



مجموعه مقالات طنز اما جدی!

# تغذیه در ماه رمضان



۴

مهدی سیگاریان وفا

با اینکه سعی شده است که این مقاله بصورت طنز نوشته شود

لیکن تمامی آن براساس مقالات معتبر پزشکی نوشته شده .

بنابراین نکات ، توصیه ها ، آمارها و دستورالعملهای این مقاله کاملا جدی و واقعی است!

## دانستنی های تغذیه در ماه رمضان

در تمام ادیان الهی و آسمانی تعالیم و روشها و دستورالعملهای خاصی وجود دارد که برای آدم کردن انسانها ! از طرف خالقشان ارسال شده اما در این میان چندتا چیز هست که در تمام این مکاتب و ادیان مشترکه .... که میشه نماز و روزه را مهمترین مشترک تمام ادیان نامید ... البته دستورالعمل اینها در دینهای مختلف فرق دارد مثلا در مورد روزه باید بگم که برای بعضی از دینها ۲ روز در هر ماه ... برا بعضیها روزهای خاص در سال و برای مسلمانان هم یکماه در سال توصیه شده و واجبه

اما متاسفانه عدم اطلاع کافی از دستورات دینی و نیز تغذیه نادرست باعث میشه که آدمهایی که روزه میگیرند به نتایج خوبی که در انتظارشان است دست پیدا نکرده و گاهی حتی باعث بیماری و ضعف بدنی آنها شود! .... در این شماره قصد داریم تا به زبان ساده و طنز در مورد روزه گرفتن و نوع تغذیه آن بحث کنیم و شما را از علم بیکرانمان سیراب سازیم!!!!

وقتی مواد غذایی به بدن میرسه ، بدن میاد و هر چقدر که لازم باشه میسوزونه و الباقی را بصورت لایه های چربی در اقصی نقاط بدن روی هم تلنبار میکنه تا برای روز مبادا نگهداری کنه .... البته اینکار خیلی خوبه اما این چربیها بعد از یه مدتی دیگه اون طراوت و تازگی را ندارن و کم کم حتی تغییر رنگ داده و ظاهری مثل فاسد شدن به خودشون میگیرن .... ۱۱ ماه در سال را بلانسبت مثل بووووووووق! میایم سر سفره و بر کوهانمان اضافه میکنیم و بالاخره باید این کوهان در یه جایی به درد بخوره!!!! و باید حداقل مصرف بشه تا چربیهای تازه و آبدارتری در آنجا ذخیره کنیم و باید بدنمون آپدیت کنیم ! ... برای همین میشه از روزه کمک گرفت

یکی از بهترین کارهایی که روزه با آدم میکنه اینه که باعث میشه آدم کمی به فکر نوع تغذیه اش بیفته و هر هل و هوله ای را نخوره و باعث میشه که آدمیزاد سعی کنه که تغذیه اشو اصلاح کنه ... در مورد اون چربیها هم که گفتم! ... آپدیت کردن بدن حتی برای آدمهای لاغر مردنی و نیز آدمهای معمولی هم لازم ، واجب و ضروریه

خوردن غذای اضافی باعث میشه که خون زیادی برای هضم آن غذا به سمت دستگاہ گوارش حمله ور بشه و همین خون زیاد آدمو سست و بیحال میکنه ( یاد مرحوم پلنگ صورتی افتادم که توی شکمش آب جمع شده بود!) و البته این بی حالی باعث کندی جسم و فکر میشه ( مطمئنم در اطرافتون آدمهایی وجود دارند که بعد از خوردن آخرین لقمه ناهارشون همونجا مثل اعدامیهایی که تیر خلاص میخورند به زمین افتاده و به خواب میروند ... این یکی از نشانه های پرخوری و غذای بد خوردنه ) ... اما روزه باعث میشه که دستگاہ گوارش یه خرده استراحت کنه و اون خونی که قرار بود اونجا بره به باقی اعضا و سیستمهای بدن برسه و به اونها سوخت رسانی کنه ( از جمله میشه به اعصاب اشاره کرد که در هنگام روزه داری آرامتره ... مگر اینکه گرسنه باشی و اعصابت بهم بریزه!!!! ) ....

