

آداب تغذیه در ماه مبارک رمضان



معاونت بهداشت

دفتر بهبود تغذیه جامعه

فروردین ۱۴۰۱

وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

دفتر بهبود تغذیه جامعه

آداب تغذیه در ماه مبارک رمضان

تهیه کنندگان:

دکتر زهرا عبداللهی

فرزانه صادقی قطب آبادی

دکتر پریسا ترابی

زیر نظر:

دکتر کمال حیدری؛ معاون بهداشت

وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

فروردین ۱۴۰۱

فهرست موضوعات

صفحه

۵	❖ مقدمه
۷	❖ نقش تغذیه در تقویت سیستم ایمنی بدن
۷	❖ تاثیر روزه داری بر سلامت و عملکرد سیستم ایمنی بدن
۷	❖ توصیه های تغذیه ای جهت تقویت سیستم ایمنی
۸	❖ توصیه های تغذیه ای بر اساس گروه های غذایی در ایام روزه داری
۹	❖ سایر توصیه های تغذیه ای - بهداشتی در ایام روزه داری
۱۱	❖ وعده های غذایی در ایام روزه داری
	وعده غذایی در زمان سحر
	وعده غذایی در زمان افطار
	وعده غذایی شام در روزه داری
۱۳	❖ توصیه های تغذیه ای و بهداشتی برای شرایط خاص و گروه های ویژه
	نوجوانان
	مادران باردار و شیرده
	سالمندان
	افراد مبتلا به دیابت
	افراد مبتلا به پر فشاری خون
	مبتلایان به بیماریهای قلبی عروقی
	بیماران کلیوی
	❖ مشکلات رایج در روزه داری و توصیه ها
۱۷	یبوست
	سوء هاضمه و نفخ
	افت فشارخون
	سردرد
	افت قند خون
	گرفتگی عضلات
	زخم معده، سوزش سردل، ورم معده و ...
	سنگ کلیه

درد مفاصل

- ❖ توصیه هایی در خصوص مواد غذایی پرمصرف در ماه مبارک رمضان
 - خرما
 - زولبیا، بامیه و شیرینی های سنتی ویژه ماه مبارک رمضان
 - سایر مواد غذایی
- ❖ منابع

مقدمه:

روزه داری ماه مبارک رمضان یکی از ارکان پنجگانه اسلام است که با قصد قربت و بندگی آفریدگار برای تکامل انسان فریضه واجب برای تمام مسلمانان است.

خداوند متعال در قرآن کریم در سوره بقره آیات ۱۸۳ تا ۱۸۵، بر تکلیف روزه داری بر انسان تاکید کرده و ضمن شرح احکام روزه داری در سفر، بیماری و سالمندی می فرماید: "ماه رمضان ماهی است که قرآن برای راهنمایی مردم و نشانه های هدایت و شناخت بین حق از باطل در آن نازل شده، پس آنکس که این ماه را دریابد باید روزه بدارد و آنکس که بیمار یا در سفر باشد، از ماه های دیگر روزه بدارد که خداوند بر شما حکم را آسان خواسته و تکلیف را مشکل نگرفته و خواسته تا عدد روزه را تکمیل کرده و خدا را که شما را هدایت کرد به عظمت یاد کنید باشد که شکر گزار شوید".

پیامبر اکرم "ص" نیز می فرماید: روزه بگیرید تا سالم شوید. در حدیث دیگر می فرماید: معده خانه تمام دردهاست و امساک (کم خوری) بالاترین داروها (بحار الانوار- جلد ۱۴ قدیم).

با توجه به همزمانی شیوع کووید-۱۹ با ایام روزه داری باید گفت، براساس گزارش اخیر سازمان جهانی بهداشت هیچ مطالعه ای مبنی بر افزایش خطر ابتلا به بیماری کووید -۱۹ در دوران روزه داری دیده نشده است. فرهنگستان علوم پزشکی با نظر مراجع عظام تقلید و مسئولین، مواردی به شرح زیر را بر اساس نظر اجماعی پزشکان متخصص و موسسه موضوع شناسی فقهی برای انجام فریضه واجب برای مسلمانان در شرایط بحران فعلی ویروس کرونا توصیه کرده است:

- پزشکان متفق القول هستند که نخوردن غذا به طور برنامه ریزی شده، با رعایت شرایط ویژه تغذیه سالم در روزه داری اسلامی، نه تنها عارضه ای در افراد سالم ایجاد نمی کند بلکه سبب تقویت ایمنی بدن، کاهش پاسخ های التهابی زیان بار و بهبود واکتس بدن در موارد استرس می شود. لذا کلیه افراد سالم کمتر از ۶۵ سال با رعایت موارد بهداشتی - تغذیه ای می توانند روزه بگیرند. بیمارانی که پیوند اعضا شده اند نباید روزه بگیرند. روزه گرفتن برای بیماران پیوند قرنیه بلامانع است.
- در بیمارانی که مبتلا به سایر بیماری ها هستند و قبلاً 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. در مورد بیمارانی که مبتلا به ویروس کرونا شده و بهبود یافته اند توصیه می شود حداقل تا ۶ هفته پس از بیماری اقدام به روزه داری نکنند.
- افراد مبتلا به بیماری های زمینه ای نظیر فشار خون بالا، بیماری قلبی- عروقی، سرطان و دیابت 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 احتیاطاً از انجام این فریضه الهی پرهیز نموده و آن را پس از اطمینان از اتمام همه گیری بیماری کووید-۱۹ قضا نمایند، مگر اینکه با نظر پزشک متخصص اطمینان از بی ضرر بودن روزه برای آنها حاصل شود.

