجبور به واکنش نموده و برای دفع این مقدار مازاد نیاز، مقادیر قابل توجهی آب از بدن دفع می گردد، لذا توصیه می شود به غیر از مقدار نمک اندکی که برای طبخ، لازم است به غذا اضافه شود هیچ مقدار اضافه تری سر سفره به غذا اضافه نشود. علاوه بر آن مصرف میوه و سبزی کافی می تواند در طول روز از بروز تشنگی زود رس جلوگیری نماید. بهتر است میوه در فاصله افطار تا سحر و سبزی در هر دو وعده افطار و سحر و علل خصوص سحر مصرف گردد.

یک دستور غذایی عمومی در ماه مبارک رمضان

افطار:

ابتدا با چای، آب جوش یا شیر گرم و خرما یا کشمش روزه خود را باز کنید و سپس یکی از غذاهای زیر پیشنهاد می شود: نان و پنیر و سبزی (حتی الامکان استفاده از مغزها مثل گردو پسته نیز مناسب است)، شامی، انواع کوکو، فرنی یا شیربرنج

شام:

با فاصله ۲ ساعت بعد از افطار یکی از غذاهای زیر را انتخاب کنید:

سوپ، آش، حلیم، خوراک لوبیا، عدسی، خوراک سبزیجات با کمی نان(بهتر است از نانهای سبوس دار مثل سنگک استفاده کنید) به همراه ماست وخیار یا دوغ و سبزی خوردن یا سالاد.

- بلافاصله بعد از شام از مصرف چای خودداری کنید چون می تواند جذب آهن را کاهش دهد و بهتر است به عنوان دسر بعد از شام از میوه ها مخصوصاً مرکبات که حاوی مقادیر بالایی ویتامین C هستند استفاده کنید زیرا جذب آهن در بدن را افزایش می دهد و در متابولیسم طبیعی بدن و تولید برخی از هورمون ها نقش ویژه ای دارد.

- تا پایان شب و هنگام خواب از میوه ها،چای کمزنگ و سایر مایعات مخصوصاً آب استفاده کنید.

سحری:

وعده سحری بهتر است مثل وعده نهار باشد و غذای اصلی در این وعده صرف شود:

انواع چلوخورشت ها و پلوهای مخلوط با حبوبات و سبزیجات (عدس پلو و لوبیا پلو، سبزی پلو) به همراه مرغ، ماهی یا گوشت و سبزی های تازه مثل سبزی خوردن یا سالاد و ماست برای این وعده مناسب است.

- بلافاصله بعد از اتمام سحری از نوشیدن چای اجتناب کنید زیرا همان طور که گفته شد می تواند جذب آهن را کاهش دهد .

- از نوشیدن زیاد چای در وعده سحری اجتناب کنید چون باعث افزایش ادرار و دفع مواد معدنی مورد نیاز بدن و بروز تشنگی در طول روز می شود.

- توصیه می شود که در وعده های سحری و افطار از پرخوری، مصرف غذاهای چرب و سرخ کردنی و غذاهای حاوی مقادیر زیاد قندهای ساده مثل قند و شکر پرهیز کرد.

- از نوشیدن بیش از اندازه چای در وعده سحری اجتناب نمائید. چون چای باعث افزایش دفع ادرار و از دست رفتن نمک های معدنی که بدن شما در طول روز به آن احتیاج دارد می شود.

برخی از مشکلات رایج در روزه داری

۱- یبوست:

یبوست می تواند باعث هموروئید (بواسیر) و سوء هاضمه همراه با احساس پری معده شود.

دلایل: مصرف زیاد غذاهای تصفیه شده مثل نانهای تهیه شده از آرد سفید(نان لواش و فانتزی) و کاهش مصرف آب و غذاهای حاوی فیبر (میوه و سبزی)

درمان: پرهیز از مصرف زیاد غذاهای تصفیه شده مثل نان سفید، افزایش مصرف آب و استفاده از نان های سبوس دار(نان سنگک و جو) و میوه ها و سبزی ها.

۲- سوء هاضمه و نفخ:

دلایل: مصرف زیاد غذاهای چرب، سرخ کردنی و ادویه دار، غذاهایی مثل تخم مرغ، کلم، عدس، نوشابه های قندی گازدار مثل کولاها ایجاد نفخ می کنند.

