

سبک تغذیه



بیموزیم با حداقل در آمد مالی برای ماه رمضان خرید کنیم

خریدی به صرفه برای روزهای روزه داری

گروه لبنی خرید کنید. تا می توانید در وعده افطار شیر گرم بخورید و بین وعده افطار تا سحر شیر سرد مصرف کنید. مصرف شیر باعث می شود تشنگی روزهای گرم روزه داری را بهتر تحمل کنید. هرچقدر مصرف لبنیات را افزایش می دهید در مقابل مصرف محصولات کافئینی مثل چای، کاکائو و شکلات را کاهش دهید، زیرا مانع جذب کلسیم و باعث عطش می شوند. دقیقاً بر همین اساس در ماه رمضان شیر کاکائو نخورید. در وعده سحری مطلقاً دوغ نخورید چون هم باعث ضعف و بی حالی می شود و هم تشنگی روز را به دنبال دارد.

■ **خرما، عسل خرما، چیپس خرما و محصولات خرما**

از باز کردن روزه در افطار با خرما چیز دیگری است. اصلاً سفرفه افطار بدون خرما لطفی ندارد چون افطار کردن با خرما یکی از مهم ترین ویژگی های رفتاری اهل بیت (ع) در زمان روزه داری بوده است. ارزش و اهمیت خرما را می توان در قند طبیعی ماندگار و فیبر بالای آن پیدا کرد. بین هر گروه از مواد غذایی مانند مواد قندی و کربنی آنهایی مهم هستند که طبیعی باشند چون ماندگاری بیشتری در بدن دارند و در مقابل آسیب کمتری به بدن می رسانند. شما وقتی قند طبیعی مصرف می کنید در حقیقت مانع این می شوید که در طول روز افت قندشار پیدا کنید و علاوه بر این به دیابت مبتلا نمی شوید. پیشنهاد می کنیم برای مواد خوراکی قندی در ماه رمضان تمام محصولات خوراکی را جایگزین مواد قندی دیگر کنید. برای وعده افطار خرما، برای میان وعده های افطار تا سحر چیپس خرما و حتی برای شیرین کردن از عصاره خرما استفاده کنید. از مصرف خرما با مغز گردو و کنجد هم غافل نشوید. البته عسل هم یکی از گزینه های قند طبیعی در ماه رمضان است. عسل و خرما می توانند معده درد، ناراحتی های گوارشی سطحی و ضعف بدنی را رفع کنند. علاوه بر این می توانند انرژی بالا را هم برایتان تأمین کنند. عسل جزو مواد طبیعی است که علاوه بر اینکه قند طبیعی دارد انرژی بسیار زیادی برای بدن تأمین می کند. در کنار همه این خصلت ها عسل طبیعی و فاقد مواد نگهدارنده قدرت بسیار بالایی در ترمیم زخم ها و بیماری های گوارشی مانند بیماری های معده و روده دارد و در ماهی که اغلب از ناراحتی ها و بیماری های معده رنج می برند استفاده از عسل می تواند درمان بسیار سریعی باشد.

■ **قیبرها و فتوستنزی ها حتی از نوع فریزی**

گرستگی جزو مواردی است که ممکن است در طول روز تحمل روزه داری را برآیند سخت کند. می توانیم با درست انتخاب کردن مواد غذایی تا جای ممکن بخش زیادی از تبعات گرستگی را از روزه های روزه داری حذف کنیم. شما باید در سبب خریدتان محصولاتی داشته باشید که فیبر داشته باشد. فیبرها چون سخت هضم هستند سبزی طولانی مدتی را ایجاد می کنند. علاوه بر این جزو رسوم ایرانی هاست که برای زینت سفره افطارشان حتماً سبزی بخزند. استفاده از سبزی های خوراکی برای وعده افطار در کنار پنیر و خوردن سحری های فیبر دار مثل خورشت کرفس و لوبیاپلو از راه های مهم ایجاد سبزی است. هرچقدر پنیرهای ساده و کم زمان برای جمع کردن افطار و سحر یاد بدهیم

گروه لبنی خرید کنید. تا می توانید در وعده افطار شیر گرم بخورید و بین وعده افطار تا سحر شیر سرد مصرف کنید. مصرف شیر باعث می شود تشنگی روزهای گرم روزه داری را بهتر تحمل کنید. هرچقدر مصرف لبنیات را افزایش می دهید در مقابل مصرف محصولات کافئینی مثل چای، کاکائو و شکلات را کاهش دهید، زیرا مانع جذب کلسیم و باعث عطش می شوند. دقیقاً بر همین اساس در ماه رمضان شیر کاکائو نخورید. در وعده سحری مطلقاً دوغ نخورید چون هم باعث ضعف و بی حالی می شود و هم تشنگی روز را به دنبال دارد.

