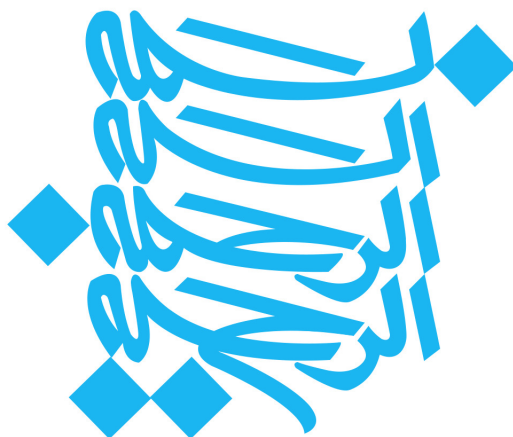




تغذیه در ماه رمضان

حسن روشن



انتشارات مؤسسه فرهنگی هنری
دین و معنویت آل یاسین

فهرست مطالب

۷	 سخن ناشر
۹	 مقدمه
۱۰	 (۱) چیست تغذیه
۱۲	 (۲) ارزش و اهمیت تغذیه در اسلام
۱۳	 (۳) اصول تغذیه در ماه رمضان
۲۰	 (۴) تغذیه سحر و افطار
۲۴	 (۵) توصیه‌ها و پرهیزهای غذایی
۲۸	 (۶) تغذیه برای مزاج‌های مختلف
۳۴	 (۷) تغذیه گروه‌های خاص
۳۹	 (۸) بیماران و روزه‌داری
۵۱	 (۹) برنامه هفتگی تغذیه رمضان
۵۵	 نتیجه‌گیری
۵۷	 کتابنامه

مقدمه

ماه مبارک رمضان فرصت مغتنمی برای تزکیه روح و پاک شدن از آلودگی هاست. روزه‌داری یکی از اعمال عبادی مسلمانان است که با قصد قربت و نیت انجام می‌شود و در آن بر هر فرد مکلفی واجب است از اذان صبح تا مغرب از چند چیز خودداری کند از جمله آنها خوردن و آشامیدن است. پرداختن به تغذیه و آداب آن در ایام روزه‌داری از اهمیت و جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. تغذیه برای روزه‌داران در این ماه به دلیل تغییر عادات و وعده‌های غذایی بسیار مهم تلقی می‌شود. روزه‌داری کامل و با نشاط معنوی در سایه اجرای برنامه غذایی صحیح امکان‌پذیر است. رعایت اصول تغذیه سالم در این ایام و پرهیز از برخی غذاها و بهره‌گیری از برخی غذاها و داشتن وعده‌های غذایی سرشار از همه گروه‌های غذایی از اهمیت برخوردار است. توجه به وضعیت جسمانی شخص و شرایط و ویژگی‌های خاص فردی و مزاج شخص از شاخص‌های الگوی تغذیه در رمضان است. در این نوشتار پس از مفهوم‌شناسی و ارزش‌شناسی تغذیه در این ماه اصول تغذیه سالم و نمونه‌هایی از وعده‌های غذایی سالم و پرانرژی ارائه شده است.