درمان: پرهیز از غذاهای چرب و نوشابه های گازدار و مصرف آب به جای آن ها

۳- افت فشارخون:

تعریق زیاد، ضعف، کاهش انرژی، سرگیجه، رنگ پریدگی و حالت غش که ممکن است هنگام بعداز ظهر در ماه مبارک رمضان اتفاق بیفتد از علائم افت فشارخون است.

دلایل: مصرف کم مایعات و نمک

درمان: خنک نگه داشتن فرد و افزایش مصرف مایعات و نمک

۴- سردرد:

دلایل: به علت عادت به کافئین و تنباکو و قطع آن، خستگی و عدم استراحت و خواب کافی به علت فعالیت زیاد یا افت فشارخون پدید آید.

درمان: بهتر است از ۱ تا ۲ هفته قبل از ماه مبارک رمضان مصرف مواد حاوی کافئین و تنباکو را کاهش دهید (نوشیدنی ها و چای های گیاهی فاقد کافئین جایگزین مناسبی به شمار می آیند).

- در طول ماه مبارک رمضان برنامه خود را طوری تنظیم کنید که خواب و استراحت کافی داشته باشید.

- اگر سردرد به علت افت فشارخون بسیار جدی باشد باید روزه را شکست.

۵- افت قند خون:

ضعف، سرگیجه، خستگی، عدم تمرکز، تعریق، لرزش، کاهش فعالیت و قدرت جسمانی، سردرد، تپش قلب از علائم افت قند خون است.

دلایل (در افراد غیر دیابتی): مصرف زیاد قندهای ساده در وعده سحر چون این امر باعث ترشح زیاد انسولین و افت قند در طول روز می شود.

درمان: پرهیز از مصرف غذاها و نوشیدنی های حاوی قندهای ساده

تذکر: دیابتی ها برای روزه داری باید با پزشک معالج خود و یک متخصص تغذیه مشورت کنند.

۶- گرفتگی عضلات:

دلایل: مصرف ناکافی غذاهای حاوی کلسیم، منیزیم و پتاسیم.

درمان: مصرف غذاهایی که منبع غنی از مواد فوق هستند مثل سبزی ها، میوه ها، لبنیات (مثل شیر، ماست، پنیر و کشک)، وشت و خرما.

۷- زخم معده، سوزش سردل، ورم معده و ...

دلایل: افزایش اسید در معده خالی باعث این عوارض می شود. سوزش سردل ابتدا در قسمت فوقانی معده در بالای دنده ها شروع شده و تا ناحیه گلو گسترش می یابد. غذاهای ادویه دار، نوشابه های گازدار مثل کولا و نیز قهوه این حالت ها را بدتر می کند. گاهی مصرف غذاهای پرچرب هم می تواند سبب بروز این مشکلات شود.

درمان: درمان هایی برای کاهش سطح اسید معده موجود است

تذکر: افرادی که دچار زخم معده یا ناراحتی های گوارشی هستند باید جهت روزه داری با پزشک معالج خود مشورت کنند.

۸- سنگ کلیه:

ممکن است در افرادی که مایعات کم مصرف می کنند اتفاق بیفتند بنابراین توصیه می شود که مایعات زیاد مصرف کنند.

۹- درد مفاصل:

دلایل: افزایش فشار در مفصل زانو هنگام نماز مخصوصاً در افراد پیر و افرادی که دچار التهاب مفاصل هستند باعث درد، تورم و ناراحتی می شود.

درمان: کم کردن وزن چون زانوها قادر به تحمل وزن اضافی نیستند. ورزش و حفظ تناسب اندام باعث کاهش درد می شود و باعث می شود که فرد راحت تر نماز خود را به جا بیاورد.

توصیه های تکمیلی در روزه داری

در طول ماه مبارک رمضان رژیم غذایی ما نباید با حالت عادی خیلی تفاوت کند و باید کاملاً در حد امکان ساده باشد. رژیم باید به گونه ای باشد که وزن ما ثابت بماند نه کاهش یابد و نه افزایش. ولیکن اگر افرادی اضافه وزن دارند ماه مبارک رمضان فرصت مناسبی برای تعدیل وزن آن ها به شمار می آید.

به دلیل طولانی بودن ساعات روزه داری و نسبتاً کوتاه بودن زمان صرف غذا در طول شبانه روز لازم است که برای وعده های سحر و افطار به سهل الهضم و یا کند هضم بودن غذا دقت کنیم استفاده از غذاهای سهل الهضم در افطار توصیه می شود. در زیر به تعدادی از غذاهای سهل الهضم و کند هضم اشاره شده است.

