

توصیه های تغذیه ای برای وعده سحر

سحری باید خصوصیات و ویژگی وعده ناهار را داشته باشد تا از ایجاد گرسنگی در طول روز پیشگیری شود. انواع چلو خورشت و پلوهای مخلوط با حبوبات و سبزیجات (عدس پلو ، لوبیا پلو ، سبزی پلو) به همراه اندکی مرغ ، ماهی یا گوشت و سبزی های تازه مثل سبزی خوردن یا سالاد کاهو و ماست از غذاهای مناسب وعده سحری است. همچنین بلافاصله بعد از اتمام سحری از نوشیدن چای پررنگ اجتناب کنید زیرا هم جذب آهن را کاهش می دهد و هم مصرف زیاد چای در سحر باعث افزایش دفع ادرار و دفع مواد معدنی مورد نیاز بدن و بروز تشنگی در طول روز می شود.



در وعده افطار به دلیل اینکه معده چندین ساعت خالی بوده است ، بهتر است با مایعاتی که تقریباً درجه حرارت بدن را دارند شروع شود. آب جوشیده ی خنک شده یا چای کم رنگ یا سوپ های کم چرب و رقیق برای این منظور مناسب هستند. قند یا خرما که سریعاً جذب می شوند نیز بهتر است با آب جوشیده خنک شده یا چای مصرف گردد تا قند خون را کمی افزایش دهد. بهتر است در وعده افطار غذاهای سبک و مختصر : شامل گروه غذایی شیر و لبنیات (مانند شیر ،ماست ،پنیر) ، میوه و سبزی ، نان و غلات یا نان و پنیر و سبزی و همچنین شیرگرم ، فرنی ، شیر برنج ، مواد غذایی آبکی مثل سوپ کم چرب ، آش کم حبوبات ، حلیم بدون روغن مصرف گردد.

توصیه های عمومی:

تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان مانند سایر اوقات به معنی رعایت دو اصل تنوع و تعادل در برنامه غذایی است. "تنوع" به معنی استفاده از پنج گروه اصلی غذایی شامل : نان و غلات ، شیر و مواد لبنی ، سبزی ها ، میوه ها و گروه گوشت و جایگزین های آن ، "تعادل" یعنی از همه گروهها ی غذایی به مقدار کافی مصرف شده و از کم خوری و پرخوری پرهیز شود. بهتر است غذاهای کم نمک و کم چرب تهیه و مصرف شود. میوه و سبزی به میزان فراوان استفاده گردد و در فاصله بین افطار تا سحر جهت حفظ تعادل آب و مواد معدنی بدن به مقدار کافی آب بنوشید



توصیه های تغذیه ای برای وعده



نگاتی در خصوص مصرف زولبیا و بامیه

یکی از ماه های بسیار مورد توجه در اسلام ، ماه مبارک رمضان است. در این ماه به واسطه تغییر برنامه غذایی روزه داران باید بیشتر به نوع غذاها و همچنین مقدار آن توجه کنند. یکی از خوراکی های محبوب که البته مختص این ماه هم نیست ، زولبیا و بامیه است. این شیرینی انرژی زیادی را به بدن وارد می کند. شیرینی هایی مثل زولبیا و بامیه به علت داشتن قند و چربی بالا و نیز حرارت زیادی که حین آماده شدن می بینند از ارزش غذایی چندانی برخوردار نیستند. هر ۱۰۰ گرم زولبیا و بامیه ۴۵۰ کالری انرژی دارد که معادل مصرف ۲۵ قاشق غذاخوری برنج پخته می باشد. هنوز بسیاری از قنادی ها برای سرخ کردن زولبیا و بامیه از روغن جامد استفاده می کنند . روغن نباتی جامد به علت داشتن مقادیر بالای اسید چرب اشباع عامل مهمی در بروز بیماری های قلبی عروقی به شمار می آید. کالری بالای زولبیا و بامیه به علت داشتن قند و روغن فراوان زمینه ساز چاقی و اضافه وزن است. استفاده از زولبیا و بامیه در بیماران مبتلا به ریفلاکس (بازگشت اسید معده به داخل مری) موجب تشدید علائم آن شده و سلامت آنها را به خطر می اندازد . چربی موجود در این شیرینی نیز زیاد است و همین موضوع سبب کندی تخلیه معده شده که برای سلامتی مضر است.

همشهری عزیز :

در راستای اجرای برنامه های طرح تحول سلامت در حوزه بهداشت ، کارشناسان مراقب سلامت در مراکز و پایگاههای خدمات جامع سلامت ذیل ، آماده ارائه خدمات بهداشتی میباشند . با مراجعه و دریافت خدمات مختلف برای کلیه اعضای خانواده (کودکان، جوانان، سالمندان، میانسالان و.... پیگیر سلامتی خود و خانواده محترمتان باشید

❖ خدماتی که در مراکز و پایگاههای خدمات جامع سلامت ارائه می شود:

۱-مراقبت نوزاد و کودک (وزن، قد، واکسیناسیون، و....) ۲-مراقبت مادران (پیش بارداری - مادران باردار)

۳- خدمات آموزشی و ارائه توصیه های تغذیه ای و سلامت روان

۴ - ویزیت پزشک کنترل سلامتی فرد و تکمیل پرونده الکترونیک

۵-غربالگری بیماریهای غیرواگیراز قبیل فشارخون، سکتة های قلبی ، مغزی و..