از نظر روانشناسها روزه داری اثر خیلی خوبی روی روان آدم میذاره چون مقاومت در برابر خوردن یعنی مقاومت در برابر نفس و همین باعث میشه که شما کنترل خودتونو بدست بگیرین و این یعنی عزت نفس ( منظور همان اعتماد به نفسه! )

اما این وسط یه عده ( زیاد! ) هستن که برای اینکه بتوانند روزه بگیرند در هنگام سحر و افطار اندازه یک کامیون غذا میخورند و یک تانکر آب هم در ادامه به حلقشون سرازیر میکنند تا یه وقت خدای نکرده ضعف نکنند! ... هر چند که بخاطر این حجم مواد غذایی ضعف هم میکنند ( اگه میخوای بدونی جز این گروهی یا نه ... بین آیا وزن بدنت در ماه رمضان زیاد میشه یا نه! ؟ ) ... این گروه از افراد آنقدر غذا میخورند که وقتی توی چشمشون نگاه کنی میتونی دانه های لوبیا و نخود و حتی سبزیجات را در اون ببینی یعنی علاوه بر پر کردن معده و روده ، حتی نای و مری و گوش و حلق و بینیشان را هم از غذا پر میکنند ( چون میخوانند روزه بگیرند!!!! ) ... متاسفانه رادیو و تلویزیون هم اطلاع رسانی کامل نمیکنه و مردم را تشویق میکنه به خوردن اما اصل ماجرا را بصورت ساده و

خودمونی نمیکه .... اصل ماجرا اینه که بجای خوردن غذا در حجم زیاد کافیه مطمئن بشی که از تمام گروه های غذایی مصرف کرده ای

شاید بعضی از دوستان با خودشون فکر کنند جل الخالق! ... این گروه غذایی دیگه چه صیغه ایه؟ ...

باید عرض کنم که گروه غذایی صیغه نیست بلکه عقد دائمه! ... یعنی اینکه فقط در یک ماه رمضان نباید بهش توجه کرد بلکه باید در تمام سال به این نکته توجه کنی ( حالا فهمیدی چرا گفتم عقد دائمه؟! )

کارشناسان علم تغذیه بعد از سالها تلاش و درس خوندن به این نتیجه رسیدن که تمام مواد غذایی که ما مصرف میکنیم را میشه در ۶ گروه تقسیم کرد و فقط کافیه که از این ۶ گروه در هر روز به مقدار یه مقدار به بدن برسه تا آدم سالم و با نشاط باشه و چیزی کم و کسر نداشته باشه .... برای اینکه بهتر حالیمون بشه این گروه ها را نام برده و براتون در موردش توضیح میدم :

گروه اول ( نان و غلات ) : منظور از این گروه موادی هستند که از غلات بدست میاد یا به اصطلاح خودمون مواد آردی ( بقول دکترها : کربوهیدرات) مثل انواع نانها و ماکارونی و رشته - نشاسته و سیب زمینی - کلا هر چیزی که نشاسته و فیبر داشته باشه در این گروه ... بهترین غذاهای این گروه نان سنگک ( یا نانهای که با سبوس تهیه شوند ) جو و زبرمجموعه های آن ( سوپ - ماءالشعیر - نان جو ) است .... امیدوارم یادتون باشه که کسانیکه دیابت دارند باید در مصرف این گروه از مواد غذایی يك كم مراقب باشند

گروه دوم (شیر و لبنیات) : مطمئنم که این گروه هیچ توضیحی نمیخواد ... تمام موادی که از شیر تولید میشه به اضافه خود شیر در این گروه قرار میگیرند فقط باید دو تا نکته را نیز بدانیم که اولاً کره جز این گروه نیست و در گروه چربیها به حساب میاد و دوماً مهمترین خاصیت این گروه اینه که تمام موادی که در این گروه قرار میگیرند دارای کلسیم بالا هستند ( امیدوارم فکر نکرده باشید که قرصهای جوشان که کلسیم دارند جز این گروه به حساب میان!) و يك نکته هم بگم که : کلسیم به همراه چربی جذب بدن میشه. ژس از لبنیات طبیعی با درصد چربی ۳ استفاده کنید