■ **خرما، عسل خرما، چیپس خرما و محصولات خرما**

از باز کردن روزه در افطار با خرما چیز دیگری است. اصلاً سفرفه افطار بدون خرما لطفی ندارد چون افطار کردن با خرما یکی از مهم ترین ویژگی های رفتاری اهل بیت (ع) در زمان روزه داری بوده است. ارزش و اهمیت خرما را می توان در قند طبیعی ماندگار و فیبر بالای آن پیدا کرد. بین هر گروه از مواد غذایی مانند مواد قندی و کربنی آنهایی مهم هستند که طبیعی باشند چون ماندگاری بیشتری در بدن دارند و در مقابل آسیب کمتری به بدن می رسانند. شما وقتی قند طبیعی مصرف می کنید در حقیقت مانع این می شوید که در طول روز افت قندشار پیدا کنید و علاوه بر این به دیابت مبتلا نمی شوید. پیشنهاد می کنیم برای مواد خوراکی قندی در ماه رمضان تمام محصولات خوراکی را جایگزین مواد قندی دیگر کنید. برای وعده افطار خرما، برای میان وعده های افطار تا سحر چیپس خرما و حتی برای شیرین کردن از عصاره خرما استفاده کنید. از مصرف خرما با مغز گردو و کنجد هم غافل نشوید. البته عسل هم یکی از گزینه های قند طبیعی در ماه رمضان است. عسل و خرما می توانند معده درد، ناراحتی های گوارشی سطحی و ضعف بدنی را رفع کنند. علاوه بر این می توانند انرژی بالا را هم برایتان تأمین کنند. عسل جزو مواد طبیعی است که علاوه بر اینکه قند طبیعی دارد انرژی بسیار زیادی برای بدن تأمین می کند. در کنار همه این خصلت ها عسل طبیعی و فاقد مواد نگهدارنده قدرت بسیار بالایی در ترمیم زخم ها و بیماری های گوارشی مانند بیماری های معده و روده دارد و در ماهی که اغلب از ناراحتی ها و بیماری های معده رنج می برند استفاده از عسل می تواند درمان بسیار سریعی باشد.



د

ثواب باز کردن روزه در افطار با خرما چیز دیگری است. اصلاً سفرفه افطار بدون خرما لطفی ندارد چون افطار کردن با خرما یکی از مهم ترین ویژگی های رفتاری اهل بیت (ع) در زمان روزه داری بوده است. ارزش و اهمیت خرما را می توان در قند طبیعی ماندگار و فیبر بالای آن پیدا کرد. بین هر گروه از مواد غذایی مانند مواد قندی و کربنی آنهایی مهم هستند که طبیعی باشند چون ماندگاری بیشتری در بدن دارند و در مقابل آسیب کمتری به بدن می رسانند

باید و بتواند بخش مهمی از گرستگی یا تشنگی روزهای روزه داری را جبران کند. در رژیم های غذایی همیشه برای مغزهای ویژه ای باز می کنند. می دانید چرا؟ مغزهای خام (تفت ن داده) به دلیل بالا بودن مقدار مواد مغذی و معدنی شان می توانند بهترین گزینه برای سبزی های طولانی و کم کردن چربی های شکمی باشند. ما قرار است چیزی بخوریم که کمتر گرسنه شویم و چه بهتر که در این بین چربی های بدنمان را هم کم کنیم. انواع مغزها مثل بادام، فندق، پسته، گردو و مغزهای دانه های روغنی مثل تخم آفتابگردان و کدو به شرط خام بودن و بوداده نشدن گزینه های خوبی در سبب خرید رمضان هستند. می دانیم که از نظر ایرانی ها که وعده های غذایی شان به خورشت، کباب و برنج محدود می شود خرید مغزها کار جالبی نیست اما باور کنیم ما می خواهیم یک سبب مفید خرید کنیم و مغزهای خام جزو مفیدترین گزینه های رمضان هستند. اگر برایتان این سؤال وجود دارد که چرا روی خام بودن تأکید می کنیم یا اینکه می دانیم مغزهای بوداده خوش طعم تر هستند باید در جوابتان بگوییم فرایند بودادن با نمک نه تنها از قدرت جذب و میزان مواد مغذی سطحی این مواد کم می کند بلکه نمک موجود باعث عطش و کم آبی سلول های بدن را در طول روز افزایش می دهد و مغزهای بوداده آب کمتری وارد بدن ما می کنند. مغزهای خام همانقدر که مفید و انرژی ساز هستند به همان اندازه هم دیر هضم و چاق کننده هستند پس حواستان باشد هم به اندازه بخردید و هم که بخورید.