لیست مراکز و پایگاههای خدمات جامع سلامت نیشابور به همراه آدرس و شماره تلفن

ردیف	نام مرکز	شماره تماس	آدرس مرکز	نام پایگاه	آدرس پایگاه	شماره تماس
۱	مرکز شماره ۱	۴۲۲۵۴۵۶۳	بلوار جمهوری - جنب کال روغن نباتی	پایگاه سلامت شماره یک	بلوار جمهوری - جنب کال روغن نباتی	۴۲۲۵۴۵۶۳
		۴۲۲۵۴۳۳۴				۴۲۲۵۴۳۳۴
۲	مرکز شماره ۲	۴۲۲۲۳۰۹۲	خیابان فردوسی جنوبی بین ۸-۶	پایگاه سلامت شماره یک	خیابان فردوسی جنوبی بین ۸-۶	۴۲۲۲۳۰۹۲
		۴۲۲۲۳۸۱۷۸				۴۲۲۲۳۸۱۷۸
۳	مرکز شماره ۳	۴۲۲۵۵۵۷۲	خیابان ۱۴ معصوم	پایگاه سلامت شماره یک	خیابان ۱۴ معصوم	۴۲۲۵۵۵۷۲
		۴۲۲۵۱۱۶۱				۴۲۲۵۱۱۶۱
۴	مرکز شماره ۴	۴۲۲۳۳۸۲۱	خیابان کمال-کمال ۱۲	پایگاه سلامت شماره دو	بلوار شهید طالقانی-نیش ۱۸ متری حشمت	۴۲۲۳۳۸۲۱
		۴۲۲۵۳۱۱۶				۴۲۲۵۳۱۱۶
۵	مرکز شماره ۵	۴۲۲۲۵۰۰۴	خیابان خاتم النبیین ۲۷	پایگاه سلامت شماره سه	بلوار شهید بهشتی شهید بهشتی ۶	۴۲۲۲۵۰۰۴
		۴۲۲۳۸۴۴۹				۴۲۲۳۸۴۴۹
۶	مرکز شماره ۶	۴۲۱۳۶۳۲۳	خیابان نور نبش نور ۲۹	پایگاه سلامت شماره دو	بلوار گلها-نیش گلها-۳-جنب اداره اوقاف	۴۲۱۳۶۳۲۳
		۴۲۱۳۶۳۲۳				۴۲۱۳۶۳۲۳
۷	مرکز شماره ۷	۴۲۱۳۶۳۲۳	تقاطع ۱۷ شهرپور-بلوار بعثت	پایگاه سلامت شماره دو	بلوار دانشگاه- دانشگاه ۲-خیابان بهارستان	۴۲۱۳۶۳۲۳
		۴۲۱۳۶۳۲۳				۴۲۱۳۶۳۲۳
۸	مرکز شماره ۸	۴۲۱۳۶۳۲۳	بلوار چایبازان -بالا تر از دادگستری	پایگاه سلامت شماره یک	خیابان امین اسلام-نیش امین اسلام ۸	۴۲۱۳۶۳۲۳
		۴۲۲۵۵۷۷۲				۴۲۲۵۵۷۷۲
۹	مرکز شماره ۹	۴۲۱۱۱۳۳۴	خیابان خیم-نیش خیم ۱۵	پایگاه سلامت شماره یک	خیابان چایبازان -بالا تر از دادگستری	۴۲۱۱۱۳۳۴
		۴۲۱۱۱۳۳۴				۴۲۱۱۱۳۳۴
۱۰	مرکز شماره ۱۰	۴۲۲۲۹۲۸۴	بی بی شیطیه طبقه پایین مسجد امام سجاده	پایگاه سلامت شماره یک	خیابان خیم-نیش خیم ۱۵	۴۲۲۲۹۲۸۴
		۴۲۲۲۹۲۸۴				۴۲۲۲۹۲۸۴
۱۱	مرکز شماره ۱۱	۴۲۲۲۳۳۳۳	۲۲ بهمن شرقی ۱۶- جنب اتبار مرتضی آباد	پایگاه سلامت شماره یک	خیابان فرح بخش شرقی نبش شرقی ۹	۴۲۲۲۳۳۳۳
		۴۲۲۲۳۳۳۳				۴۲۲۲۳۳۳۳

جهت کسب اطلاعات بیشتر در خصوص پایگاه یا مرکز منطقه خود با شماره تلفن ۴۳۲۱۷۸۷۹ و ۴۳۳۵۰۳۶ (گروه توسعه شبکه و ارتقای سلامت معاونت بهداشت) تماس حاصل فرمایید

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی و بهداشتی ، اخبار و عملکرد حوزه معاونت بهداشت شهرستان ، به آدرس اینترنتی www.nums.ac.ir لینک معاونتها، معاونت بهداشت مراجعه فرمائید.