گروه سوم ( گوشت و جانشینان آن ) : در کتابهای تاریخی آمده که گوشت خیلی خوشمزه است لیکن در حال حاضر بدلیل گران بودن قیمت آن ، عده زیادی از آدمیان آن را ترک گفته و به زندگی معنوی روی آورده اند!!!! .... اما از شوخی بگذریم ( هر چند جدی بود!) این گروه از مواد غذایی شامل انواع گوشت سفید و قرمز ( و بختیاری!) ، تخم مرغ ، حبوبات و مغزها ( منظور از مغز، کله پاچه نیست بلکه منظور خشکیار و آجیل جات مثل بادام و پسته است!!!! ) هستند .... این گروه را با پروتئین و ویتامین B در آنها و نیز میزان آهن موجود در آن میشناسیم ( و البته قیمت آنها هم مشخصه خوبی برای شناختن آن است!) ... اگر دستتان به گوشت رسید ! باید توجه داشته باشید که در هنگام مصرف چربیهای قابل دید آن را پاک کرده و بعد مصرف کنید و بهتر آنست که بجای گوشت قرمز از گوشت سفید و حبوبات استفاده بیشتری بکنید

گروه چهارم ( سبزیجات ) : هر برگ گیاهی را که انسان بتواند میل کند به آن سبزی میگن! ..... مشخصه اصلی این گروه فیبر و ویتامینهای A و C است ..... توصیه متخصصان تغذیه اینه که در حد امکان این مواد بصورت خام و یا بخارپز شده خورده شود

گروه پنجم ( میوه ها ) : این گروه هم کم کم داره به کتب تاریخی اضافه میشه و بیشتر برای مهمان مصرف میشه تا برای خود آدم! .... تنها میوه ای که در حال حاضر در دسترس تمام افشار بی درآمد است خیار سالادی نام دارد که کیلویی ۳۰۰ تومن (تا هنگام نوشتن این مطلب!) در بازار بصورت درهم موجود است ... اما به هر حال تمام میوه ها چه بصورت تر و چه بصورت خشک و نیز کمپوتها و آبمیوه ها در این گروه قرار میگیرند .... خاصیت این گروه داشتن املاح معدنی و فیبر و ویتامین است ( مانند گروه سبزیجات ) ..... دکاترز ( جمع دکترها ! ) توصیه نموده اند که هر روز حداقل یک لیوان آبمیوه ( مخصوصاً مرکبات) نوش جان کنید (انگار پولشو اون حضرات پرداخت میکنند!) .... اما حقیقت اینه که برای سلامتی بیشتر اولاً از خریدن آبمیوه های بازاری خودداری کرده و خودتان آبمیوه تهیه کنید و دوماً در طب سنتی و اسلامی توصیه شده که در هر فصل میوه همان فصل را میل کنید مثلاً نیازی به خوردن آب لیمو شیرین در تابستان نیست ... بلکه بجای آن از آب هندوانه استفاده کنید (البته این فقط مثال بود و باید بدویند که خوردن هندوانه بعد از غذا یکی از مضرتترین رفتارهایی است که میتوانید با بدن خودتان بکنید!)

گروه ششم ( متفرقه ) : این گروه شامل انواع روغنها ، شیرینیجات و سس ها و کلی هل و هوله دیگر است! و کلا هر چه کمتر از این گروه استفاده کنید سالم تر هستید!!!! .... البته در مورد روغنها باید گفت که منظور روغن نباتیهای موجود در بازار است وگرنه روغن زیتون را زیاد مصرف کنید و یا در مورد شیرینیجات هم منظور قند و شکر است و گرنه در مورد غسل ما غلط کرده باشیم که بگوئیم آنرا میل نفرمائید!!!!

