



## چند نکته تغذیه‌ای مهم در ماه رمضان

هدف ما از روزه گرفتن در ماه مبارک رمضان علاوه بر اجر معنوی آن، بهره بردن از منافع جسمانی و روانی این ماه مبارک است. البته ماه رمضان امسال به دلیل مصادف شدن با روزهای گرم و طولانی دارای حساسیت و تحمل بیشتری است اما با یک برنامه تغذیه‌ای درست هنگام افطار و سحر می‌توانیم بدون هیچگونه مشکلی از مزایای آن بهره ببریم و به مشکلاتی مانند ضعف بدنی، افت فشار، تشنگی و گرسنگی نیز دچار نشویم.

- برای اینکه کمتر هنگام روزه داری تشنه شوید بهتر است در برنامه غذایی سحری از خوردن غذاهایی مثل انواع کوکو، بادمجان، سوسیس و کالباس، سس مایونز و سیر و پیاز و همچنین غذاهای چرب و پر نمک که سبب تشنگی زیاد در طول روز می‌شود پرهیز کنید.

- سعی کنید از غذاهای آب‌پز شده و خورشت‌های آبدار و کم‌نمک استفاده کنید.

- خوردن مواد شیرین مانند زولبیا و بامیه هنگام سحر سبب افت سریع قند خون و احساس گرسنگی در طول روز می‌شود.

- بعد از خوردن سحری، بهتر است هنگام مسواک زدن برای کاهش تشنگی و خشکی دهان، از حجم کمتری خمیر دندان استفاده کنید.

- سعی کنید در ماه رمضان میوه‌های آبدار و سبزیجات بیشتری مصرف کنید تا در طول روز دچار تشنگی نشوید.

- بهتر است هنگام افطار از مخلوط آبلیموی تازه با آب یا چای کم‌رنگ یا شربت خاکشیر به جای قهوه و چای پر رنگ استفاده کنید.

- خوردن ۸ تا ۱۲ لیوان آب از افطار تا هنگام سحر سبب می‌شود تا شما در طول روز کمتر دچار تشنگی شوید.

- برای اینکه بعد از خوردن افطار و سحری دچار سوزش معده و ترش کردن نشوید بهتر است از غذاهای سبک و کم‌چرب استفاده کنید. در ضمن مایعات را پس از اتمام غذا بخورید و بلافاصله بعد از خوردن سحری به رختخواب نروید.

- بهتر است افطار خود را با یک استکان آب ولرم یا یک فنجان شیر و عسل باز کنید و از خوردن غذا و شیرینی جات فراوان هنگام افطار پرهیزید تا دچار سنگینی و مشکلات معده نشوید.

در ماه مبارک رمضان یکی از غذاهایی که در سفره افطار دیده می‌شود سوپ است. مصرف سوپ پس از ساعتها روزه داری، معده را گرم می‌کند و مانع از نفخ یا هر نوع ناراحتی گوارشی می‌شود. سوپ منبع غنی ویتامین، مواد معدنی و مغذی است. مصرف سوپ، مایعات از دست رفته بدن در طول روز را جبران می‌کند و سیستم گوارشی را برای هضم بقیه غذاها آماده می‌کند.

## سوپ ذرت



**مواد لازم:** ذرت کنسروی/دو قاشق غذاخوری---گندم پوست گرفته شده/دو قاشق غذاخوری---برنج/یک قاشق غذاخوری---جو پرک/دو قاشق غذاخوری---هویج نیم پز شده/سه عدد---جعفری خرد شده/دو قاشق غذاخوری---کره یا روغن/یک قاشق غذاخوری---نمک/به میزان لازم

### طرز تهیه:

ابتدا غلات را از قبل خیس کرده، سپس گندم را پخته و برنج را به آن اضافه کنید تا برنج بپزد. جو پرک و ذرت را همراه هویج خرد شده به سوپ اضافه کنید، سپس مقداری نمک زده و کمی جعفری به آن بیفزایید. هنگام سرو برای چاشنی سوپ می‌توانید از آبلیموی تازه استفاده کنید.

## دسر طالبی



طالبی، یکی از غنی‌ترین منابع ویتامین آ و ویتامین ث است. طالبی به خاطر ویژگی‌هایی همچون اشتهاآور بودن، ادرار آور بودن و ملین بودن می‌تواند برای افرادی که در ماه رمضان دچار مشکلات گوارشی شده‌اند، مفید باشد. البته کسانی که دچار دیابت یا ورم معده هستند، پیش از مصرف طالبی باید با پزشک خود مشورت کنند. این دسر نیز به سبب اشتهاآور بودن، برای میان وعده پس از افطار مناسب‌تر است و اشتهای شما را برای میل کردن سحری، بیشتر می‌کند.