غذاهای سهل الهضم	غذاهای کند هضم
۱- حلیم بدون روغن	۱- آش رشته
۲- پوره سیب زمینی	۲- حلیم با روغن
۳- انواع خورش یا خوراک کم چرب (خوراک مرغ: مرغ + سبزی های آب پز مثل سیب زمینی، هویج و قارچ)	۳- غذاهای چرب*
۴- خوراک گوشت کم چربی	۴- کنتل و کوکو**
۵- ماهی که داخل فر به صورت کبابی تهیه شده باشد	۵- املت خرما یا تمریه خرما (تخم مرغ+خرما+روغن)
۶- انواع سوپ یا آش رقیق و کم چرب	۶- ماکارونی
۷- تخم مرغ آب پز	۷- شیر برنج + شیر
۸- فرنی	

* پیشنهاد می شود حتی المقدور از غذاهای پخته یا بخار پز استفاده شود.

** سعی کنید حداقل میزان نمک به غذا اضافه شود.

غذاهای حاوی فیبر شامل انواع میوه و سبزی، نان تهیه شده از گندم کامل (سنگک)، غلات و دانه ها، نخود سبز و پخته، کدومسمایی، بلغور، اسفناج و سایر گیاهان مثل برگ چغندر (غنی از آهن)، میوه های با پوست، میوه های خشک مخصوصاً گلابی، آلو، انجیر، بادام و غیره.

رژیم غذایی باید به نسبت مناسبی از همه گروه های میوه ها، سبزی ها، گوشت، مرغ، ماهی، نان، غلات و لبنیات باشد. غذاهای سرخ کردنی برای سلامتی مضر است و مصرف آن ها باید محدود شود. مصرف این غذاها باعث سوء هاضمه، سوزش معده و افزایش وزن می شود.

ماه مبارک رمضان فرصت مناسبی برای ترک برخی عادات غلط است. به عنوان نمونه همگان می دانند که مصرف سیگار برای سلامتی مضر است و نه تنها سلامت خود فرد بلکه سلامت اطرافیان فرد را نیز به مخاطره می اندازد. ماه مبارک رمضان که ماه اطاعت از امر خداوند و مقاومت در مقابل وسوسه های شیطانی است این فرصت را در اختیار افراد سیگاری قرار می دهد که مقدمه ترک دائم و یا حتی موقت سیگار را فراهم کنند.

امید است با رعایت تغذیه صحیح در این ایام پربرکت و پرفیض، ضمن حفظ سلامت تن با پیروی از احکام خداوند متعال و انجام عبادات و مناجات در این ماه مبارک بتوانیم روح و روان خود را صیقل دهیم.

۱۰ سوال درباره روزه و روزه داری در ماه مبارک رمضان

۱- آیا روزه باعث افت قند خون می شود؟

اگر فاصله بین دو وعده غذایی بیش از حدود ۱۰ ساعت نباشد قند خون به میزان طبیعی حفظ می شود، اما در گرسنگی طولانی تر مثلاً" در روزه بی سحری به ویژه در روزهای طولانی سال، قندخون، به کمتر از میزان طبیعی کاهش می یابد و این موضوع به ویژه در نوجوانان خطر آفرین است.

۲- آیا روزه سبب لاغری می شود؟

در کسانی که به نحو صحیح روزه می گیرند و دو وعده غذای نسبتاً سبک در سحری و افطار می خورند روزه سبب لاغری می شود. به بیان دیگر ، اگر در هنگام روزه داری یک وعده غذای انسان حذف شود طبعاً" کالری دریافتی کمتر از نیاز بوده و برای تامین مزاد نیاز به انرژی از چربی ذخیره در بدن استفاده خواهد شد و فرد لاغر می شود. اما اگر غذای مصرفی در سحر، افطار و تا هنگام خواب، در حد نیاز بدن و یا حتی بیشتر باشد لاغری رخ نمی دهد.

۳- چه غذاهایی برای سحری مناسب است؟

سحری باید ویژگی یک وعده نهار را داشته باشد. ضمن این که باید به گونه ای باشد که احساس تشنگی را به حداقل برساند. غذاهایی که آب جذب می کنند مثل ماکارونی، ته دیگ و آش رشته ایجاد تشنگی می کنند. استفاده از سالاد و هندوانه تا حدود زیادی مانع تشنگی می شود.