خب تا اینجا با این گروهکها آشنا شدیم ! .... اما این گروه های غذایی را ما در وعده های غذایی مصرف میکنیم! ( جل الخالق عجب کشف بزرگی!) که در ماه رمضان نام آنها را سحری و افطار مینامیم!!!!

در روزهای عادی معمولا فاصله بین وعده های غذایی ۸ تا ۱۰ ساعته که البته در این بین آب هم مینوشیم اما در ماه رمضان این فاصله بیشتر از ۱۲ ساعت است که در این بین حتی آب هم نباید نوشید ... برای همین سحری و افطار خیلی دارای اهمیت میشوند و نباید به اونها به چشم یک وعده غذای معمولی نگاه کرد و حتما باید برای آن برنامه داشت ( مثلا با خودمون میگیریم اول به آش رشته حمله میکنیم بعد یک کمی شله زرد میخوریم و بعدش یه جعبه خرما میزنیم بالا و بعد منتظر میمونیم ببینیم که عیالات متحده برامون چی تدارک دیده!!! )

همانطور که میدونید افت قند خون باعث بی حوصلگی و عصبی شدن میشود ( اگر نمیدانستید میتوانید به شماره های قبلی که در مورد قند نوشته شده مراجعه کنید!) برای همین باید سحری جوری باشه که در طول روز قندمون در حد خوبی باشه و بتونه انرژیهای کافی را برای یک روز به بدنمان برسونه و برای همین سحری اهمیت بیشتری داره و باید نسبت به افطار مفصل تر باشه ... همچنین باید سحری جوری باشه که باعث بشه که بدنمون آب کمتری هم بطلبه! ... اگر در وعده های غذایی فیبر زیاد وجود داشته باشه بدن کمتر احساس تشنگی میکنه و همونطور که در گروه بندی غذاها گفتم منبع بزرگ فیبر در میوه ها و سبزیجات است یعنی به زبان ساده باید در سحر غذایی خورده بشه که هم در آن کربوهیدرات و غلات باشه و هم میوه و سبزیجات ( مثل پلو قرمه سبزی و یا آبگوشت بزباش )

اما تفاوت افطار با سحری در اینه که در زمان افطار بدن کم کم به گرسنگی عادت کرده و در حال استراحت و خواب است! برای همین نباید غذایی خورد که برای هضم آن به بدن فشار بیاد و نباید یکباره مقدار زیادی غذا بلعید! ... به زبان ساده لطفا معده خود را غافلگیر نکنید! ... ممکنه بعدش کلی علامت سوال از اون بیرون بیاد چون برانش سوال ایجاد شده که این همه غذا یکدفعه از کجا اومده؟! ... برای همین توصیه میشه که در موقع افطار چندتا دونه خرما یا دمنوش یا شیر ولرم نوش جان کنید و بعد بروید و نماز بخوانید تا هم برای یکبار هم که شده نماز اول وقت خوانده باشید و هم بدنتان کمی حرکت کرده باشه و از حالت استراحت خارج بشه و بعد از آن هم بروید و سربالهای آبکی تلویزیون را نگاه کرده و بعد از یکی دو ساعت مثل همیشه شام بخورید

اما تا اینجا هیچ مشکلی نداشته و نداریم بلکه مشکل از اونجا آغاز میشه که عده ای از مردم به هزار و یک دلیل نمیتوانند برای سحر بیدار شده و سحری بخورند و یا کلا خواب را از غذا خوردن بیشتر دوست دارند

