**مریم اکبرزاده مسئول بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت درگفتگو با روابط عمومی معاونت بهداشت دانشکده علوم پزشکی گراش در خصوص روزه داری و تاثیر آن بر سلامتی و درمان بیماری ها مطالب مفیدی عنوان کرد:**

**مریم اکبرزاده مسئول بهبود تغذیه جامعه: روزه داری ماه مبارک رمضان علاوه بر آثار روحی و معنوی، اثرات جسمانی بسیار ارزشمندی دارد. بطوریکه مطالعات متعدد نقش موثر روزه داري را در بهبود بيماري هاي مختلف نشان داده اند. روزه داری در اغلب بيماريهائي كه عادات غلط غذايي، چاقي و افزايش وزن در بروز آنها دخالت دارند، مفيد است. مطالعات نشان داده است روزه گرفتن براي مبتلايان به چربي خون بالا بسيار مفيد است. ميزان چربيهاي نامطلوب موجود در خون را تنظيم مي كند و موجب افزايش ميزان چربي هاي مفيد خون مي شود. اما بدون شک زمانی می‌توان از تاثیرات مثبت روزه بهره مند شد که تغذیه در هنگام افطار و سحرمنطبق با یک رژیم متعادل و متنوع باشد. این در حالی است که این روزها سفره های سحری وافطار خیلی ها با انواع غذاهای چرب وشیرین مثل حلوا، شله زرد و زولبیا وبامیه رنگین می شود. نتیجه اینکه متاسفانه گاهی شاهد این مساله هستیم که برخی از روزه داران پس از ماه رمضان دچار عوارضی چون افزایش وزن٬ افزایش سطح چربی‌های خون٬ از کنترل خارج شدن بیماری دیابت و نیز فشار خون٬ مشکلات گوارشی و یا اختلالاتی در سایر اعضای بدن می‌شوند. لذا می بینیم روزه داری بدون رعایت اصول صحیح تغذیه نه تنها ضامن سلامت روزه دار نیست٬ بلکه می‌تواند سلامت وی را به مخاطره بیندازد. به همین دلیل ضرورت دارد تا روزه داران عزیز با اصول صحیح تغذیه در ماه مبارک آشنا شوند و آن‌ها را به کار ببندند تا در کنار آثار روحی و معنوی، از اثرات جسمانی و بهداشتی روزه داری بهره مند شوند**

وی در ادامه در خصوص اصول تغذیه صحیح در روزه داران توصیه هایی کرد :

1. **در طول ماه مبارك رمضان رژيم غذايي ما نبايد با حالت عادي زیاد متفاوت باشد. در واقع تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان مانند سایر اوقات سال، به معنی رعایت دو اصل تنوع و تعادل در برنامه غذایی است. تنوع به معنی استفاده از 6 گروه­ غذایی اصلی و تعادل به این معنی است که از این گروه­های غذایی به مقدار کافی مصرف شود**
2. **توصیه می شود در ماه رمضان نیز همانند سایر اوقات سال٬ سه وعده غذایی داشته باشید: افطار٬ شام و سحری. در سالهایی هم که ماه مبارک رمضان در فصل تابستان است، صرف غذا در دفعات کمتر از 2 بار توصیه نمی شود**
3. **توصیه می شود در ماه مبارك رمضان از کم خوری و پر خوری پرهیز شود. رژيم بايد به گونه اي باشد كه وزن ما ثابت بماند نه كاهش يابد و نه افزايـش. وليكـن اگر افرادي اضافه وزن دارند ماه مبارك رمضان فرصت مناسبي براي تعديل وزن آن ها به شمار مي آيد. برای این منظور یک فرد روزه دار باید حداقل ۲۰ درصد کمتر از ماه‌های دیگر سال غذا بخورد زیرا این موضوع موجب می‌شود تا بدن او فرصت سوزاندن چربی‌های اضافی را بیابد. آهسته غذا خوردن و جویدن کامل آن و نیز دست کشیدن از خوردن غذا پیش از سیر شدن کامل مانند دیگر ماه‌های سال از اصول مهم غذا خوردن در ماه مبارک رمضان به حساب می‌آید**
4. **غذاهای پر فیبر بخورید. زیرا نسبتا کم کالری بوده و از طرفی دارای ویتامین‌ها (ویتامین C و ویتامین‌های گروه B )و عناصر معدنی (آهن) هستند. همچنین به آرامی هضم شده و تدریجا جذب می‌شوند و این موضوع سبب می‌شود که فرد را برای مدت طولانی سیر نگه دارند.**
5. **از چربی‌های حیوانی استفاده نکنید زیرا دارای چربی اشباع شده بوده و باعث افزایش کلسترول خون می‌شود .**
6. **بنابراین سعی نمایید از گوشت‌هایی که چربی آن‌ها را جدا کرده اید٬ مرغ بدون پوست و لبنیات کم چرب استفاده کنید.**
7. **به جای استفاده از مواد غذایی فراوری شده و فست فودها از غذاهای کم چرب که در تهیه آن‌ها از روش های پخت مناسب استفاده شده است مصرف شود و در کنار آن هم از موادی چون سیب زمینی پخته و یا سبزیجات آب پز به همراه ماست که گروه اغذیه سالم جای دارند استفاده کرد.**
8. **شیرینی جات مورد استفاده باید از شیرینی‌هایی باشند که در تهیه آن‌ها از شیر٬عسل٬شیره انگور و یا سایر ترکیبات گیاهی استفاده شده است .**

**در ادامه با مریم اکبرزاده در خصوص" چگونه در افطار و سحرتغذیه صحیح داشته باشیم؟" گفتگو خواهد شد.**