



## عادات غذایی نادرست در ماه رمضان

# Harmful Eating Habits During Ramadan

HARMFUL EATING HABITS  
DURING RAMADAN

دکتر مجید غیور مبرهن  
متخصص تغذیه از انگلستان

### ◀ رفتن مستقیم به رختخواب بعد از سحر ▶

رفتن به رختخواب بعد از یک وعده غذایی بزرگ سحری مشکلات گوارشی مختلفی ایجاد می کند زیرا بدن شما در حالت استراحت مجبور است برای هضم غذا بیشتر کار کند. اگر خواب نداشتید و بلافاصله بعد از مصرف غذا روی تشک یا مبل دراز بکشید، باز هم می تواند علائم مشکلات زخم را به دلیل اسید زیاد معده تحریک کند.

### ◀ کنار گذاشتن وعده غذایی سحر ▶

به گفته متخصصان تغذیه صرف نظر از مواردی که باید در طی روزه داری مانند غذاهای سرخ شده، قند زیاد و کافئین زیاد از آن ها اجتناب شوند، یک عادت منفی وجود دارد که واقعاً بدن را تحت تأثیر قرار خواهد داد و آن کنار گذاشتن وعده غذایی سحر می باشد. وعده غذایی سحر به بدن برای بقیه روز انرژی می دهد. حذف وعده غذایی همچنین می تواند باعث کم آبی بدن، بوی بد دهان و مشکلات گوارشی شود.



هنگام مصرف کربوهیدرات، خوب است که آن را با پروتئین متعادل کنید. مصرف پروتئین هایی مانند مرغ، ماهی، میگو، گوشت و پنیر به شما کمک می کند تا دچار اضافه وزن نشوید.

### ◀ مصرف نوشیدنی کافئین دار در هنگام سحر و افطار ▶

نوشیدن چای یا قهوه در طول غذا منجر به کم آبی بدن شده و به سرعت باعث گرسنگی می شود. کافئین موجود در چای و قهوه نیز می تواند سردرد ایجاد کند. به جای قهوه یا چای، بهتر است هنگام سحر و افطار آب به مقدار مناسبی مصرف کنید تا کم آبی بدن کاهش یابد. با این حال، نوشیدن بیش از حد آب در یک زمان نیز خوب نیست زیرا باعث رقیق شدن اسید معده، ایجاد نفخ و اختلال در هضم غذا می شود. آب خود را به وقت سحر و افطار مصرف کنید.



## Harmful Eating Habits During Ramadan

## Harmful Eating Habits During Ramadan

### مصرف غذای ناخواسته هنگام افطار و سحر

داشتن منابع کافی انرژی در روزهای روزه داری یک ضرورت است. با این حال بسیاری از افراد مصرف مواد غذایی و نوشیدنی حاوی شربت فروکتوز بالا، طعم دهنده ی مونسدیم گلوتامات (MSG)، سدیم اضافی و روغن هایی را که می توانند مشکلاتی مانند بیماری قلبی، کلسترول و چربی های ناخواسته را به همراه داشته باشند، انتخاب می کنند.

### افطار کردن با غذاهای روغنی یا سنگین قندی

غذای سرخ شده حاوی سطح بالایی از روغن است که هضم آن دشوار خواهد بود، به ویژه هنگامی که غذا را در روزهای روزه داری مصرف می کنید. غذایی که حاوی مقدار زیادی قند است نیز می تواند برای بدن مضر باشد. راه حل چیست؟ برای جایگزینی غذای شیرین یا نوشیدنی، از شیرین کننده های طبیعی مانند عسل، نیشکر یا خرما استفاده کنید. غذای شیرین زودتر هضم می شود و باعث می شود زودتر گرسنه شوید.

### مصرف بیش از حد کربوهیدرات در هنگام سحر

کربوهیدرات ها به محض اتمام غذا به قند تبدیل شده و باعث واکنش در بدن می شوند. تکیه بر غذاهای کربوهیدرات دار فرآوری شده برای تأمین منبع انرژی به ویژه در طول روزه داری، می تواند باعث افزایش انسولین و افزایش وزن شود.



در واقع گزینه های زیادی برای غذای سالم وجود دارد که برای افطار بسیار مناسب است. با این حال، آندونزیایی ها عادت دارند که با هم در یک رستوران غذای ناخواسته افطار کنند، که به نظر می رسد برای سلامتی مضر است.

### عادات غذایی نادرست در ماه رمضان

گرچه روزه داری شما را ملزم به گرسنگی و تشنگی می کند، اما فواید سلامتی زیادی از جمله بهبود عملکرد سیستم هضم بدن دارد. با این وجود، عادات غذایی نادرست در ماه روزه داری و همچنین اشتباه در انتخاب غذا در هنگام افطار و سحر، می تواند این فواید را از بین ببرد و اثرات مخالفی را به همراه داشته باشد. در اینجا برخی از عادت های مضر که بهتر است از آن ها اجتناب کنید، گفته می شود.