



### کدام خوراکی‌ها را در برنامه غذایی ماه رمضان بگنجانیم؟

رمضان امسال در حالی آغاز می‌شود که ویروس کرونا در سراسر جهان در حال پیشروی است، مساله سلامت اولویت نخست جوامع انسانی شده و با نزدیک شدن به ماه رمضان سوالاتی درباره نحوه روزه گرفتن مطرح شده است. با وارد شدن ماه رمضان به روزهای بلند تابستان و بعد بهار، مساله مدل تغذیه و رسیدگی به بدن در طی ماه رمضان در بین روزه‌داران پررنگ شد، اهمیت تغذیه وقتی بیشتر شد که در خانواده، نوبت به روزه‌اولی‌ها رسید، مخصوصاً دختران عزیز خانواده که با رسیدن به سن تکلیف، موظف به انجام وظائف شرعی خود می‌شوند. برای طی کردن يك ماه روزه‌داری و جلوگیری از چاقی و لاغری بی‌دلیل یا از دست دادن توان و انرژی، داشتن يك برنامه غذایی و نقشه راه كمك‌کننده است. شناخت پنج گروه اصلی و جایگاه آن در هرم غذایی در يك سوی ماجرا و ذائقه و سلیقه غذایی خانواده و مخصوصاً روزه‌اولی‌ها در طراحی این برنامه نقش مهمی دارد.

**آب:** کم‌آبی بدن باعث بی‌حالی و خستگی می‌شود، گاهی بی‌حوصلگی و بی‌قراری به همراه دارد و در این شرایط اگر روزه‌اولی در خانه دارید، در نظر بگیرید که تغییر ناگهانی خلق او به خاطر فشار جسمی است و نیاز به حمایت و درك شدن دارد. برای جبران، در فاصله افطار تا سحر هشت لیوان آب بنوشید، از مایعاتی مانند شربت و آبمیوه هم غافل نشوید، شربت‌های سنتی مانند سکنجبین، ترکیبات زعفران و عسل با عرقیات مثل نعنا و گلاب و بادرنجبویه و شاه‌سرن و همچنین شربت شیره انگور و نوشیدنی‌های مدرن مانند اسموتی‌های جذاب که هیجان درست‌کردن و خوردن‌شان می‌تواند کرختی و بی‌حالی بعد از افطار را از خانواده و روزه‌اولی‌های خانه ببرد. بهترین زمان مصرف میوه و مخصوصاً طالبی در فاصله افطار تا سحر است. خوردن چای و نوشیدنی‌های کافئین‌دار و هندوانه در وعده سحری توصیه نمی‌شود اما در وعده افطار گزینه‌های خوبی برای رفع تشنگی هستند. سوپ‌های رقیق هم گزینه‌های جانبی خوبی هستند، سوپ‌هایی که به معده فشار زیادی نمی‌آورند و زودهضم‌اند. صیفی‌جاتی مانند کاهو و خیار هم در رفع عطش كمك‌کننده است همچنین استفاده از لیموترش در سحر و قبل از اذان صبح می‌تواند مانع از ترش شدن معده و در ادامه آن تشنگی شود.

**گروه نان و غلات:** در سفره ایرانی علاوه بر صفا، برنج و نان حضور همیشگی دارد و البته ماکارونی، یکی از مشکلات ماه رمضان یبوست ناشی از کم‌آبی و خوردن برنج و نان بدون سیبوس است، برای تنظیم ارگانیسم بدن و همچنین تامین ویتامین‌های خانواده بهتر است کمی سیبوس برنج به برنج وعده غذایی اضافه کنید و همچنین برنج را کته مصرف کنید، اگر به خاطر شرایط کرونا از نان‌های بسته‌بندی استفاده می‌کنید بهترین زمان برای روی آوردن به پخت نان یا انتخاب نان‌های جو و یا سیبوس دار است. جو دو سر، غنی از فیبر و يك وعده غذایی فوق‌العاده است که بدن شما در سحری به آن نیاز دارد. فیبر محلول در معده به ژل تبدیل می‌شود و باعث آهسته‌تر شدن روند هضم می‌شود.

**میوه‌ها و سبزی‌ها:** فرصت کوتاه سحر تا افطار، زمانی است برای تجدید قوای بدن، مصرف میوه در این فاصله زمانی ویتامین‌های مورد نیاز بدن را تامین می‌کند، مصرف سبزی در وعده افطار مناسب است اما در وعده سحری باعث ایجاد عطش می‌شود. البته با توجه به شرایط فعلی بهتر است میوه و سبزیجات را با مواد مناسب گندزایی سبزیجات ضد عفونی کرده و سپس مصرف کنید.

**شیر و لبنیات:** پروتئین، کلسیم، فسفر، بعضی از انواع ویتامین‌های گروه B و ویتامین A در این دسته قرار دارند. شیر گرم سفره افطار، نان و پنیر، فرنی، کشك آش رشته یا دوغ همراه با برگ گل سرخ پای ثابت سفره‌های افطار و سحر خانه ایرانی است.

**گوشت، حبوبات، مغزها و تخم‌مرغ:** گروه غذایی لذیذ اما گران این روزها. اگر بتوان در برنامه غذایی به جای تمرکز بر يك مدل گوشت، انواع منابع پروتئین را مصرف کرد هم از لحاظ سلامت و هم از لحاظ هزینه سبد خانواده به يك تعادل خواهد رسید. استفاده از حبوباتی مانند عدس که منبع غنی از پروتئین است یکی از نمونه‌های تنوع غذایی این دسته است.

