

بسمه تعالی



عادات غذایی غلط در ماه مبارک رمضان

برای دسترسی به اطلاعات مفید در مورد سالمندی به آدرس اینترنتی زیر مراجعه فرمایید:

www.sedayesalmand.ir

عادات غذایی و سلامت بدن

عادات‌های غذایی اگر صحیح باشند یکی از راه‌های سالم ماندن بدن است اما بعضی از سالمندان ممکن است به دلیل آگاه نبودن و نداشتن اطلاعات کافی، عادات غذایی نادرستی داشته باشند که این ممکن است سلامت آنها را به خطر بیندازد. بنابراین برای سالم ماندن بدن در سالمندی پیروی از یک رژیم غذایی منظم به ویژه در ماه مبارک رمضان که شرایط متفاوت است، ضروری می‌باشد. در ادامه با ما همراه باشید تا با تغییر و بهبود عادات غذایی غلطی که در ماه مبارک رمضان وجود دارد سلامتی خود را بهبود بخشید:



راهکارهای بهبود عادات غذایی در ماه مبارک رمضان

۱) یکی از عادات غذایی غلط سالمندان در روزه داری این است که به دلیل تشنگی زیاد، افطار را با آب سرد و یا نوشیدنی‌های سرد شروع می‌کنند.

○ توصیه می‌شود افطار را با نوشیدنی‌های گرم مانند آب جوش، چای کمرنگ و شیرگرم شروع کنند.

۲) از مصرف آب زیاد به هنگام صرف افطار خودداری شود چون سبب اختلال در هضم مواد غذایی می‌شود.

○ بعد از صرف سحری نیز بعضی از سالمندان برای جلوگیری از تشنگی در طول روز، به مقدار فراوان آب می‌نوشند که عادت غذایی درستی نیست و باعث دفع بیشتر آب و مواد معدنی در طول روز می‌شود.

۳) در وعده‌های سحر و افطار پر خوری توصیه نمی‌شود، زیرا باعث نفخ و مشکلات گوارشی در سالمندان می‌شود.

○ سالمندان می‌توانند هنگام افطار از خرما یا کشمش به همراه نوشیدنی‌های گرم استفاده کنند، زیرا این دو سبب کنترل اشتها می‌شود و از پر خوری به هنگام افطار جلوگیری می‌کند.

۴) شیرینی جات مصنوعی مانند زولبیا و بامیه را به مقدار اندک مصرف کنید زیرا باعث چاقی، اضافه وزن و افزایش قند خون می‌شود و در سالمندان مبتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت بسیار مضر است.

○ سالمندان می‌توانند به جای مصرف انواع شیرینی‌ها مثل زولبیا و بامیه که فقط دارای انرژی و فاقد مواد مغذی (ویتامین‌ها و مواد معدنی) هستند، از جایگزین‌های قند طبیعی مثل خرما، کشمش و انواع میوه استفاده نمایند.

○ مصرف خرما در ماه مبارک رمضان در تنظیم قند خون بسیار مفید است، بنابراین به سالمندان توصیه می‌شود که در وعده‌ی افطار ۳ یا ۵ عدد خرما مصرف کنند (خرما منبع خوبی از مواد مغذی، قند، فیبر و پتاسیم است).

○ از مصرف بیش از حد خرما نیز مانند سایر شیرینی‌ها پرهیز شود.

*** نکته مهم:** رعایت این موارد در سالمندان بسیار ضروری است زیرا بسیاری از سالمندان به بیماری‌های مزمن مانند پرفشاری خون، دیابت و چربی خون بالا مبتلا هستند.

۵) مصرف زیاد قندهای ساده در وعده سحر باعث ترشح زیاد انسولین و افت قند خون در طول روز می‌شود.

○ افت قند خون ممکن است سالمندان را مجبور کند که روزه خود را باز کنند که در اینصورت اجر معنوی آن را از دست می‌دهند. پس رعایت رژیم غذایی ضروری است.

○ در صورت مصرف، به میزان کم و از قندهای طبیعی مانند خرما استفاده کنید.

۶) سالمندان باید از نوشیدن بیش از اندازه‌ی چای در وعده‌ی سحری اجتناب کنند، چون چای باعث افزایش دفع ادرار و از دست رفتن نمک‌های معدنی مفید می‌شود که بدن در طول روز به آن احتیاج دارد.

۷) سالمندان عزیز از مصرف تنقلات زیاد (مانند انواع آجیل‌ها) در فاصله‌ی افطار تا سحر پرهیز کنند. زیرا این مواد دیر هضم هستند و سبب می‌شوند که به هنگام سحر به دلیل پری معده، میل به غذا کاهش پیدا کند.

۸) مصرف مواد غذایی سنگین، دیر هضم، پر چرب و سرخ شده به هنگام افطار، مناسب نیست. به طور کلی بهتر است به جای غذاهای چرب و سرخ کرده، از غذاهای آب‌پز و بخارپز استفاده شود.

طاعات و عبادات مقبول در گاه حق - طلب دعای خیر از سالمندان عزیز

"اللهم صل علی سیدنا محمد و علی آل سیدنا محمد"



➤ قابل توجه سالمندان عزیز لطفاً به لینک زیر وارد شوید و ما را در بازدید از سایت و دانلود مطالب مفید در مورد سالمندی همیاری کنید. با تشکر

www.sedayesalmand.ir

- ناظر علمی: دکتر لیلا صادق مقدم - دکترای تخصصی سالمند شناسی - هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی گناباد
- منبع: راهنمای تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان (وزارت بهداشت): حامد پورآرام، میترا ابتهی، نشر اندیشه ماندگار، چاپ اول (۱۳۹۸): ص ۱۹