

# چگونگی وعده های غذایی در ایام روزه داری

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: زیاده روی در مصرف مواد قندی در وعده افطار منجر به چاقی و تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود.

روز از تسنگی و کم آبی بدن جلوگیری می کنند، مثل کاهو، خیار و گوجه فرنگی، مصرف شود. نوشیدنی های خیلی شیرین مانند نوشابه های گازدار، شربت ها و چای خیلی شیرین و چای پر رنگ هم موجب تشنگی، خشکی دهان و گلیکو در طول روز می شوند و توصیه می شود در وعده سحر مصرف نشوند. چای پر رنگ به این دلیل که مدر است، می تواند موجب دفع آب بدن و کم آبی در طول روزه داری شود. بهترین مانده انواع کباب، گوجه کباب، ماهی و غذاهای خشک و پروغن مانند، کلمت و کوکو، سوسیس و کالباس، پیتزای کلمه و هم چنین غذاهای چرب و سرخ شده و پرادویه موجب احساس تشنگی و خشکی دهان در طول روز می شوند. به ویژه در شرایط فعلی که با شیوع بیماری کووید ۱۹ مواجه هستیم بهتر است در وعده سحر مصرف نشوند. او گفت: به طور کلی، غذاهای ساده و سبک مانند، انواع پلو و خورش در حجم کم (برای افرادی که فعالیت بدنی بیشتری در طول روز دارند) و یا غذاهای سبک تر شیبه وعده صبحانه زودرس می شود. با توجه به اینکه کم آب شدن بدن و خشکی گلو می تواند زمینه را برای ابتلا به کووید ۱۹ فراهم کند، در وعده سحر سبزی های سبزی که آب بیشتری دارند و در طول

روز از تشنگی و کم آبی بدن جلوگیری می کنند، مثل کاهو، خیار و گوجه فرنگی، مصرف شود. نوشیدنی های خیلی شیرین مانند نوشابه های گازدار، شربت ها و چای خیلی شیرین و چای پر رنگ هم موجب تشنگی، خشکی دهان و گلیکو در طول روز می شوند و توصیه می شود در وعده سحر مصرف نشوند. چای پر رنگ به این دلیل که مدر است، می تواند موجب دفع آب بدن و کم آبی در طول روزه داری شود. بهترین مانده انواع کباب، گوجه کباب، ماهی و غذاهای خشک و پروغن مانند، کلمت و کوکو، سوسیس و کالباس، پیتزای کلمه و هم چنین غذاهای چرب و سرخ شده و پرادویه موجب احساس تشنگی و خشکی دهان در طول روز می شوند. به ویژه در شرایط فعلی که با شیوع بیماری کووید ۱۹ مواجه هستیم بهتر است در وعده سحر مصرف نشوند. او گفت: به طور کلی، غذاهای ساده و سبک مانند، انواع پلو و خورش در حجم کم (برای افرادی که فعالیت بدنی بیشتری در طول روز دارند) و یا غذاهای سبک تر شیبه وعده صبحانه زودرس می شود. با توجه به اینکه کم آب شدن بدن و خشکی گلو می تواند زمینه را برای ابتلا به کووید ۱۹ فراهم کند، در وعده سحر سبزی های سبزی که آب بیشتری دارند و در طول

روز از تشنگی و کم آبی بدن جلوگیری می کنند، مثل کاهو، خیار و گوجه فرنگی، مصرف شود. نوشیدنی های خیلی شیرین مانند نوشابه های گازدار، شربت ها و چای خیلی شیرین و چای پر رنگ هم موجب تشنگی، خشکی دهان و گلیکو در طول روز می شوند و توصیه می شود در وعده سحر مصرف نشوند. چای پر رنگ به این دلیل که مدر است، می تواند موجب دفع آب بدن و کم آبی در طول روزه داری شود. بهترین مانده انواع کباب، گوجه کباب، ماهی و غذاهای خشک و پروغن مانند، کلمت و کوکو، سوسیس و کالباس، پیتزای کلمه و هم چنین غذاهای چرب و سرخ شده و پرادویه موجب احساس تشنگی و خشکی دهان در طول روز می شوند. به ویژه در شرایط فعلی که با شیوع بیماری کووید ۱۹ مواجه هستیم بهتر است در وعده سحر مصرف نشوند. او گفت: به طور کلی، غذاهای ساده و سبک مانند، انواع پلو و خورش در حجم کم (برای افرادی که فعالیت بدنی بیشتری در طول روز دارند) و یا غذاهای سبک تر شیبه وعده صبحانه زودرس می شود. با توجه به اینکه کم آب شدن بدن و خشکی گلو می تواند زمینه را برای ابتلا به کووید ۱۹ فراهم کند، در وعده سحر سبزی های سبزی که آب بیشتری دارند و در طول