با توجه به تداوم برنامه واکسیناسیون کرونا در ایام ماه مبارک رمضان، از نظر لزوم انجام واکسیناسیون لازم به یادآوری است که رهبر معظم انقلاب و مراجع تقلید، متفق القول واکسیناسیون کرونا را با منطق لزوم حفظ سلامت در تأکیدات و توصیه‌های زیاد روایات و احادیث تأیید نموده‌اند. از طرف دیگر بر اساس فتوای علمای دینی، واکسیناسیون مغایرتی با روزه داری ندارد. روزه داری خود سبب سم زدایی در بدن می‌شود و با عملکرد واکسن مغایرتی ندارد.

با توجه به احتمال بروز برخی عوارض ناشی از واکسیناسیون و بروز واکنش‌های ازدیاد حساسیت سریع مانند سردرد، افت فشار و برخی مشکلات نادر خونی ناشی از برخی واکسن‌های محافظت کننده بر علیه بیماری کووید-۱۹، توصیه می‌شود برای پیشگیری از هرگونه عوارضی، روزه داران به نکات زیر توجه نمایند:

۱. از داروهای هورمونی (داروهای ضد بارداری خوراکی، داروهای استروژنی، استروئیدهای آنابولیک و ...) به صورت خودسرانه استفاده نشود.
۲. در روز موعد واکسیناسیون، حتماً وعده سحری میل شود و مایعات کافی دریافت شود. لازم است در وعده سحری، مواد غذایی آبدار (مانند سوپ، عصاره و آب گوشت و مرغ، میوه‌ها و سبزی‌های حاوی آب فراوان (مانند هندوانه، کاهو و ...) میل کنید.
۳. در شب قبل از واکسیناسیون، مایعات فراوان مصرف کنید.
۴. با توجه به خاصیت مدر بودن چای، از مصرف چای بویژه چای غلیظ در وعده سحر و ترجیحاً شب قبل از واکسیناسیون خودداری کنید.
۵. در صورت عدم مصرف سحری یا آب کافی در وعده سحری، واکسیناسیون خود را به روز بعد موکول کنید.
۶. در صورت ایجاد سرگیجه و تهوع، بلافاصله دراز کشیده و مدتی استراحت کنید.
۷. شب قبل از واکسیناسیون استراحت کافی داشته باشید.

نقش تغذیه در تقویت سیستم ایمنی بدن:

رعایت اصول صحیح تغذیه تأثیر مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با عفونت‌ها بخصوص بیماری کووید ۱۹ دارد. با رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و با استفاده از گروه‌های غذایی و جایگزین‌های آنها، انرژی، پروتئین و ریزمغذی‌های مورد نیاز بدن برای بهبود عملکرد سیستم دفاعی بدن تأمین می‌شود. در ساعات روزه داری، گرسنگی می‌تواند در صورت عدم رعایت اصول تغذیه صحیح در وعده سحر و افطار و یا حذف یکی از وعده‌ها به ویژه وعده سحری، موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن شده و عدم پاسخ مناسب بدن به

واکسیناسیون کرونا می شود ضمن اینکه کمبود های تغذیه ای ، مدیریت و کنترل بیماری کرونا را با مشکل مواجه می سازد.

تاثیر روزه داری بر سلامت و عملکرد سیستم ایمنی بدن :

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 هایی که عادات غذایی غلط، چاقی و افزایش وزن در بروز آنها دخالت دارند روزه داری مفید است.

روزه داری می تواند موجب کاهش پاسخ های التهابی و تنظیم سیستم ایمنی بدن شود. هم چنین فعالیت سلول های دفاعی بدن و ترشح ایمونوگلوبولین های مخاطی که از عوامل ایمنی بدن هستند در طی روزه داری بیشتر شده و در مجموع ، روزه داری صحیح و رعایت رژیم غذایی مناسب در وعده های سحر و افطار در تقویت سیستم ایمنی بدن موثر است.

بنابراین با رعایت تغذیه صحیح 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.

توصیه های تغذیه ای جهت تقویت سیستم ایمنی:

- با توجه به نقش **ویتامین A** در تقویت سیستم ایمنی بدن توصیه می شود در وعده های سحر و افطار از منابع غذایی ویتامین A (منابع گیاهی 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) استفاده شود.
- سعی شود **منابع غذایی ویتامین D** (ماهی های چرب، لبنیات و زره تخم مرغ) برای افزایش سطح ایمنی بدن مصرف شود.
- برای تامین **ویتامین E** به عنوان آنتی اکسیدان و کمک کننده به عملکرد سیستم ایمنی بدن می توان از روغن های مایع مانند کانولا، آفتابگردان و ذرت در طبخ غذا و 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 استفاده کرد.
- 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 توصیه می شود.

- 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) جهت ارتقای سیستم ایمنی بدن در این ایام توصیه می شود.
- برای پیشگیری از پیشرفت سریع عفونت های ویروسی و تامین ویتامین B12 توصیه می شود از منابع پروتئین های حیوانی از جمله گوشت قرمز، ماهی و ماکیان، تخم مرغ و لبنیات حتما مصرف شود.
- دریافت آهن کافی از منابع غذایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن در ایام روزه داری توصیه می شود. آهن در منابع گیاهی و منابع حیوانی یافت می شود منابع حیوانی عبارتند از گوشت قرمز، مرغ و ماهی حاوی "آهن هم" است و منابع گیاهی شامل انواع سبزی ها، حبوبات، میوه های تازه و خشک شده و غلات کامل "آهن غیر هم" دارند. اگر چه تخم مرغ از منابع حیوانی آهن می باشد اما آهن آن غیر هم است. اگر منابع غذایی آهن به همراه غذاهای حاوی ویتامین C مصرف شوند، جذب آهن افزایش می یابد.
- مصرف غذاهای غنی از روی (Zn) شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، غلات کامل، حبوبات و تخم مرغ برای تقویت سیستم ایمنی در هر سه وعده غذایی (سحر، افطار و شام) در این ایام نیز توصیه می شود.