با یک حساب سرانگشتی میشه فهمید که فاصله بین شام تا صبحانه بطور معمول ۱۰ ساعته اما اگر کسی سحری نخوره و تا افطار روزه بگیره فاصله بین دو تا وعده غذایی بیشتر از ۱۸ ساعت میشه و اگه بدنش انرژی کافی نداشته باشه بدلیل ترشحات اسید معده این فرد دچار مشکلات بزرگی میشه یعنی اینکه بقول قدیمیها روده بزرگه روده کوچیکه را در حقیقت میخوره یعنی معده دچار خودخوری میشه و خودشو هضم میکنه!!!! و این یعنی سوزش سردل، زخم معده، عدم تمرکز فکری، بیخوابی و عصبانیت ..... بنابراین حتی اگر در هنگام سحر میل به غذا خوردن ندارین بر شما واجبیه که بیدار بشین و حداقل میوه و مواد لبنی بخورید تا دچار افت بدنی نشوید

اما یکی دیگه از اشتباهات اینه که بعضیها برای اینکه خدای نکرده گرسنه نشوند در سحر میان و غذاهای خشک میخورند مثل جوجه کباب - کباب - شامی و کتلت و یا کوکو سبزی ..... باید به این افراد گفت که این غذاها و اصولا غذاهایی که در آنها ادویه زیادی بکار میره باعث میشه که شما در طول روز خیلی سریعتر و شدیدتر تشنه بشین و اگر بیماریهای خفیف گوارشی هم داشته باشید دیگه نورعلی نوره!!!! ... برای همین توصیه میشه که از خوردن غذاهای خشک ( سرخ کردنی) در وعده سحر پرهیزید .... البته اگر سحر بیدار شدید و دیدید که همسرتان برای شما از این غذاها درست کرده نمیخواد اصلا عصبانی بشین و با خودتون فکر کنید که میخواد شما را زجر کش کنه! ..... بلکه بهتر مثبت فکر کنید و با خود بگید که همسرتان چقدر به فکر شماست! .... فقط کافیه ضمن خوردن این غذاهای لذیذ از موادی مثل لیمو و سبزی و ماست هم در کنارش استفاده کنید ( همین! ) ... در ضمن نمیخواد دست پخت خوشمزه همسرتان را با خوردن سالادها و ترشیجات شور مزین کنید چون باعث تشنگی میشه

اما بعضی از غذاها هستند که بصورت اتوماتیک باعث آزار معده هستند!!!! .... بنابراین این مواد غذایی را در ماه رمضان برخورد حرام کنید تا دچار مشکلاتی مثل سوزش دل و زخم عثنی عشر نشوید ... این مواد چیزهایی مثل سس مایونز - سوسیس و کالباس ( والا نمیدونم این فست فود ها به چه درد میخوره چون همیشه از اونها بد شنیده ام!) - زولبیا و بامیه و بطور کلی غذاهای شیرین و چرب هستند که نباید خورده شوند و بهتره بجای اینها از غذاهای کبابی و خورشیدی مثل انواع سوپ و آش و خورشتهای خوشمزه ایرانی و حتی نان و پنیر و گردو استفاده کنید و در ضمن در فاصله افطار تا سحر باید و حتما هشت لیوان آب ( برابر با دو تا بطری بزرگ آبمعدنی!) نوشیده شود و بعد از خوردن وعده سحر کمی لیمو ترش بخورید تا در طول روز تشنه نشوید .... ونیز میتوانید مقداری آبمیوه طبیعی ( نه از این پاکتیهای کارخانه ای! ) هم در هنگام افطار میل کنید تا املاح معدنی بدنتان تامین باشه تا کمک کنه که تشنه نشوید

یکی از کارهای اشتباه ما در ماه رمضان اینه که موقع افطار برای افزایش و نرمال کردن قند خونمان از مواد شیرین که از قند و شکر ساخته میشوند استفاده میکنیم مثلا به جعبه زولبیا و بامیه را میذاریم جلومون و تا ته میخوریم تا جیگرمون حال بیاد! و یا چندتا قوطی کمپوت را باز میکنیم تا حالشو ببریم و یا از شربت‌های (سانکیس! یا تو ایچ!) استفاده میکنیم و این یعنی خودکشی!!!