■ **ذائقه گوشتی را فراموش نکنید**

هرچقدر هم زوشت جدیدی ها را به خودمان بگیریم و بگوییم گیاه خوری را به هر گوشتی ترجیح می دهیم واقعیت این است که اول: ما ایرانی ها وقتی غذایمان با خورشت چنین شده باید حضور گوشت ها را بپذیریم و دوم: در ماه رمضان به انرژی این گروه از مواد غذایی بسیار نیاز داریم. بین خریدن گوشت های گوشتی اولین توصیه این است که ماهی و میگو بخردید. به طور کل گوشت های سفید مانند مرغ، گوشت بوقلمون و بلندر چنین بهتر از گوشت های قرمز است. اولویت مهم ترین بخش، گوشت های سفید است اما اگر دیدید ذائقه تان گوشت قرمز هم می طلبد بخشی از خریدتان را به این محصول اختصاص دهید. در بین گوشت های قرمز هم تلاش کنید گوشت گوسفند و ماهیچه را به گوشت گوساله و گاو ارجحیت دهید چون کلسترول پایین تری دارند.

■ **سفره افطاری یا آش و عدسی**

ایسن عنوان را انتخاب نکردیم که فکر تان به سمت خوراکی های آماده اغذیه فروشی ها برود، بلکه اینطور نوشتم که حواستان به مواد لازم این نوع غذاها هم باشد تا موجودی تان تمام نشده خریدشان کنید. حتی اگر یکی دو هفته از ماه مبارک را هم با مواد غذایی تازه و سالم سپری کنید باز هم میلتان می کشد چند وعده ای افطار هم بخورید. اینکه بهانه زمان را کنید و آش آماده بخردید اصلاً روش درستی نیست چون راحت ترین راه این است که بعد از افطار و رفع خستگی چند دقیقه وقت بگذارید و برای افطار روز بعد آش یا سوب تهیه کنید. با این کار هم از سلامت غذایی که می خورید مطمئن هستید و هم می توانید سوب یا آش که خودتان پخته اید را تا چند روز وعده کردن گرم کنید.

البته بخشی از مواد مورد نیاز این غذاها را هم می توانید از بین مواد غذایی که تا اینجا خرید کردید و در سبدتان دارید، مثل گوشت، نخودفرنگی و کشک بردارید. در کنار آش و سوب ذائقه روز دهار به غذای گرم و رقیق تمایل دارد. درست کردن حلوا، فرنی و انواع خوراکی ها یا شیرینی ها جزو فعالیت های این ماه شمامست، چون درست کردنشان بسیار ساده و سریع است. انواع آرد خوراکی مثل آرد برنج، آرد نخودچی و آدو بهای یا چاشنی ها جزو موادی است که باید برای تهیه این گروه خرید کنید. فراموش نکنید مصرف آدو بهادر ماه رمضان باعث تشنگی خواهد شد.

چیزهایی که بهتر است در ماه رمضان نخوریم

راه برای ماه رمضان است. توصیه می کنیم برای تهیه زله فقط پودر ژلاتین بخردید و از آب میوه های طبیعی استفاده کنید که به صرفه تر نیز است. رسم است که سفره افطار خالی از زولبیا و بامیه نباشد حتی در میهمانی های افطاری هم هر کسی از در منزل میزبان وارد می شود یک جعبه زولبیا و بامیه در دستش است. ولی زولبیا و بامیه نخوردن نه برای خودتان و نه برای میزبان، از کارت پولی تان هزینه برای چنین محصولی تکنید. زولبیا و بامیه حاوی مقادیر زیادی روغن آن هم روغن نامرغوب و سوخته است و استعداد زیادی برای فساد پذیری دارد. بنابراین ترجیحاً زولبیا و بامیه را به میزان اندک فقط از مراکز پرفروشی خرید نمایید که شیرینی برای مدت زیادی روی پیشخوان فروشگاه نمی ماند و معمولاً تهیه و فروش شیرینی هایشان روزانه است. از دیگر گزینه های مهم در سبب خرید، روغن