۴- آیا بدون سحری می توان روزه گرفت؟

بهتر است بدون سحر روزه نگیریم. به خصوص در نوجوانان گرسنگی ۲۴ ساعته سبب افت قند خون به میزان زیادی شده و سبب تحلیل رفتن عضلات می گردد که بسیار زیان آور است.

۵- چه غذاهایی برای افطاری مناسب است؟

به دلیل آن که معده چند ساعت خالی بوده بهتر است با مایعاتی که تقریباً" درجه حرارت بدن را دارند شروع کنید. آب جوشیده خنک شده یا چای کم رنگ یا سوپ هایی که زیاد غلیظ نباشند برای این منظور مناسبند. قند یا خرما که سریعاً" جذب می شود بهتر است ابتدا با آب جوشیده خنک شده یا چای خورده شود تا قند خون را کمی افزایش دهد.

۶- آیا خوردن دو وعده غذا به جای سه وعده برای بدن ایجاد مشکل می کند؟

اصولاً "هیچ ترجیحی برای آن که در طول روز مثلاً" سه وعده یا چهار وعده غذا بخوریم در بزرگسالان وجود ندارد. اما در کودکان و نوجوانان به سبب کوچک بودن حجم معده حتماً سه وعده غذای اصلی و دو میان وعده لازم است. در مورد نوجوانانی که روزه بر آنان واجب است باید حجم و کیفیت دو وعده غذای سحری و افطار در حدی باشد که نیازهای آنان را تامین کند و رشد آنان را به تعویق نیندازد.

۷- آیا روزه سبب زخم معده می شود؟

عوامل بروز زخم معده متعدد بوده و اضطراب و استرس در آن نقش دارند. همچنین توان بدن در خنثی کردن اسیدهای معده نقش مهمی در این زمینه دارد. اصولاً چون افراد روزه دار از یک آرامش عرفانی برخوردارند، زمینه ای برای پیدایش زخم معده فراهم نمی شود. البته در کسانی که زخم معده دارند به ویژه در دوران فعال بیماری، ممکن است روزه گرفتن سبب تشدید عوارض شود.

۸- آیا روزه مانع درس خواندن می شود؟

ممکن است در ساعات آخر روز و قبل از افطار، به دلیل کاهش نسبی قند خون قدرت تمرکز و یادگیری پایین بیاید. البته افراد با هم تفاوت دارند. توصیه ما این است که دانش آموزان و دانشجویان درس خواندن را از صبح زود شروع کنند و ساعات های آخر روز را برای استراحت بگذارند.

۹- آیا روزه سبب پیدایش کمبود ویتامین ها و املاح بدن می شود؟

با خوردن سبزی و میوه و شیر در دو وعده سحر و افطار نیاز بدن به ویتامین ها و املاح بدن به خوبی تامین می شود.

۱۰- آیا افراد دیابتی می توانند روزه بگیرند؟

دیابتی های نوع یک به دلیل آن که باید وعده های غذایی با فاصله معین و منظم باشند قادر به روزه گرفتن نیستند. در بسیاری از موارد دیابت نوع ۲ نیز چون نباید فاصله غذاها زیاد باشد، روزه گرفتن دشوار است. تنها بعضی از افراد میان سال که دیابت نوع ۲ خفیف و کنترل شده دارند، ممکن است بتوانند با نظر پزشک، آن هم در روزهای کوتاه سال، روزه بگیرند.

بهتر است بدون سحری روزه نگیرید.

به دلیل طولانی بودن ساعات روزه داری و نسبتاً کوتاه بودن زمان صرف غذا در طول شبانه روز لازم است که برای وعده های سحر و افطار به سهل الهضم و یا کند هضم بودن غذا دقت کنیم استفاده از غذاهای سهل الهضم در افطار توصیه می شود

دیابتی ها برای روزه داری باید با پزشک معالج خود و یک متخصص تغذیه مشورت کنند

مصرف زیاد قندهای ساده در وعده سحر باعث ترشح زیاد انسولین و افت قند در طول روز می شود

روزه مانع درس خواندن نمی شود بهتر است دانش آموزان و دانشجویان درس خواندن را از صبح زود شروع کنند و ساعات های آخر روز را برای استراحت بگذارند