بهره بجای این همه هله و هوله از مواد شیرین طبیعی مثل خرما - توت - کشمش و یا انجیر استفاده کنین و یادی از مادرزرگهاتون هم بکنین! ( چون همیشه مامان بزرگها از این تنقلات به نوه هاشون میدادند ) البته یادتون باشه که این مواد را هم زیاد نخورید مثلا خرما بیشتر از ۵ عدد خورده نشود ... در ضمن در موقع افطار از خوردن مواد غذایی و یا آب بسیار سرد و بسیار گرم خود داری کنید و بهتر همانست که گفتیم! ... از آب ولرم و یا شیر و دمنوش (نه چای سبز و سیاه) استفاده کنید و البته به یاد داشته باشین که میزان آب مصرفی شما در وعده افطار نباید زیاد باشه چون باعث اختلال در عمل گوارش میشه

اما یکی دیگه از اشتباهات مردم اینه که در ماه رمضان همه بسوی مواد قندی و شیرینیجات روی میارن و در سر سفره های افطار میشه انواع شیرینیجات مثل زولبیا و بامیه و شربت را مشاهده کرد ( انگار عروسی عمه مکرمه است!) ... با اینکه در شماره های گذشته در این مورد نوشته بودم اما باز هم به گوشه ای از مضرات قند اشاره میکنم:

اولا مصرف قند باعث میشه که رگها بسته بشه و به اصطلاح دچار تصلب شرائن بشیم

دوما قند ( کلا منظور شیرینیجاته!) باعث میشه که بدن از نظم خارج بشه و هر قسمت از بدن ساز خودشو بزنه! چون خوردن قند باعث میشه که املاح معدنی در بدن جذب نشه و همون به مقدار مواد معدنی بدن هم از بین میره و آدم قاط میزنه

سوما مصرف قند فاتحه کبد آدم را میخونه!

چهارما قند و شکر هیچ خاصیتی ندارن و فقط به مشمت تفاله چغندر و مواد زاید است که بوسیله اعمال شیمیایی سفید و خوشگل میشه و بدست ما میرسه ... آدم عاقل مگه مرض داره چیزی را بخوره که هیچ خاصیت مفیدی نداره!؟!

پنجما روی کلیه ها هم اثر میذاره چون مصرف قند باعث میشه که گلاب به روتون آدم زیاد به کاری را بکنه و همین باعث تخریب کلیه میشه

ششما قند کلا با خودش کلی مرض به همراه میاره مثل: افسردگی، بیماریهای دندان و لثه، ناراحتیهای پوستی، یبوست، انواع ناراحتیهای عصبی، بی خوابی و پرخاشگری کودکان و هزاران کوفت و زهرمار دیگه!

به هر حال از ما گفتن بود ..... به شما که نباید مثل بچه ها دایم بگیم که قند نخورین! ... خب قند و شیرینیجات نخورین دیگه!

اما از این بحث هم بگذریم میرسیم به گروهی از روزه داران که تعدادشان هم زیاد است ... منظورم اون کسانی هستن که برای اولین بار روزه میگیرند یعنی اونهایی که به سن تکلیف رسیده اند و باید دستورات دینی خود را انجام بدهند تا خدای نکرده از راه راست خارج نشوند

وقتی میگیریم سن تکلیف یعنی کسانی که نوجوان هستن و در سن بلوغ تشریف دارن ... همونطور که میدونین سن بلوغ سنی است که به اصطلاح قدیمیها آدم در اون سن باید استخوان بترکاند و هیكل بزرگ کنه یعنی سن رسیده! ... برای همین در این سن بدن به انرژی و مواد غذایی بیشتر احتیاج داره ... مثلا دختران در این سن احتیاج بیشتری به ید - آهن دارن و همگی ( دختر و پسر ) احتیاج به کلسیم و ویتامین دی دارن ( اما باز هم خانمها نیاز بیشتری به این دارن و آگه با کمبود روبرو بشوند مریض خواهند شد و ممکن است خدای نکرده ترشیده شده و روی دست بابا و ننه ماندگار شوند! ... و در ضمن آگه عروس هم شوند ممکن است فرزندانیشان نیز ضعیف بیمار به دنیا بیاینند ... مخصوصا اون دوشیزگانی که سعی دان با کم خوردن خودشونو تبدیل به عروسک باری بکنند!!!