توصیه های تغذیه ای بر اساس گروه های غذایی در ایام روزه داری

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. غذاها بر اساس محتوای پروتئین، ویتامین و مواد معدنی در ۶ گروه اصلی غذایی قرار دارند. انتخاب انواع غذاها از گروه های مختلف به شرح زیر و همچنین انتخاب مواد غذایی جایگزین در هر گروه غذایی برای بر طرف نمودن نیازهای تغذیه ای شامل آب، املاح،

ویتامین ها، مواد معدنی، پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن افراد روزه دار در سه وعده غذایی (سحر، افطار و شام) ضروری است. شش گروه غذایی اصلی و جایگزین های آنها عبارتند از:

گروه نان و غلات: نان ها (شامل سنگک، بربری، نان جو، لواش، تافتون و سایر نان های محلی)، برنج، انواع ماکارونی، رشته ها، غلات صبحانه، بلغور گندم، بلغور جو است. توصیه بر این است که حداقل نیمی از نان و غلات مصرفی روزانه از نوع سبوس دار باشد.

گروه سبزی ها: شامل انواع کاهو، اسفناج، کرفس، سبزی خوردن و سایر سبزی های برگه ای، انواع کلم، هویج، بادمجان، نخود سبز، لوبیا سبز، انواع کدو، فلفل، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیاز و ...

گروه میوه ها: شامل انواع میوه های فصل از جمله مرکبات (مانند پرتقال، نارنگی، لیمو ترش، لیمو شیرین، گریپ فروت)، سیب، کیوی و ... و انواع آب میوه طبیعی و بدون شکر افزوده، کمپوت میوه ها (کم شیرین یا بدون شکر افزوده) و میوه های خشک (خشکبار).

مصرف مقادیر کافی گروه سبزی ها و میوه ها در ایام روزه داری با تامین ویتامین ها به خصوص ویتامین C و پیش ساز ویتامین A به تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با بیماری کووید ۱۹ کمک می کنند.

گروه شیر و لبنیات: شامل شیر، ماست، پنیر، کشک و دوغ. این گروه علاوه بر تامین کلسیم و فسفر و بخشی از پروتئین، ویتامین های گروه B به خصوص ویتامین B2 و B12 را که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کنند، تامین می کند. توصیه بر این است که لبنیات از نوع کم چرب (کمتر از ۲٫۵ درصد چربی) مصرف شود.

گروه گوشت و تخم مرغ: این گروه منبع تامین پروتئین حیوانی و با کیفیت بالا هستند و شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، میگو، بلدرچین، غاز، اردک، تخم مرغ و تخم سایر پرندگان می باشند.

گروه حبوبات و مغز دانه ها: حبوبات شامل نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه، ماش و ... و مغزها شامل گردو، بادام، فندق، پسته، بادام زمینی، بادام هندی و ...

در ایام روزه داری امسال، به مصرف منابع کافی پروتئین اعم از حیوانی و یا گیاهی که برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن برای پیشگیری از بیماری کووید ۱۹ لازمند، باید توجه شود. انواع حبوبات منبع پروتئین هستند و وقتی همراه با غلات مصرف می شوند، به عنوان جایگزین گوشت، مرغ و ماهی می توانند یک پروتئین خوب و با کیفیت را برای بدن تامین می کنند.

سایر توصیه های 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. نماز خواندن در اوقات مختلف روز با حرکت هماهنگ تعدادی از مفاصل و ماهیچه ها، باعث ایجاد توازن و تعادل بدن، مصرف کالری، کمک به جریان خون و کمک به متابولیسم غذا می شود.
- مصرف بیشتر 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، کالری و تا حدودی فیبر غذایی می شود در فاصله افطار تا

سحر ضمن حفظ ایمنی در شرایط کنونی برای پیشگیری و کنترل بیماری کووید-۱۹، بدن را از کم آبی در طول روزه دای حفظ می کند.

- خوردن **غذاهای چرب و شور** 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. توصیه می شود به جای نمک از سبزی های خشک و معطر و محلی برای طعم دار کردن غذا استفاده شود.
- محدود کردن مصرف نمک در وعده های افطار ، شام و سحر در این دوران بسیار مهم و کمک کننده است. دریافت اضافه نمک، بدن را مجبور به واکنش نموده و برای جبران آن لازم است آب بیشتری مصرف شود. به علاوه در افرادی که مستعد افزایش فشار خون و یا مبتلا به این بیماری هستند باید در این زمینه احتیاط بیشتری نمایند. لذا توصیه می شود از حداقل مقدار نمک در تهیه غذاها استفاده شود. این مقدار کم نمک باید از نمک یددار تصفیه شده باشد.
- 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 نشود.
- مصرف آب زیاد در وعده افطار و همچنین بین صرف غذا سبب اختلال در هضم مواد غذایی می شود.
- بسیاری از افراد از ترس تشنگی در طول روز، بعد از صرف سحری به مقدار فراوان آب می نوشند که عادت صحیحی نیست. در عوض 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 نمایید زیرا که چای ضمن اینکه باعث افزایش دفع ادرار و از دست رفتن نمک های معدنی که بدن در طول روز به آن احتیاج دارد می شود، اسید اگزالیک موجود در چای و همچنین مصرف نمک و مواد پروتئینی زیاد نیز باعث کاهش جذب کلسیم غذا می شود.
- اگرچه به منظور تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تامین برخی از اسیدهای چرب ضروری و ویتامین های محلول در چربی باید در طی روزه داری از روغن ها و چربی های خوراکی در حد متعادل استفاده شود، اما مصرف مواد غذایی سنگین، دیر هضم، پر چرب و سرخ شده مانند الویه، سیب زمینی سرخ شده، پنیر پیتزا، انواع کوکو و کتلت های چرب به هنگام افطار مناسب نیست. توصیه می شود از انواع روغن مایع مانند کلزا، ذرت، سویا، کنجد یا روغن آفتابگردان و به مقدار کم در تهیه غذا استفاده شود و به جای غذاهای چرب و سرخ کرده، از غذاهای آب پز و بخارپز بیشتر استفاده شود.
- تمام چربی های قابل رویت گوشت قبل از طبخ گرفته شود و هنگام طبخ مرغ سعی شود ابتدا پوست را جدا کرده و بجای سرخ کردن، از روش آب پز استفاده شود.

