کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران
NOC I.R. IRAN

وزارت ورزش جمهوری اسلامی ایران

فدراسیون پزشکی ورزشی جمهوری اسلامی ایران
SPORTS MEDICINE FEDERATION
OF ISLAMIC REPUBLIC OF IRAN

شَهْرُ رَمَضانَ الَّذی أُنْزِلَ فیهِ الْقُرْآنُ

۱۲ توصیه تغذیه‌ای برای روزه‌داران

۱ به جای شیرینی ، زولبیا و بامیه، خوردن خرما و کشمش توصیه می‌شود.

۲ دو تا سه ساعت پس از افطار فرصت خوبی برای انجام ورزش های سبک است.

۳ هیچ کدام از سه وعده اصلی غذایی (افطاری ، شام و سحری) را حذف نکنید.

۴ خرما، شیر، سوپ و سبزیجات، وعده‌های مناسب غذایی برای افطار ورزشکاران است.

۵ خوردن انواع سوپ و خوراک‌های کم‌حجم و کم‌چرب در وعده شام بسیار مطلوب است.

۶ مصرف زیاد مایعات در وعده سحری به دلیل نگرانی از تشنگی در طول روز توصیه نمی‌شود.

۷ از مصرف نمک زیاد بپرهیزید چرا که سبب دفع مایعات از بدن و احساس تشنگی در طول روز خواهد شد.

۸ در فاصله افطار تا سحر نوشیدن کافی مایعات و نخوردن غذاهای بسیارچرب و شیرین توصیه می‌شود.

۹ مصرف غذاهای سرخ شده باید محدود شود چرا که باعث هضم نامناسب غذا، سوزش سردل و افزایش وزن می‌شود.

۱۰ حداقل یک ساعت پیش از اذان صبح از خواب بیدار شوید و سحری را به آرامی و بدون عجله بخورید.پس از سحر هم بلافاصله نخوابید.

۱۱ هر چهار گروه اصلی مواد غذایی را در برنامه غذایی خود بگنجانید؛ نان و غلات، میوه و سبزی، گوشت و حبوبات، شیر و لبنیات.

۱۲ مصرف سالاد حاوی سبزی های برگ سبز (کاهو و ...) به همراه منابع ویتامین C مانند گوجه فرنگی و لیموترش همراه هویج رنده شده یا جوانه گندم به همراه روغن زیتون مطلوب است.

کمیته های تغذیه و روابط عمومی
و امور بین الملل فدراسیون پزشکی ورزشی