دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

کارشناس مسئول واحد بهبودتغذیه معاونت بهداشت درگفتگو با وب دا اصول صحیح تغذیه در ماه رمضان را تشریح کرد .

مهندس لیلا شورورزی با اشاره به اینکه رعایت اصول صحیح تغذیه تاثیر مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن براي مقابله با عفونت ها بخصوص بیماری کووید 19 دارد، خاطرنشان کرد : با رعایت تعادل وتنوع در برنامه غذایی روزانه،انرژی،پروتئین وریز مغزی های مورد نیاز بدن برای بهبود عملکرد سیستم دفاعی تامین می گردد .

کارشناس مسئول بهبود تغذیه خاطرنشان کرد : مطالعات متعددی نقش موثر روزه داری را برسلامتی نشان داده اند، به خصوص با اثربر روی سطح گلوکز، چربی وفشارخون،کنترل وزن وبهبود بیماریهای مختلفی که عادات غذایی غلط، چاقی وافزایش وزن در بروز آنها دخالت دارند .

شورورزی وعده های اصلی غذایی را در این ایام شامل وعده سحری و دو وعده افطار و شام برشمرد و خاطرنشان کرد : مصرف یک لیوان آب گرم، چای کم رنگ و یا یک لیوان شیر گرم همراه با خرما یا عسل در شروع افطارهمراه با غذاهای سبک مثل فرنی، شیربرنج، نان و پنیر و سبزی وسوپ کم چرب، آش کم حبوبات، سیب زمینی آب پز، سبزی های پخته مثل کدو، کلم، گل کلم، هویج و نخود فرنگی، تخم مرغ آب پز، و یا کره و عسل غذاهای مناسبی برای افطار هستند .

کارشناس مسئول بهبودتغذیه همچنین توصیه کرد که مصرف بامیه و زولبیا که دارای مقادیر زیادی قند و چربی، اسید های چرب اشباع و ترانس هستند محدود شود .

مهندس شورورزی در خصوص وعده شام افزود: بهتر است یک ساعت پس از صرف افطاربسیارساده، اقدام به خوردن شام نمائیم و در این وعده غذایی از گوشت، مرغ، ماهی، انواع پلو وخورشت وخوراکهای مختلف با نان سبوس دار همراه با سالاد وسبزی و ماست ویا دوغ استفاده کنیم . البته نباید فراموش کردکه خوردن میوه بین افطار وسحربرای تقویت سیستم ایمنی بدن (به علت ویتامین c وپیش نیاز ویتامینَ A)توصیه می شود.

این مقام مسئول درباره وعده سحر نیز گفت : در وعده سحر باید از غذاهای کم حجم و غنی

1 / 2

Phoca PDF

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Phoca PDF