وعده های غذایی در ایام روزه داری

وعده غذایی در زمان سحر: وعده سحری و دو وعده افطار و شام وعده های اصلی در ایام روزه داری می باشد. به ویژه افرادی که در طول روز فعالیت بیشتری دارند، لازم است غذاهای وعده سحری حاوی انرژی و مواد مغذی لازم برای حفظ کارایی و جلوگیری از کم آبی بدن، ضعف و خستگی باشد. رعایت نکات زیر در وعده سحر مهم است:

- از غذاهای کم حجم و غنی از مواد مغذی که کم نمک، کم چرب و کم شیرین هستند استفاده شود. اصولاً مصرف زیاد قند، نمک و چربی موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می شوند.
- 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 می تواند فرد را مستعد ابتلا به بیماری کووید ۱۹ کند، جلوگیری می کنند.
- مصرف مواد غذایی شیرین در وعده سحری توصیه نمی شود. مواد غذایی شیرین با تحریک انسولین و ورود سریع قند خون به داخل سلول ها و در نتیجه افت قند خون موجب گرسنگی زودرس می شود
- با توجه به اینکه کم آب شدن بدن و خشکی گلو می تواند زمینه را برای ابتلا به کووید ۱۹ فراهم کند، در وعده سحر سبزی هایی که آب بیشتری دارند و در طول روز از تشنگی و کم آبی بدن جلوگیری می کنند مثل کاهو، خیار و گوجه فرنگی مصرف شود. نوشیدنی های خیلی شیرین مثل نوشابه های گازدار، شربت ها و چای خیلی شیرین و چای پررنگ هم موجب تشنگی، خشکی دهان و گلو در طول روز می شوند و توصیه می شود در وعده سحر مصرف نشوند. چای پررنگ به این دلیل که مدر است می تواند موجب دفع آب بدن و کم آبی در طول روزه داری شود.
- غذاهای پرپروتئین مثل کباب و 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 فعلی که با شیوع بیماری کووید ۱۹ مواجه هستیم بهتر است این گونه مواد غذایی در وعده سحر مصرف نشوند. به طور کلی 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 سبکتر شبیه وعده صبحانه (برای افرادی که در طول روز فعالیت کمی دارند) برای وعده سحر می تواند مناسب باشد.

وعده غذایی در زمان افطار: در وعده افطار باید ضمن پرهیز از پرخوری، از غذاهای سبک و در عین حال پر انرژی استفاده شود. غذا به آرامی جویده شود. در هنگام افطار بدن نیاز به یک منبع انرژی به شکل گلوکز دارد که کاهش قند خون در ساعات روزه داری را جبران کند. نکات زیر برای وعده افطار توصیه می شود:

- 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 که یکی از عادات خوب غذایی ایرانی در این ایام است. شستشوی کامل و ضد عفونی نمودن سبزی مصرفی باید براساس دستورعمل ۴ مرحله ای وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی انجام شود.
- انواع سوپ کم چرب، آش کم حبوبات و سبک، حلیم بدون روغن (حلیم منبع خوبی از مواد نشاسته ای، فیبر، پتاسیم و منیزیم است) غذای مناسبی برای افطار است. خوردن آش های غلیظ و چرب که مقدار زیادی پیاز داغ و نعناع داغ دارد و همچنین حبوبات فراوان بدلیل ایجاد مشکلات گوارشی در وعده افطار توصیه نمی شود.
- سیب زمینی آب پز، سبزی های پخته مثل کدو، کلم، گل کلم، هویج و نخود فرنگی، تخم مرغ آبپز، 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 و.... در وعده افطار علاوه بر اینکه منجر به اضافه دریافت انرژی و چاقی می شود، موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود.



وعده غذایی شام:

- شام به عنوان یکی از وعده های غذایی مهم در روزه داری باید مورد توجه قرار گیرد. بهتر است افراد روزه دار حدود یک ساعت پس از صرف یک افطار بسیار ساده و سبک اقدام به خوردن شام نمایند.
- در وعده شام می توان از گروه گوشت، 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 بین 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 هم چنین 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.



