



معاونت غذا و دارو

توصیه‌های تغذیه‌ای در ماه
مبارک رمضان و ایام نوروز



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی
معاونت غذا و دارو
اداره تعالی سازمانی

آدرس :

تهران، خیابان ولی عصر، مقابل پارک ساعی، کوچه آبشار،

پلاک ۴۷

تلفن: ۸۸۶۶۲۳۳۲

تلفن گویا: ۸۴۲۴۸ داخلی ۱۴-۶۳۱۳

پست الکترونیکی: RD_DFD@SBMU.AC.IR

WWW.SBMU.AC.IR

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی

شهید بهشتی

اداره تعالی سازمانی

سال ۱۴۰۳

در تعطیلات و سفرهای نوروز علاوه بر رعایت اصول تغذیه شرح داده شده، برای **جلو گیری از مسمومیت‌های غذایی**، رعایت بهداشت مواد غذایی و فردی، خرید مواد غذایی از اماکن معتبر و خرید نکردن از دستفروش‌ها، نخوردن غذاهای خام و نیم‌پخته و لواشک و مواد خوراکی‌ای که به سلامت آنها مطمئن نیستید، ضروری است. در صورت مصرف غذا در رستوران، دقت کنید که حتماً غذا کاملاً داغ باشد. داشتن یخدان برای مواد غذایی فاسد شدنی ضروری است.



در مورد مواد غذایی فاسدشدنی بسته‌بندی شده، حتماً به تاریخ تولید و مصرف، پروانه ساخت وزارت بهداشت و اسم و آدرس کارخانه دقت فرمایید. خواندن برچسب تغذیه‌ای به تعیین شکر، نمک و چربی مواد غذایی بسته‌بندی‌شده کمک می‌کند.

نکات طلایی رژیم غذایی سالم و متعادل که تأمین‌کننده مواد مغذی مورد نیاز است:

- ♦ افزایش مصرف میوه و سبزی و حبوبات
- ♦ کاهش مصرف چربی و شکر و نمک
- ♦ مصرف آب کافی

و پختن غذا و خوردن آن در همان روز برای پیشگیری از مسمومیت غذایی

غذایی سرخ شده، فست فودها **fast foods**، میان وعده های پرچرب، غذاهای آماده و نیمه آماده پرهیز کنید.

برای تأمین انرژی کافی مورد نیاز بویژه در هنگام روزه داری، لازم است که به میزان کافی از گروه غلات (۶ تا ۱۱ واحد) که تأمین کننده اصلی انرژی در رژیم غذایی ما هستند، استفاده شود. هر واحد از این گروه شامل نصف لیوان برنج پخته و یا یک برش به اندازه یک کف دست نان است. نان های سبوس دار هم در کنار گروه میوه و سبزی ها، به افزایش فیبر دریافتی کمک می کنند.



مصرف آب کافی در ماه رمضان از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. مصرف حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب از افطار تا سحر توصیه می شود.

مصرف وعده سحر برای تأمین مواد مغذی مورد نیاز روزانه اهمیت زیادی دارد. از حذف وعده سحری به خاطر دلایلی مانند کاهش وزن و ... خودداری کنید.

وزن مناسب حاصل تعادل بین میزان خوردن غذا و میزان فعالیت بدنی است.



این گروه مواد غذایی محسوب شوند.

مصرف میزان کافی و متعادل به میزان ۲ تا ۳ واحد از فرآورده های گوشتی، تخم مرغ و حبوبات توصیه می شود. دو عدد تخم مرغ یا یک لیوان از حبوبات و یا ۶۰ گرم گوشت، یک واحد محسوب می شود. این گروه منبع خوبی از پروتئین ها، ویتامین ها و املاح هستند. حبوبات بویژه دارای فیبر بوده و جایگزین خوبی برای گوشت هستند.

مصرف قندهای ساده را به حداقل برسانید. قندهای ساده در مواد غذایی صنعتی و بسته بندی شده مثل انواع نوشابه ها و آبمیوه های صنعتی، بیسکویت ها، کیک ها و آبنبات ها و ... وجود دارند. به علاوه محصولاتی مثل شیرینی جات و زولبیا و بامیه دارای مقادیر زیادی روغن ترانس و رادیکال های آزاد و قندهای ساده هستند، که از جمله عوامل ایجاد بیماری هایی مانند سرطان ها و بیماری قلبی و عروقی می باشند.

مهم است، غذاهای خود را با چربی کم و یا با روش آب پز و بخارپز درست کنید. از مصرف مواد

اساس تغذیه سالم در ماه رمضان مانند سایر ماه ها است ولی با توجه به این که در این ماه، مصرف غذا به دو وعده سحری و افطاری محدود می شود، رعایت اصول تغذیه از اهمیت خاصی برخوردار است.

حتماً در وعده سحر و افطار دقت کنید که به میزان کافی میوه و سبزیجات مصرف کنید. میزان توصیه شده مصرف میوه و سبزی به میزان ۵ واحد یا ۴۰۰ گرم در روز است.

میوه ها و سبزی ها منبع عالی ویتامین ها و مواد معدنی و فیبر هستند، همچنین می توانند بخشی از آب مورد نیاز روزانه بدن را نیز تأمین کنند. این مواد غذایی می توانند از بسیاری از بیماری های غیرواگیر



مانند انواع سرطانها، بیماری های قلبی و فشار خون بالا جلوگیری کرده و از طریق افزایش ایمنی، بدن را در مقابل میکروارگاناسم ها مقاوم کنند. این گروه، منبع خوبی برای پتاسیم هستند و همزمان با کاهش مصرف نمک، به کنترل فشار خون کمک می کنند.

باید در نظر داشت که آب میوه های طبیعی، سالاد میوه و خشکبار نیز در این گروه مواد غذایی قرار می گیرند. به طور معمول یک عدد میوه با اندازه متوسط یا یک لیوان از سبزیجات و میوه هایی مانند انگور و یا یک مشت خشکبار می توانند یک واحد از