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت تصریح کرد: در وعده افطار باید ضمن پرهیز از پرخوری، از غذاهای سرد، ترش و تند پرهیز کرد. در وعده افطار باید ضمن پرهیز از پرخوری، از غذاهای سرد، ترش و تند پرهیز کرد. در وعده افطار باید ضمن پرهیز از پرخوری، از غذاهای سرد، ترش و تند پرهیز کرد. در وعده افطار باید ضمن پرهیز از پرخوری، از غذاهای سرد، ترش و تند پرهیز کرد.



مقدار کم نمک باید تا نمک بدار تصفیه شده باشد. **خرما: بهترین ماده غذایی برای تامین تدریجی قند خون** عبدالله گفت: خرما بهترین ماده غذایی برای تامین تدریجی قند خون است. خرما منبع خوبی از مواد مغذی، قند، فیبر و پتاسیم است و در تنظیم قند خون بسیار مفید است. توصیه می شود که در وعده افطار در صورت امکان ۲ تا ۳ عدد خرما مصرف شود. از مصرف بیش از حد خرما نیز مانند سایر میوه ها پرهیز شود. او با بیان اینکه مواد خیلی شیرین مانند، زولبیا، بامیه و گوش قند، حلوا و شله زرد در وعده سحری که سبب افت سریع قند خون در ساعات اولیه روز می شود، نباید مصرف شود، گفت: مصرف آب زیاد در وعده افطار و همچنین بین صرف غذا سبب اختلال در هضم مواد غذایی می شود. عبدالله بیان کرد: بسیاری از افراد از ترس تشنگی در طول روز، بعد از صرف سحر می مقدار فراوان آب می نوشند که عادت صحیحی نیست. در عوض برای برطرف کردن تشنگی در طول روز توصیه می شود، در فاصله افطار تا سحر از صیفی ها و میوه های سبز از آب مانند کاهو، خیار، هندوانه، خربزه، طالبی و مرکبات

سنگ کلیه و مشکلات پروستات را کاهش می دهد. گیاه دم اسبی برای معالجه ناراحتی پروستات، عفونت های مجاری ادرار، دفع سنگ کلیه و کیست به کار برده می شود. **۵- ریشه کرفس** کالیفریا نامرئی بیشترین ریشه کرفس را در بازار تولید می کند و در سال ۲۰۰۸ بیش از ۲۶ هزار تن در آن تولید می شد. ریشه کرفس در فصل بهار در آب و هوای مناسب رشد می کند، اما در مقایسه با سایر سبزیجات، نسبت به سایر نژادها شرایط رشد دشوارتری دارد. **بیماری هایی موثر است؟** ریشه کرفس خوراکی فوق العاده مغذی است و به صورت عصاره یا کپسول مورد استفاده قرار می گیرد. همچنین در مبارزه با سرطان روده بزرگ و تعادل سطح خون در افراد کم خون مفید است،