توصیه های تغذیه ای و بهداشتی برای شرایط خاص و گروه های ویژه:

- **نوجوانان:**
 - نوجوانانی که به سن تکلیف رسیده و توان جسمی کامل دارند و به عبارت دیگر وزن و قد متناسب با سن خود را دارند، بر اساس تکلیف دینی باید با رعایت نکات زیر روزه کامل بگیرند:
 - ازمصرف زیاد مواد قندی و شیرین در وعده سحری اجتناب نمایند چون مصرف این مواد سبب افت قند خون گردیده و توانایی یادگیری آنها را در طول روز کاهش می دهد.
 - نوجوانانی که سال نخست روزه داری را آغاز می کنند به علت گذراندن دوران رشد به توجهات بیشتری نیاز دارند. رعایت تنوع و تعادل در استفاده از تمامی گروه های غذایی بسیار مهم و ضروری است. منابع خوب پروتئینی (انواع گوشت، ماهی، تخم مرغ و حبوبات) باید در برنامه غذایی آنها گنجانده شود.
 - از دریافت کافی گروه شیر و لبنیات در این افراد مطمئن شوید (حداقل در دو وعده سحر و افطار).
 - نوجوانان علاقه خاصی به خوردن انواع هله هوله ها و مواد غذایی کم ارزش دارند که فقط پر کننده معده هستند و بخصوص در ایام روزه داری نباید مصرف شوند.
 - از منابع غذایی آهن و روی ، ویتامین A و ویتامین B12 از جمله انواع گوشت، حبوبات ، تخم مرغ ، شیر و لبنیات ، انواع خشکبار و مغزها که در رشد و خونسازی نقش دارند، در ایام روزه داری به مقدار کافی مصرف نمایند.

• مادران بارداری و شیرده :

در سه ماهه اول بارداری به ویژه ۸ هفته نخست بارداری که سلول های مغزی جنین در حال شکل گیری است ، روزه داری به خصوص در ایامی که ساعات آن طولانی است و به حدود ۱۶ ساعت می رسد، ممکن است صدمات جبران ناپذیری به رشد جنین بزند. در سه ماه سوم بارداری نیز بخش عمده انرژی جنین از قند خون (گلوکز خون مادر) تامین می شود و روزه داری با ایجاد ترکیبات کتونی حاصل از سوخت چربی های بدن برای تامین انرژی می تواند به سیستم عصبی جنین لطمه بزند. بنابر این در سه ماه اول و سوم بارداری روزه گرفتن توصیه نمی شود. در سه ماه دوم بارداری با نظر پزشک و متخصص تغذیه اگر مادر کم وزن نباشد، جنین او با توجه به سن جنینی رشد خوبی داشته باشد، فشار خون طبیعی داشته باشد، کالری و مواد غذایی کافی دریافت نماید و بیماری خاصی نداشته باشد قادر به روزه گرفتن می باشد.

در مادران شیرده نیز از آنجا که در ۶ ماهه اول شیردهی تنها منبع غذایی نوزاد، شیر مادر است و دیده شده که روزه داری سبب اختلال در شیردهی و به دنبال آن اختلال در وزن گیری کودک می گردد، بهتر است در این ایام از روزه داری خودداری نمایند.

در ۶ ماهه دوم شیردهی و با شروع تغذیه کمکی و به شرط اینکه مادر شیرده از برنامه غذایی صحیح پیروی نماید و منحنی رشد کودک طبیعی باشد، گرفتن روزه منعی ندارد. در این دوره رژیم غذایی مادر باید غنی از پروتئین و ریزمغذی ها از جمله آهن ، کلسیم و انواع ویتامین ها باشد . بنابر این در صورتی که مادر شیرده مایل به گرفتن روزه در ماه مبارک است باید نکات زیر را رعایت کند:

- در وعده سحر و افطار و شام منابع پروتئین مانند گوشت یا مرغ یا ماهی یا تخم مرغ و یا حبوبات و هم چنین انواع سبزی و سالاد و میوه را در رژیم غذایی خود بگنجانند.
- برای تامین کلسیم ، بخشی از پروتئین و ویتامین های گروه B به میزان ۲ تا ۳ لیوان شیر و یا معادل آن از ماست و پنیر روزانه استفاده کند.
- پس از افطار و تا قبل از خواب و تا سحر حداقل ۸ لیوان آب و مایعات مصرف کند که به دلیل کم آبی بدن حجم شیر مادر کم نشود.
- از انجام کارهای سنگین و خسته کننده در طول روز خودداری کرده و استراحت کافی برای حفظ انرژی داشته باشد.

• سالمندان :

قدرت سیستم ایمنی و مقاومت در برابر بیماری ها با افزایش سن و سالمندی کاهش می یابد بنابراین سالمندان اگر روزه می گیرند باید بیش از پیش مراقبت سلامت خود باشند. به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید ۱۹ لازم است سالمندان سالم برای روزه گرفتن ضمن رعایت موارد زیر با پزشک مشورت نمایند:

- کم آبی و کاهش قند خون ممکن است موجب سرگیجه، از حال رفتن و سقوط شود که برای سالمندان خطر آفرین است. علاوه بر آن کم آبی بدن، خشکی دهان و گلو زمینه را برای ابتلا به بیماری کووید ۱۹ فراهم می کند. بنابر این باید به توصیه های مربوط به پیشگیری از افت قند خون و کاهش مایعات بدن بیشتر توجه شود.
- سالمندان عموماً از مشکلات دهان و دندان رنج می برند لذا مصرف میوه رنده شده، لبنیات خصوصاً " شیر کم چرب، استفاده از انواع سوپ ها و آش ها در افطار و سحر و نوشیدن آب و چای کمرنگ در فاصله افطار تا سحر برای آنان مفید و مورد تاکید است و می تواند تعادل آب و مواد معدنی را نیز برقرار کند.
- سالمندان دارای بیماری های زمینه ای مانند فشارخون بالا، بیماری قلبی - عروقی، سرطان ها و دیابت بیش از دیگران در معرض ابتلای به بیماری کووید- ۱۹ هستند. بنابراین توصیه می شود حتماً به پزشک مراجعه کرده و به توصیه های پزشک عمل نمایند.