در حقیقت بهتر اینه که نوجوانان مواد گروه یک ( غلات ) را بیشتر مصرف کنند مثل سیب زمینی - نان و انواع بیسکویت و سعی کنند که خوردن شکلات و شیرینی جات را محدود کنند و دور و بر تنقلاتی مثل پفک و چیپس نروند ( البته دقیقا در مملکت ما این واقعه برعکس اتفاق میفته!) ... البته نباید از مصرف پروتئین مثل انواع گوشتها فراموش کرد و نیز شیر را یادمون نره ( مخصوصا خانمها )

اگر هم در خاندان شما پدرزرگ و یا مادرزرگی تصمیم داره روزه بگیره و ثواب این عبادت را از دست نده باید یادمون باشه که افراد مسن به مایعات بیشتری نیاز دارن در حالیکه خودشون با خوردن آب زیاد حال نمیکنند! ... برای همین در وعده های اونها باید مایعات مخصوصا آمیوه و آب مرکبات گنجانده بشه و غذاهای اونها بیشتر گیاهی باشه تا بتونند سبزیجات زیادی مصرف کنند و در ضمن یادمون باشه که با زیاد شدن سن بدن نیاز کمتری به کالری داره بنابراین از سبزیجات کم کالری مثل باقلا - سیب زمینی و نخود استفاده کنیم

مصرف لبنیات برای همه و مخصوصا سالمندان هم ضروریه از اونجائیکه داخل شیر آب زیادی وجود داره ( و البته کارخانه ها هم به میزان زیادی آب اضافه میکنند! ) خوردن شیر برای تامین آب بدن در سالمندان خیلی مفیده (برای تامین کلسیم از انجیر خشک استفاده کنید) ... اما برای تامین پروتئین باید از گوشت سفید استفاده کنیم ( هم برای افراد مسن مفیده و هم برای جیب حضرتعالی!)

اما خانمهای باردار نباید روزه بگیرند اما میتوانند با انجام واجبات و مستحبات دیگر و خواندن دعا و نیایش باعث بشوند تا در فضای معنوی قرار بگیرند و اینکار باعث فعال شدن بعضی از خواص ژنتیکی میشود و خداوند اونها را دارای فرزند صالح میکنه ( البته روزه گرفتن و یا نگرفتن را باید از پزشک خود و زیر نظر پزشک تغذیه انجام بدهند)

اما این وسط به گروه دیگه از مردم هستند که مصرف غذا براشون خیلی مهمه ! و آنها کسانی نیستند جز ورزشکاران

بنده های خدا کلی خرج کرده اند و عضلات را بزرگ کرده اند تا در مسابقات شرکت کنند اما با رسیدن ماه رمضان و تغذیه غلط ممکنه این همه تلاش را از دست بدهند ..... ورزشکاران باید در وعده های غذایی از تمام گروه های مواد غذایی استفاده کنند .... این گروه از افراد تنها کسانی هستند که اجازه دارند خیلی کم مواد قندی مصرف کنند اما منظور این نیست که زولبیا و بامیه بخورند! ... چون زولبیا و بامیه باعث میشه که میل به خوردن مواد دیگر در شما کم بشه ... در ضمن از مصرف آب فراوان هم نباید فراموش کرد ..... ورزشکاران باید زمان تمرینات خود را تغییر بدهند و آن را به بعد از افطار موکول کنند و از ورزش صبحگاهی دست بردارند تا تشنه نشوند و آب از دست ندهند ( حداقل تمرینات سنگین انجام ندهند )

اما در پایان حدود دویست سیصدتا توصیه تغذیه ای برای ماه رمضان براتون مینویسم و بعد این مقاله را تموم میکنم:

