

۱. افطار خود را با غذا یا آب سرد، نوشابه و مانند اینها آغاز نکنید. خرما، کشمش، عسل و غذاهای که قند طبیعی دارند برای آغاز افطار مناسبند. به این ترتیب اشتها کنترل می شود و پر خوری کمتر پیش می آید
۲. اگر می توانید شامتان را اندکی بعد از افطار میل کنید
۳. خوردن شیر گرم، چای شیرین کم رنگ، فرنی و حلیم کم روغن، نان و پنیر و سبزی، نان و پنیر و مغز گردو در آغاز افطار مناسب است
۴. از آشامیدن آب فراوان در وسط غذا خودداری کنید. آب در وسط غذا سبب رقیق شدن شیره گوارشی و اختلال در هضم می شود
۵. سبزی را در افطار میل کنید. سبزی در سحری، گاهی منجر به تشنگی در طول روز می شود
۶. در زمان بین افطار تا سحر، با رعایت فاصله با غذا، آب کافی بیاشامید
۷. حتماً برای صرف سحری، کمی زودتر از خواب برخیزید تا هم ضمن استفاده از برکات معنوی ساعات سحر و مناجات، بدون عجله و با آرامش سحری بخورید. حتی اگر میل به خوردن غذا ندارید، آب، شیر و مانند اینها را فراموش نکنید
۸. از خوردن تنقلات فراوان، انواع دسرها و شیرینیها با شکر زیاد در برنامه افطار و سحر خودداری کنید
۹. حتماً در غذای افطار و به خصوص سحر میوه میل کنید. علاوه بر میوه جات فصل، از خیسانده برگه آلو، زردآلو، انجیر و مانند اینها هم می توان به عنوان میوه استفاده کرد. گوجه فرنگی هم می تواند نقش میوه را داشته باشد
۱۰. اگر در ماه رمضان دچار یبوست می شوید. علاوه بر میوه از خورشتهای ملین مثل خورشت آلو و خورشت های سبزی دار بیشتر استفاده کنید. مصرف هویج خام برای رفع یبوست بسیار مفید است
۱۱. معده خالی در هنگام افطار تحمل غذای خشن را ندارد، لذا خوردن غذاهای سهل الهضم و تقریباً نرم برای افطار مناسب تر است
۱۲. اگر تخم مرغ میل می کنید در درجه اول به صورت آب پز سفت و در درجه دوم به صورت نیم بند (به شرط آن که سفیده آن سفت و زرده بصورت عسلی باشد) میل کنید. تخم مرغ نیمرو زیان بخش بوده و همچنین دیر هضم تر از تخم مرغ آب پز است.
۱۳. سالاد (بدون پیاز) مکمل خوبی برای غذاها در ماه مبارک رمضان است
۱۴. بادنجان، فلفل و ادویهها گاهی موجب احساس تشنگی در طول روز می شود
۱۵. اگر به اقتضای فصل گرما یا فعالیت های بدنی، زیاد عرق کردید، نمک از دست رفته توسط عرق را، به صورت های مختلف در افطار و سحر جبران کنید
۱۶. از تغییرات شدید در عادات غذایی و خوردن غذاهای نامانوس یا غذاهایی که برای شما ناراحتی به وجود می آورد در ماه رمضان خودداری کنید
۱۷. نوشیدن چای زیاد در وعده سحری بدلیل مدر بودن آن املاح بدن را دفع می کند و بی حالی و سستی ایجاد می کند لذا بجای چای در سحری آب و میوهجات آبکی همچون گلابی - سیب - هلو - شلیل - خربزه میل کنید
۱۸. مصرف نوشابه های گازدار به طور کلی و در ماه مبارک رمضان به طور خاص ممکن است موجب تحریک در معده به خصوص در افراد مبتلا به التهاب معده (گاستریت) شود
۱۹. در ماه مبارک رمضان بیش از سایر اوقات به بهداشت دهان و دندان توجه کنید. حتماً بعد از صرف افطاری و سحری دندان های خود را به دقت مسواک کنید
۲۰. سیگار، دشمن سلامت شما و هم نشینان شما و باعث آزار مردم است. به برکت معنویت ماه مبارک رمضان برای ترک دائمی این عادت زیان بخش تصمیم بگیرید