• افراد مبتلا به دیابت :

- براساس نظر اجماعی پزشکان متخصص و موسسه موضوع شناسی فقهی بیماران دیابتی که سن کمتر از ۶۵ سال داشته و تحت درمان و مراقبت پزشکی هستند و همراه با رعایت رژیم غذایی خود مجبور به استفاده از داروهای متفورمین، آکاربوز، گلیتازون و گروه گلیپتین ها هستند، در صورتی که قند خون ناشتای آنان کمتر از ۱۴۰ میلی گرم در دسی لیتر و همچنین هموگلوبولین A1c کمتر از ۷ دارند، در صورتی که آموزش پذیر و متعهد به پایش منظم قند خون باشند و اصول حفاظتی و پیشگیری توصیه شده ستاد بحران کرونای کشوری را به دقت رعایت نمایند می توانند روزه بگیرند .
- روزه داری برای بیماران دیابتی نوع 2 که دیابت آنان با رژیم غذایی کنترل شده مفید است و نه تنها بیماری آنان را تشدید نمی کند بلکه کاهش وزن را نیز به همراه دارد که برای مبتلایان به دیابت دارای اضافه وزن یا چاقی موثر است. افرادی که برای کنترل دیابت خود از قرص استفاده می کنند اگر علائم افت قند خون را در طول روز داشتند باید فوراً روزه خود را باطل کنند.
- بیماران مبتلا به دیابت نوع 2 با نظر پزشک معالج و کارشناس تغذیه به شرط اینکه به سایر بیماری ها مبتلا نباشند، به راحتی می توانند در این ماه روزه بگیرند و از اثرات مفید آن بهره کافی ببرند. بیماران دیابتی که روزه می گیرند باید با تنظیم داروهای مصرفی خود زیر نظر پزشک در وعده های سحر و افطار، رژیم غذایی مخصوص خود را در افطار و سحر رعایت نمایند و در مصرف غذاهای شیرین که در ماه مبارک رمضان در وعده افطار استفاده می شود دقت نموده و مقدار و میزان توصیه شده توسط مشاورین تغذیه را رعایت نمایند. برای کنترل بهتر قند خون توصیه می شود که این افراد در صورت امکان قند خون قبل از سحر و بعد از افطار خود را کنترل نمایند. مواردی که در بیماران دیابتی روزه داری توصیه نمی شود و یا بهتر است روزه نگیرند:

- اگر قند خون قبل از سحری بالاتر از 350 میلی گرم بر دسی لیتر باشد.

- بیمار دیابتی که سحری نخورده باشد.

- اگر برای کنترل دیابت قرص مصرف می شود و لازم است در طول روز نیز برای کنترل قند خون مصرف شود.
- اگر انسولین تزریق می شود و در طول روز نیز باید تزریق داشته باشند.
- اگر عوارض دیابت نمایان شده باشد، یعنی عوارض کلیوی، چشم ها و ... بهتر است در جهت ممانعت از توسعه عوارض روزه نگیرند و یا با پزشک خود مشورت کنند.

• افراد مبتلا به پر فشاری خون :

- براساس نظر اجماعی پزشکان متخصص و موسسه موضوع شناسی فقهی بیماران دچار فشار خون در صورتی می توانند روزه بگیرند که فشار خون آنها تحت کنترل باشد، یعنی فشار (سیستولیک) کمتر از ۱۴۰ میلیمتر جیوه و فشار (دیاستولیک) کمتر از ۸۰ میلیمتر جیوه باشد.
- افراد دارای فشار خون خفیف و متوسط همراه با اضافه وزن می توانند روزه بگیرند و روزه داری به کاهش فشار خون آنان کمک می کند اما باید با پزشک معالج خود مشورت کنند. به طور مثال در طول دوره روزه داری زمان و دوز مصرفی داروهای بلند اثر مانند ایندرال و... یا داروهای مدر (ادرار آور) برای جلوگیری از کم آبی باید طبق نظر پزشک تنظیم شود.
- برای کنترل بهتر فشار خون لازم است رژیم غذایی مناسب نیز رعایت شود. افراد مبتلا به فشار خون بالا باید دریافت نمک و چربی از طریق غذا را کنترل نموده و از کشیدن سیگار اجتناب نمایند. خوشبختانه تمامی این اعمال در ماه مبارک رمضان امکان پذیر و راحت تر است. روزه برای افرادی که فشار خون بالای کنترل نشده و بی ثبات دارند توصیه نمی شود.

• مبتلایان به بیماریهای قلبی عروقی :

- روزه داری و رعایت برنامه غذایی صحیح با کاهش عوامل خطری مانند کاهش وزن، کاهش سطح چربی های خون و نکشیدن سیگار سبب پیشگیری از بروز بیماری های قلبی - عروقی می شود. اما در مورد کسانی که به بیماری های قلبی - عروقی مبتلا هستند موضوع متفاوت بوده و حتما باید با پزشک معالج خود مشورت نمایند.
- بیمارانی که دچار گرفتگی رگهای قلب هستند و دارو مصرف می کنند، از آنجا که عدم مصرف دارو در زمان مقرر زندگی آنها را به مخاطره می اندازد نباید روزه بگیرند. روزه گرفتن این افراد منوط به تشخیص پزشک با توجه به شرایط اختصاصی بیمار است.
- بیمارانی که باید برای کنترل بیماری خود به طور منظم و در ساعات معینی در وسط روز دارو مصرف نمایند، نباید روزه بگیرند.
- بیماران قلبی باید به تداخلات دارو و غذا توجه نموده و به توصیه های پزشک معالج خود دقیقا عمل نمایند.
- بیماران قلبی که سابقه جراحی یا استنت گذاری دارند با اجازه پزشک معالج منعی برای روزه داری ندارند.