### \*مواد لازم:

**طالبی:** یک کیلوگرم

**خامه:** ۲۰۰ گرم

**شکر:** چهار تا شش قاشق سوپخوری (البته بسته به شیرینی طالبی، کم‌تر یا زیاد کنید).

**پودر ژلاتین:** یک قاشق سوپخوری

**آب سرد و آب جوش:** هر کدام نصف پیمانه

پوست طالبی و تخمهای آنرا جدا کنید. طالبی را خرد کنید و با شکر و خامه در مخلوط کن بریزید تا به شکل پوره یکنواخت درآید. پودر ژلاتین را با آب سرد مخلوط کنید و بعد از پنج دقیقه آبجوش را هم به آن اضافه کنید. حالا باید آنرا به صورت بن‌ماری حرارت دهید تا کاملا یکنواخت و صاف شود. حالا ترکیب ژلاتین را به مخلوط طالبی اضافه کنید و هم بزنید. برای سرو این دسر، می‌توانید آنرا در قالبهای تک نفره یا یک قالب بزرگ بریزید. دسر را به مدت شش تا هشت ساعت در یخچال قرار دهید و سپس میل کنید.



- برای جلوگیری از بروز یبوست و مشکلات روده، بعد از خوردن افطار آلو و انجیر خیس شده و میوه‌هایی همچون گلابی، هلو و هندوانه میل کنید.

- وعده سحری را به هیچ عنوان حذف نکنید زیرا ادامه دادن به این روال در طول ماه رمضان سبب افت بدنی و تحلیل عضلانی خواهد شد.

- نان و پنیر کم‌نمک با سبزی یا گردو با یک لیوان شیر از بهترین خوردنی‌ها برای سحر محسوب می‌شود زیرا علاوه بر حجم سبک دارای قوت بسیار است.

- برای اینکه در طول روز کمتر تشنه شوید بهتر است علاوه بر خوردن آب فراوان در فاصله افطار تا سحر، از کربوهیدرات‌هایی همچون نان و غلات و ماکارونی سبوس دار در وعده افطار و سحر استفاده کنید. این مواد سبب می‌شود تا کمتر دچار تشنگی شوید.

## بهترین ماسک‌ها برای رفع لکه‌های قهوه‌ای پوست و جای جوش

**چوب صندل** - دو قاشق غذاخوری پودر چوب صندل را با چند قطره گلاب مخلوط کنید و روی قسمت‌های لک دار پوست بمالید. بگذارید روی پوست خشک شود و بعد از خشک شدن آن را با آب بشویید. یک روز در میان این کار را انجام دهید نتیجه می‌گیرید.

**زردچوبه و آبلیمو** - نوک قاشق چایخوری زردچوبه را با آب لیمو ترش تازه مخلوط کنید تا خمیری شود بعد ترکیب را روی لکه‌ها بزنید و بعد از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بشویید. این کار را اگر هر روز انجام دهید مطمئن باشید که نتیجه بسیار خوبی می‌گیرید و بعد از یک هفته خودتان حس می‌کنید که لکه‌ها کم شده‌اند

**شیر سرد** - شیر سرد و ارگانیک را روی پوست خود بمالید و ماساژ دهید. اسید لاکتیک در شیر پوست را آرام می‌کند یک پنبه داخل شیر سرد بکنید و پوست خود را هر روز صبح با شیر صورتتان را ماساژ دهید و یا اگر بدنتان لک شده شیر را به پوست بدنتان بزنید بعد از ۱۵ دقیقه بشویید. این کار را هر روز انجام دهید تا ببینید پوستتان چه تغییری می‌کند.

**خیار و شیر و لیمو ترش** - یک خیار را رنده کرده، کمی شیر به آن اضافه کنید و چند قطره لیمو ترش هم به آن ترکیب اضافه کنید تا یک حالت خمیری داشته باشد. این ماسک را روی صورتتان بزنید و بگذارید بماند تا بعد از ۱۵ دقیقه آنرا بشویید. این ترکیب هم صورت شما را جوانتر می‌کند و هم لکه‌ها را کم‌رنگ می‌کند البته به شرطی که هفته‌ای یکبار حداقل به مدت دو ماه انجام دهید.

یادتان باشد در کنار این موارد همیشه ته مانده لیمو ترش و گوجه فرنگی و پوست موزی که تیره نشده باشد و تازه باشد را به صورتتان و جاهای تیره بدنتان بمالید. اینها به تنهایی در از بین بردن لکه‌های صورت و بدن بسیار موثر هستند.