سنگ کلیه و مشکلات پروستات را کاهش می دهد. گیاه دم اسبی برای معالجه ناراحتی پروستات، عفونت های مجاری ادرار، دفع سنگ کلیه و کیست به کار برده می شود. **۵- ریشه کرفس** کالیفریا نامرئی بیشترین ریشه کرفس را در بازار تولید می کند و در سال ۲۰۰۸ بیش از ۲۶ هزار تن در آن تولید می شد. ریشه کرفس در فصل بهار در آب و هوای مناسب رشد می کند، اما در مقایسه با سایر سبزیجات، نسبت به سایر نژادها شرایط رشد دشوارتری دارد. **بیماری هایی موثر است؟** ریشه کرفس خوراکی فوق العاده مغذی است و به صورت عصاره یا کپسول مورد استفاده قرار می گیرد. همچنین در مبارزه با سرطان روده بزرگ و تعادل سطح خون در افراد کم خون مفید است،

سنگ کلیه و مشکلات پروستات را کاهش می دهد. گیاه دم اسبی برای معالجه ناراحتی پروستات، عفونت های مجاری ادرار، دفع سنگ کلیه و کیست به کار برده می شود. **۵- ریشه کرفس** کالیفریا نامرئی بیشترین ریشه کرفس را در بازار تولید می کند و در سال ۲۰۰۸ بیش از ۲۶ هزار تن در آن تولید می شد. ریشه کرفس در فصل بهار در آب و هوای مناسب رشد می کند، اما در مقایسه با سایر سبزیجات، نسبت به سایر نژادها شرایط رشد دشوارتری دارد. **بیماری هایی موثر است؟** ریشه کرفس خوراکی فوق العاده مغذی است و به صورت عصاره یا کپسول مورد استفاده قرار می گیرد. همچنین در مبارزه با سرطان روده بزرگ و تعادل سطح خون در افراد کم خون مفید است،

## د که مطبوعات

**اقتصادش**

روزنامه

تاکید بر نقش کلاس های آنلاین در روند توسعه و پیشرفت عرضه آموزش

انتشار کتاب «کیش در آینه شعر»

انجام تکمیل پروژه «کیش در آینه شعر»

کتاب «کیش در آینه شعر»

کتاب «کیش در آینه شعر»

**اقتصادش**

روزنامه

تاکید بر نقش کلاس های آنلاین در روند توسعه و پیشرفت عرضه آموزش

انتشار کتاب «کیش در آینه شعر»

انجام تکمیل پروژه «کیش در آینه شعر»

کتاب «کیش در آینه شعر»

کتاب «کیش در آینه شعر»

**اقتصادش**

روزنامه

تاکید بر نقش کلاس های آنلاین در روند توسعه و پیشرفت عرضه آموزش

انتشار کتاب «کیش در آینه شعر»

انجام تکمیل پروژه «کیش در آینه شعر»

کتاب «کیش در آینه شعر»

کتاب «کیش در آینه شعر»

مقدار کم نمک باید تا نمک بدار تصفیه شده باشد. **خرما: بهترین ماده غذایی برای تامین تدریجی قند خون** عبدالله گفت: خرما بهترین ماده غذایی برای تامین تدریجی قند خون است. خرما منبع خوبی از مواد مغذی، قند، فیبر و پتاسیم است و در تنظیم قند خون بسیار مفید است. توصیه می شود که در وعده افطار در صورت امکان ۲ تا ۳ عدد خرما مصرف شود. از مصرف بیش از حد خرما نیز مانند سایر میوه ها پرهیز شود. او با بیان اینکه مواد خیلی شیرین مانند، زولبیا، بامیه و گوش قند، حلوا و شله زرد در وعده سحری که سبب افت سریع قند خون در ساعات اولیه روز می شود، نباید مصرف شود، گفت: مصرف آب زیاد در وعده افطار و همچنین بین صرف غذا سبب اختلال در هضم مواد غذایی می شود. عبدالله بیان کرد: بسیاری از افراد از ترس تشنگی در طول روز، بعد از صرف سحر می مقدار فراوان آب می نوشند که عادت صحیحی نیست. در عوض برای برطرف کردن تشنگی در طول روز توصیه می شود، در فاصله افطار تا سحر از صیفی ها و میوه های سبز از آب مانند کاهو، خیار، هندوانه، خربزه، طالبی و مرکبات