• بیماران کلیوی:

نقش اساسی و مهم کلیه ها در بدن تصفیه خون و دفع مواد زائد است. کلیه ها این نقش مهم را به کمک جریان خون و آب به انجام می رسانند. لذا در صورت عدم مصرف کافی آب و مایعات کافی، کلیه ها نمی توانند وظایف خود را به خوبی به انجام برسانند. در ایام ماه مبارک، فرصت کافی برای تامین مایعات بدن به میزان لازم وجود ندارد و لذا به منظور پیشگیری از عواقب کم آبی در ماه مبارک رمضان که گاهی می تواند وخیم و کشنده باشد باید به نکات زیر دقت نمایند:

- برای کمک به کلیه ها برای تصفیه خون از مواد زائد، مصرف کافی آب و مایعات در فاصله افطار تا سحر توصیه می شود.
- بر دریافت نمک مصرفی کنترل دقیق صورت گیرد و محدودیت در مصرف رعایت شود.
- افرادی که کلیه های سنگ ساز دارند (بیش از دو سنگ ادراری طی 6 ماه گذشته)، برای روزه داری باید با پزشک معالج خود مشورت کنند
- برای بیماران دیالیزی روزه توصیه نمی شود.



مشکلات رایج در روزه داری و توصیه ها:

۱- یبوست:

یبوست می تواند باعث هموروئید (بواسیر) و سوء هاضمه همراه با احساس پری معده شود.
دلایل: مصرف زیاد غذاهای تصفیه شده مثل نان های 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، استفاده از نان های سبوس دار (نان سنگک و جو) به همراه مایعات، افزایش مصرف 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 و یا حبوباتی که قبل از پخت در آب خیسانده نشده باشد ایجاد نفخ می کنند.

درمان: پرهیز از غذاهای چرب و نوشابه‌های گازدار و توصیه به مصرف غذاهای ساده و آب بجای نوشیدنی‌های گازدار

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 (توجه به وضعیت بیماری قلبی -عروقی فرد)

۴- سردرد:

دلایل: به دلایل مختلف مانند عادت به کافئین و تنباکو و قطع آن، خستگی و عدم استراحت و خواب کافی به علت فعالیت زیاد، ازدست دادن آب بدن، گرسنگی و افت قند خون یا افت فشارخون پدید آید. سردردهای میگرنی نیز در این دوران تشدید می شوند زیرا کاهش قند خون و کم آبی باعث افزایش اسیدهای چرب آزاد خون شده و به طور مستقیم اثر شدیدی بر آزاد سازی کاتکولامین ها درموارد میگرن می شود. اما حتی این افراد نیز با راهنمایی و کمک پزشک معالج و ایجاد تغییرات مختصر در مصرف دارو می توانند روزه بگیرند.

درمان:

- آب و مایعات کافی نوشیده شود.
- مصرف سبزیجات در وعده سحری کمک کننده است.
- در طول ماه مبارک رمضان برنامه خود را طوری تنظیم کنید که خواب و استراحت کافی داشته باشید.
- در معرض نور خورشید قرار نگیرند و در صورت اجبار از عینک و کلاه استفاده شود.
- فعالیت های بدنی و ورزش در معرض نور خورشید انجام نشود.
- استعمال سیگار ۱ تا ۲ هفته قبل از ماه مبارک ترک و یا به حداقل رسانده شود.
- مصرف قهوه و چای پررنگ قبل از ماه مبارک کم کاهش یابد.
- گاهی مصرف یک قرص مسکن در وعده سحری می تواند کمک کننده باشد.
- 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 دیابتی): گاهی ممکن است بعلت عدم تنظیم داروهای فرد دیابتیک و از تنظیم خارج شدن قند خون، افت قند خون بطور ناگهانی حادث شده و فرد به کما برود.

دلائل (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. همچنین عدم مصرف سحری می تواند سبب افت شدید قند خون و حتی عدم هوشیاری فرد در طول روز شود.

درمان: پرهیز از مصرف غذاها و نوشیدنی های حاوی قندهای ساده در وعده سحری، تنظیم مصرف داروهای کنترل کننده دیابت بر اساس توصیه های پزشک در افراد دیابتیک، مصرف وعده سحری با رژیم غذایی سالم.

۶- گرفتگی عضلات:

دلائل: مصرف ناکافی غذاهای حاوی کلسیم، منیزیم، سدیم و پتاسیم، مصرف غذاهای چرب در وعده شام یا افطار و یا کم آبی بدن

درمان: مصرف غذاهایی که منبع غنی از کلسیم، منیزیم، سدیم و پتاسیم (سیب زمینی، موز، ملون ها، هندوانه، دوغ، سبزی های برگ سبز، آب پرتقال طبیعی، مغزها، گوجه فرنگی، خرما، حبوبات و ...) و لبنیات (شیر، ماست، پنیر و کشک)، گوشت و پرهیز از غذاهای پرچرب در آخر شب، نوشیدن مایعات (به ویژه آب) به میزان کافی در وعده های سحر، افطار، بین افطار و شام و از زمان شام تا سحر



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

دلائل: 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.

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 می‌کنند اتفاق بیفتد و یا در افرادی که سابقه سنگ سازی کلیه دارند، سنگ کلیه به مرور ایجاد شود که ممکن است پس از ایام روزه داری خود را نشان بدهد. بنابراین توصیه می‌شود که روزه گیران مایعات زیاد مصرف کنند.