است. روغنی که هم بتوان غذا را با آن سرخ کرد (که البته به هیچ وجه توصیه نمی کنیم از غذاهای سرخ کردن در ماه رمضان استفاده کنید) و هم بتوان برای سالاد، برنج و موارد دیگر استفاده کرد. قطعاً باید در ماه مبارک غذای چرب و سرخ شده را از منوی غذایی خود حذف کنید اما نمی توان با قدرت خرید روغن را حذف کرد چون به هر حال لازم می شود. فراموش نکنیم روغن ها همانقدر که برای سوخت و بساز بدن مفید هستند در فصل گرما و ماه رمضان می توانند مضر هم باشند. غذاهای چرب فارغ از همه بدی ها و افزایش وزنی که به دنبال دارند عطش آور هستند. پس برای خرید روغن بهتر است بگردید و بهترین گزینه را انتخاب کنید. در حقیقت باید کمی بیشتر هزینه کنید کمتر بخردید و صرفه جویی کنید اما روغن خوب بخردید. روغن زیتون فرآوری شده، روغن دانه سویا و کنجد از روغن هایی هستند که چربی غیر هضم ندارند یعنی سریع در بدن هضم می شوند و نسبت به روغن مایع برتری های غذایی بسیاری دارند، پس در خریدتان از قفسه روغن ها محتاط عمل کنید.

د

زولبیا و بامیه حاوی مقادیر زیادی روغن آن هم روغن نامرغوب و سوخته است و استعداد زیادی برای فساد پذیری دارد، بنابراین ترجیحاً زولبیا و بامیه را به میزان اندک فقط از مراکز پرفروشی خرید نمایید که شیرینی برای مدت زیادی روی پیشخوان فروشگاه نمی ماند و معمولاً تهیه و فروش شیرینی هایشان روزانه است

است بخشی از آن را صرف خرید زله و دسر کنید چون این نوع محصولات جزو دوست داشتنی های خوراکی جبهه ها هستند و دقیقاً فصل مشترک علاقه مندی برای بزرگسالان هم به شمار می روند. با این توجه که زله های آماده قند بالایی دارند و رفع عطش ام موثرترین

عطش روزه را به لطف میوه ها تحمل کنیم

ماندگاری یا بالست. رفع عطش و روزه داری راحت تر در این ماه را میوه های تازه تجربه کنید. هیچ اتفاقی در طبیعت بی هدف نیست. درست در ماهی از سال که گرما به اوج خودش می رسد قفسه میوه فروشی ها از رنگ لبریز می شود. میوه های کسه در پس هر رنگشان هزار خاصیت هم دارند. رمضان بهترین فرصت است برای استفاده از رنگی های خوشمزه. برخلاف روزهای عادی که خوراک ما به سه وعده محدود می شود در ماه رمضان نباید فقط به سحری و افطار محدود باشیم. ما از زمان افطار تا سحر فرصت داریم به اندازه کافی میوه بخوریم.



میوه ها منبع غنی از آب و مواد معدنی هستند مخصوصاً تابستان که فصل رنگ بازی میوه هاست. لطف میوه خریدن و عطش آور هستند. در همه فروشگاه ها این روزها نوشیدنی های صنعتی یا پایه سنتی نیستند. نوشیدنی های با پایه سنتی دیده می شود. نوشیدنی هایی با رایحه، سبک و تکه های لیمو، نعناع، پیدمشک، گرمک و میوه های ریز مانند توت فرنگی، زردآلو و سیب گزینه های خوبی برای خرید است. فقط یادتان باشد میوه را کم اما تازه خرید. جقاله بادام، گوجه سبزی، خربزه و میوه های اسیدی و ترش را بهتر است کمتر مصرف کنید چون ممکن است به معده شما آسیب بزند.

عطش آور هستند. در همه فروشگاه ها این روزها نوشیدنی های صنعتی یا پایه سنتی نیستند. نوشیدنی های با پایه سنتی دیده می شود. نوشیدنی هایی با رایحه، سبک و تکه های لیمو، نعناع، پیدمشک، گرمک و میوه های ریز مانند توت فرنگی، زردآلو و سیب گزینه های خوبی برای خرید است. فقط یادتان باشد میوه را کم اما تازه خرید. جقاله بادام، گوجه سبزی، خربزه و میوه های اسیدی و ترش را بهتر است کمتر مصرف کنید چون ممکن است به معده شما آسیب بزند.