مقدار کم نمک باید تا نمک بدار تصفیه شده باشد. **خرما: بهترین ماده غذایی برای تامین تدریجی قند خون** عبدالله گفت: خرما بهترین ماده غذایی برای تامین تدریجی قند خون است. خرما منبع خوبی از مواد مغذی، قند، فیبر و پتاسیم است و در تنظیم قند خون بسیار مفید است. توصیه می شود که در وعده افطار در صورت امکان ۲ تا ۳ عدد خرما مصرف شود. از مصرف بیش از حد خرما نیز مانند سایر میوه ها پرهیز شود. او با بیان اینکه مواد خیلی شیرین مانند، زولبیا، بامیه و گوش قند، حلوا و شله زرد در وعده سحری که سبب افت سریع قند خون در ساعات اولیه روز می شود، نباید مصرف شود، گفت: مصرف آب زیاد در وعده افطار و همچنین بین صرف غذا سبب اختلال در هضم مواد غذایی می شود. عبدالله بیان کرد: بسیاری از افراد از ترس تشنگی در طول روز، بعد از صرف سحر می مقدار فراوان آب می نوشند که عادت صحیحی نیست. در عوض برای برطرف کردن تشنگی در طول روز توصیه می شود، در فاصله افطار تا سحر از صیفی ها و میوه های سبز از آب مانند کاهو، خیار، هندوانه، خربزه، طالبی و مرکبات

## پاکسازی کلیه با مصرف این گیاهان دارویی

کل عبارتند از کلمبیه، کروم، کالبت، سلنیوم، منیزیم، فسفر، پتاسیم و سیلیکون. سدیم، قلع و روی فراوان موجود در این گیاه بسیاری از نیازهای ضروری بدن انسان را تأمین می کند. تصفیه کلیه و مجاری ادرار از مهم ترین خواص چای گل ادریس است که از قدیم در بین مردم رواج داشته است. **۴- گیاه دم اسبی (Horse tail)** این گیاه به دفع آب بدن کمک می کند و حجم ادرار را تا ۳۰ درصد افزایش می دهد، این گیاه به کاهش وزن و دفع چربی های تجمع یافته در ناحیه شکم کمک می کند. اگر دچار مشکلاتی مانند احتباس آب، نفاس مفرط، اسهال و یبوست، زیاد، آرتریت و جاق می هستید، می توانید به این گیاه اعتماد کنید. گیاه دم اسبی از سرور بیماری های دستگاه ادراری جلوگیری کرده و خطر بروز

## نکاتی که باید در مراقبت از مادران باردار در شرایط کرونایی رعایت شود

**بازار**

روزنامه

تاکید بر نقش کلاس های آنلاین در روند توسعه و پیشرفت عرضه آموزش

انتشار کتاب «کیش در آینه شعر»

انجام تکمیل پروژه «کیش در آینه شعر»

کتاب «کیش در آینه شعر»

کتاب «کیش در آینه شعر»

**بازار**

روزنامه

تاکید بر نقش کلاس های آنلاین در روند توسعه و پیشرفت عرضه آموزش

انتشار کتاب «کیش در آینه شعر»

انجام تکمیل پروژه «کیش در آینه شعر»

کتاب «کیش در آینه شعر»

کتاب «کیش در آینه شعر»

**بازار**

روزنامه

تاکید بر نقش کلاس های آنلاین در روند توسعه و پیشرفت عرضه آموزش

انتشار کتاب «کیش در آینه شعر»

انجام تکمیل پروژه «کیش در آینه شعر»

کتاب «کیش در آینه شعر»

کتاب «کیش در آینه شعر»

## پاکسازی کلیه با مصرف این گیاهان دارویی

کل عبارتند از کلمبیه، کروم، کالبت، سلنیوم، منیزیم، فسفر، پتاسیم و سیلیکون. سدیم، قلع و روی فراوان موجود در این گیاه بسیاری از نیازهای ضروری بدن انسان را تأمین می کند. تصفیه کلیه و مجاری ادرار از مهم ترین خواص چای گل ادریس است که از قدیم در بین مردم رواج داشته است. **۴- گیاه دم اسبی (Horse tail)** این گیاه به دفع آب بدن کمک می کند و حجم ادرار را تا ۳۰ درصد افزایش می دهد، این گیاه به کاهش وزن و دفع چربی های تجمع یافته در ناحیه شکم کمک می کند. اگر دچار مشکلاتی مانند احتباس آب، نفاس مفرط، اسهال و یبوست، زیاد، آرتریت و جاق می هستید، می توانید به این گیاه اعتماد کنید. گیاه دم اسبی از سرور بیماری های دستگاه ادراری جلوگیری کرده و خطر بروز