۹- درد مفاصل:

دلایل: افزایش فشار در مفصل زانو هنگام نماز و یا بالا و پایین رفتن از پله‌ها مخصوصاً در افراد پیر و افرادی که دچار التهاب مفاصل هستند باعث درد، تورم و ناراحتی می‌شود. مصرف مایعات به میزان ناکافی نیز می‌تواند در بدتر شدن این وضعیت موثر باشد

درمان: کم کردن وزن چون زنانها قادر به تحمل وزن اضافی نیستند. ورزش و حفظ تناسب اندام باعث کاهش درد می‌شود و باعث می‌شود که فرد راحت تر نماز خود را به جا بیاورد. مصرف منابع اسید چرب امگا-۳، میوه‌ها و سبزی‌ها، ادویه‌ها، حبوبات و غلات کامل و مصرف آب به میزان حداقل ۸ لیوان در کل وعده‌های سحری، افطار، شام و شب تا سحر می‌تواند در بهبود درد مفاصل کمک کننده باشد.

توصیه‌هایی در خصوص مواد غذایی پرمصرف در ماه مبارک رمضان

خرما:

- فقط در بسته بندی‌های بهداشتی خریداری کنید.
- از خرید خرماي فله‌ای، بدون بسته بندی، فشرده و له شده خودداری کنید. اگر خرماي تازه له شده در دمای محیط نگهداری شود، چسبناک و نرم شده و مستعد آلودگی انتقال عوامل آلوده کننده است.
- خرما را فقط از مراکز معتبر و شناخته شده و بهداشتی خریداری نمایید
- به سالم بودن بسته بندی، دارا بودن مجوز سازمان غذا و دارو و تاریخ مصرف و انقضا توجه کنید.
- قبل از مصرف، ابتدا دانه‌های خرما را بطور مجزا با آب سالم و پاکیزه بشویید. خرما از جمله خوراکی‌هایی است که باید پیش از مصرف شسته شود تا از آلودگی‌های احتمالی در زمان برداشت، بسته بندی و عرضه پاک شود.
- خرماي تازه باید در دمای یخچال و به دور از گرمای محیط نگهداری شود. اما نگهداری خرماي خشک بیرون از یخچال و درون ظروف در بسته اشکالی ندارد.
- از مصرف زیاد خرما هم مثل سایر مواد قندی و شیرین خودداری کرده و به میزان متعادل و در حد دو سه عدد در زمان افطار یا سحر میل کنید.

زولبیا، بامیه و شیرینی های سنتی:

بطور کلی توصیه می شود از مصرف زیاد زولبیا و بامیه که حاوی مقادیر زیادی قند، چربی، اسیدهای چرب اشباع و ترانس است و موجب چاقی، دیابت و اختلالات چربی خون می شود خودداری کنید.

- در جعبه های دارای مهر استاندارد و سازمان غذا و داروی وزارت بهداشت خریداری کنید.
- از مراکز فروش و قنادی های معتبر و دارای پروانه بهداشتی خریداری کنید.
- دقت کنید که فروشنده در هنگام بسته بندی، از انبرک یا دستکش یکبار مصرف استفاده کنند.
- مطمئن شوید که از روغن های مناسب و مخصوص تهیه شیرینی استفاده کرده و از چند بار مصرف کردن روغن خودداری کنند.
- در صورت مصرف مواد شیرین، بهترین زمان آن در وعده افطار و به مقدار کم است.
- از مصرف این مواد غذایی به علت شیرینی بالا که سبب افت سریع قند خون می شود در وعده سحر خودداری کنید.

سایر مواد غذایی:

- از مراکز و فروشگاه های معتبر و ترجیحاً بصورت بسته بندی شده در کارخانه تهیه کنید.
- در مورد تخم مرغ، لازم است به شکل بسته بندی تهیه شود.
- تخم مرغ ها را درست قبل از مصرف به هر شکل، ابتدا بشویید و از شستشوی همه تخم مرغ ها برای نگهداری در یخچال خودداری نمایید زیرا سبب نفوذ تدریجی آلودگی به داخل تخم مرغ می شود.
- نگهداری مواد غذایی و نوشیدنی داغ نباید در ظروف یکبار مصرف پلاستیکی یا ظروف یکبار مصرف نازک و رنگ روشن باشد.
- غذای پخته شده و آماده مصرف را در فضای آشپزخانه بیشتر از دو ساعت نگهداری نکنید و در سریع ترین زمان ممکن پس از گرم کردن مجدد مصرف کنید.

منابع :

1. <https://www.fullertonhealth.co.id/does-corona-vaccination-during-fasting-make-the-body-weak/>. April 2021
2. World Health Organization (WHO)-Ramadan\WHO EMRO _ Ramadan health campaign.mhtml.The 30 days challenge. 2020
3. World Health Organization (WHO)-Safe Ramadan practices in the context of the COVID-19: interim guidance 15 April 2020
4. World Health Organization (WHO)-Dietary recommendations for the month of Ramadan- April 2020
5. Krause's Food, Nutrition and Diet Therapy. 12th ed, WB Saunders Co, Philadelphia, 2016.
6. Adawi M, Watad A, Brown S, Aazza K, Aazza H, Zouhir M, Sharif K, Ghanayem K, Farah R, Mahagna H, Fiordoro S. Ramadan fasting exerts immunomodulatory effects: Insights from a systematic review. *Frontiers in immunology*. 2017 Nov 27;8:1144.
۷. مدیریت غذا و تغذیه خانواده در بیماری کووید-۱۹ - دفتر بهبود تغذیه جامعه - معاونت بهداشت - وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی -

فروردین ۱۳۹۹