### با فرزندان که به روزه گرفتن علاقه ندارند چه کنیم؟

نگرانی مربوط به سلامت جسمی فرزندان مخصوصاً در روزهای بلند روزه‌داری و این روزهای شیوع ویروس کرونا، نگرانی به جا و درستی است البته اگر کنترل شده باشد و بتوان برای این نگرانی ریشه‌ای درست پیدا کرد، یکی از راه‌های پی‌بردن به ریشه‌دار بودن این نگرانی مراجعه به متخصص کودکان برای چکاپ سلامت فرزندان است، البته این نکته را در نظر بگیرید که بجز تخصص پزشکی در بسیاری از موارد مدل تفکر و عقاید شخصی افراد در بازخورد نهایی تأثیر دارد پس در انتخاب پزشك معتمدان دقت کنید.

اگر فرزندان اصرار بر روزه‌داری دارد و شرایط جسمی‌اش مناسب است با او درباره برنامه غذای و فعالیت‌های مربوط به ماه رمضان قول و قرار سفت و سختی بگذارید و برنامه جدی اما متنوع و منعطفی با یکدیگر برای ۳۰ روز ماه رمضان بچینید. اما اگر فرزندان تمایلی به روزه‌داری ندارد، در آن صورت رویکرد شما چیست؟

■ پاسخ به این سوال را باید ابتدا در خانه و روابط و تفکرات و شرایط خانواده جست‌وجو کرد. همین ابتدا گزینه‌هایی مانند دین‌گریزی و سست اعتقادی را از لیست‌تان خارج کنید، بسیاری از رفتارها و تصمیمات افراد در مواجهه با اعمال و عبادات بیشتر ریشه اخلاقی دارد تا اعتقادی، چند نوجوان و حتی بزرگسال می‌شناسید که به خاطر مشکلاتی که با والدین خود دارد نماز را کنار گذاشته در حالی که در قلب خود نیاز به این ارتباط معنوی را حس و خلأ آن را درك می‌کند. این سوال را از خودتان بپرسید که آیا ریشه این عدم تمایل در فرزند ترس و نگرانی از بابت میزان توانایی در به سرانجام رساندن يك روز، روزه‌داری است؟ شاید اگر اعتماد به نفس و حس توانمندی فرزندان را تقویت کنید این مشکل هم خودبه‌خود حل شود.

■ جامعه دوستان و اطرافیان فرزندان را هم بررسی کنید، گاهی میزان فشار جامعه همراهان به قدری می‌شود که قدرت تصمیم‌گیری را از فرد می‌گیرد، در این زمان تقویت تفکر انتقادی و گفت‌وگو پیرامون ارزش‌های درونی خانواده می‌تواند این قدرت را به فرزندان بدهد که شفاف‌تر و بهتر تصمیم بگیرد.

■ بسیاری از مخالفت‌های اینچنینی فرزندان با اموری که در خانواده به صورت قانون و یا روتین فرض شده از این جهت است که مرزهای قدرت و استقلال خود را بررسی کنند. با درك این مساله که فرزندان در خانواده این قدرت را دارد که در شرایطی خلاف جهت نظر خانواده شنا کنند و نظری مستقل و قابل احترام در خانه داشته باشد، می‌تواند باعث شود او سریع‌تر از آنچه که فکر می‌کردید به آغوش خانواده بازگردد.

■ گاهی تغییر يك روال در روابط می‌تواند مشکلات بزرگی را حل کند، مانند يك ابراز علاقه دائمی اما کوچک، حتی نیازی به آراستن سفره افطار و سحری نیست یا خرید هدیه‌های گران برای تشویق به روزه‌داری، به جای آن مهری که در میان افراد نشسته کنار سفره جاری است می‌تواند باعث شود فرزندان مشتاق شرکت در این حرکت جمعی باشند و تصمیم بگیرد که جزئی از این رویداد ویژه باشد.

■ رنگ و طعم این روزها باید اصیل باشد، باید از دل برآید تا لاجرم بر دل هم بنشیند. اجبار و اصرار شاید مدت زمان کوتاهی پاسخگو باشد اما آنچه درونی است و منجر به ایمان قلبی می‌شود از تصمیم و اراده خود شخص می‌آید. اگر شما اراده و تصمیمی برای ترك يك عادت ناپسند یا پرورش يك خصيصه مثبت در خودتان در این ماه داشته باشید، فرزندان تفاوت این ماه را با ماه‌های دیگر سال درك می‌کند و همراه شما در مسیر بندگی قدم برمی‌دارد.

**سینجر**

**لوازم خانگی**

**سینجر نماد قدمت صنعت لوازم خانگی ایران**

سند مالکیت خودرو رانا تیپ TU5، مدل ۱۳۹۶، رنگ سفید - روغنی، به شماره انتظامی ۷۴۷ ص ۱۷ - ایران ۶۲، شماره موتور 172B0013358، شماره شاسی NAAU01FE4HT190124 به نام امید صادقی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

سند مالکیت خودرو وانت پیکان، مدل ۱۳۹۳، به رنگ سفید شمیری، به شماره انتظامی ۹۱۷ ص ۸۴ ایران ۵۳، شماره موتور P0048629118، شماره شاسی NAAA36AA1EG650877 به نام علیرضا نعمتی گزنق مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

برگ سبز و کارت ماشین خودرو سایپا ex111، مدل ۱۳۹۲، به رنگ سفید، به شماره انتظامی ۹۸۵۱۹ - ایران ۱۳، شماره موتور 5011677، شماره شاسی NS431100D5762438 به نام مرتضی موثق سیجانی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

شماره های واحد فروش ۰۲۱-۵۵۲۷۰۲۱۰

www.sinjer.com