- ۱- در وعده های سحری اندازه کله مبارک غذا میل نفرمائید و حجم غذاتونو زیاد نکنین!
- ۲- در سحری از خوردن غذاهای چرب پرهیز کنین تا دچار سیری کاذب نشده و در طول روز زجر نکشین
- ۳- در سحر چای نخورین و بجاش از آب و آبمیوه استفاده کنین
- ۴- در سحری ها از مواد کربوهیدرات استفاده کنید مثل برنج و سیب زمینی تا دیرتر گرسنه بشین
- ۵- در افطار از مواد قندی طبیعی مثل خرما - انجیر - توت و کشمش استفاده کنید و دیگر هیچ!
- ۶- بعد از خوردن شام کمی میوه کم حجم بخورین ( منظور فقط یکی دوتا میوه است نه یک کیلو میوه !)
- ۷- بعد از شام دسری از خشکبار تهیه کرده و بخورین مثل پسته و بادام
- ۸- از افطار تا سحر حداقل دو بطری آب بنوشید ( منظور همان ۸ لیوان آب است ! )
- ۹- قند و شکر ضرر داره ! .... در افطار از آن استفاده نکنین ... خیلی طالب شیرینی هستین بازم میگم از خرما و غیره استفاده کنین! ... در ضمن از غذاهای شیرین - شور و چرب هم دوری کنین ( مثل شیرین پلو با ترشی ! )
- ۱۰- در افطار و سحر با غذا خودتونو خفه نکنین یعنی اینکه سعی کنین کامل سیر نشین ( مگه میشه !!! )
- ۱۱- با اینکه روزه گرفتن برای قند و چربی و لاغری خوبه اما اونهاییکه دارای بیماریهای مزمن دیابت و یا کلسترول هستند برای روزه گرفتن با دکترشون مشورت کنند در ضمن این افراد از روغنهای حیوانی زیاد استفاده نکنند و از گوشت سفید لذت ببرند
- ۱۲- میوه - سبزی و حبوبات که فیبر زیادی دارند در این ماه زیاد بخورین و نیز از میوه های سبز - زرد و نارنجی مثل کدو - هویج - کلم بروکلی و لیمو زیاد استفاده کنین چون این گیاهان دارای مواد ضد سرطان هستند و خیلی به بدن حال میده و در ضمن سعی کنین در روزهای عادی چندین بار از اینها در طول روز مصرف کنین
- ۱۳- جان هر کی دوست دارین (عمه - ننه و فامیل وابسته!) حداقل در این ماه دور فست فود و ساندویچ را خط بکشین !
- ۱۴- از خوردن ماهی یادتون نره چون خیلی خوبه و خوشمزه هم هست! (همیشه بعد از خوردن ماهی دو عدد خرما بخورین)
- ۱۵- غذاهای مختلف و متنوع میل کنید ... ماه رمضان تنها برای آش رشته و شله زرد بوجود نیومده بلکه در آن میشه غذاهای دیگه ای را هم امتحان کرد!

- ۱۶- شما همیشه به کلسیم احتیاج دارین از شیر و ماست فراموش نکنین اگه باز هم کمه چند عدد انجیر خشك بخورین
- ۱۷- هر چیزی طبیعیش خوبه ..... ویتامینها و مواد مورد نیاز بدنتون را از مواد طبیعی و غذاهای مختلف بدست بیارید نه از داروهای مختلف
- ۱۸- ورزش هیچ منافاتی با ماه رمضان نداره ... هم ورزش کنید و هم وزن خود را کنترل نمائید
- ۱۹- برای اینکه دچار یبوست و بوی بد دهان نشوید بعد از سحری کمی میوه و سبزی میل کنید
- ۲۰- یک دقیقه مانده به اذان صبح از خواب بیدار نشوید تا سحری بخورید!!! ..... بلکه برای خوردن سحری وقت کافی بگذارید
- ۲۱- اگه با خوردن این مطلب چیزی یاد گرفتید دست اندرکاران انتشار این مطلب ( مخصوصا نویسنده باحالش را ! ) از دعای خیر خودتون محروم نکنید !!!! (بقیه رو خواستین رعایت نکنین .... اما این مورد را حتما رعایت کنین!)