## نکاتی که باید در مراقبت از مادران باردار در شرایط کرونایی رعایت شود

**بازار**

روزنامه

تاکید بر نقش کلاس های آنلاین در روند توسعه و پیشرفت عرضه آموزش

انتشار کتاب «کیش در آینه شعر»

انجام تکمیل پروژه «کیش در آینه شعر»

کتاب «کیش در آینه شعر»

کتاب «کیش در آینه شعر»

**بازار**

روزنامه

تاکید بر نقش کلاس های آنلاین در روند توسعه و پیشرفت عرضه آموزش

انتشار کتاب «کیش در آینه شعر»

انجام تکمیل پروژه «کیش در آینه شعر»

کتاب «کیش در آینه شعر»

کتاب «کیش در آینه شعر»

**بازار**

روزنامه

تاکید بر نقش کلاس های آنلاین در روند توسعه و پیشرفت عرضه آموزش

انتشار کتاب «کیش در آینه شعر»

انجام تکمیل پروژه «کیش در آینه شعر»

کتاب «کیش در آینه شعر»

کتاب «کیش در آینه شعر»

## پاکسازی کلیه با مصرف این گیاهان دارویی

کل عبارتند از کلمبیه، کروم، کالبت، سلنیوم، منیزیم، فسفر، پتاسیم و سیلیکون. سدیم، قلع و روی فراوان موجود در این گیاه بسیاری از نیازهای ضروری بدن انسان را تأمین می کند. تصفیه کلیه و مجاری ادرار از مهم ترین خواص چای گل ادریس است که از قدیم در بین مردم رواج داشته است. **۴- گیاه دم اسبی (Horse tail)** این گیاه به دفع آب بدن کمک می کند و حجم ادرار را تا ۳۰ درصد افزایش می دهد، این گیاه به کاهش وزن و دفع چربی های تجمع یافته در ناحیه شکم کمک می کند. اگر دچار مشکلاتی مانند احتباس آب، نفاس مفرط، اسهال و یبوست، زیاد، آرتریت و جاق می هستید، می توانید به این گیاه اعتماد کنید. گیاه دم اسبی از سرور بیماری های دستگاه ادراری جلوگیری کرده و خطر بروز

## نکاتی که باید در مراقبت از مادران باردار در شرایط کرونایی رعایت شود

**بازار**

روزنامه

تاکید بر نقش کلاس های آنلاین در روند توسعه و پیشرفت عرضه آموزش

انتشار کتاب «کیش در آینه شعر»

انجام تکمیل پروژه «کیش در آینه شعر»

کتاب «کیش در آینه شعر»

کتاب «کیش در آینه شعر»

**بازار**

روزنامه

تاکید بر نقش کلاس های آنلاین در روند توسعه و پیشرفت عرضه آموزش

انتشار کتاب «کیش در آینه شعر»

انجام تکمیل پروژه «کیش در آینه شعر»

کتاب «کیش در آینه شعر»

کتاب «کیش در آینه شعر»

**بازار**

روزنامه

تاکید بر نقش کلاس های آنلاین در روند توسعه و پیشرفت عرضه آموزش

انتشار کتاب «کیش در آینه شعر»

انجام تکمیل پروژه «کیش در آینه شعر»

کتاب «کیش در آینه شعر»

کتاب «کیش در آینه شعر»

**در زمان خرید با توسط کارت های اعتباری، ورود رمز توسط خریدار ضروری می باشد**

«معاونت اجتماعی نیروی انتظامی منطقه ویژه کیش»