

## چگونه یک افطاری سالم بخوریم؟

زمانی که خورشید غروب می‌کند و صدای اذان در همه جا می‌پیچد باید بدانید که وقت افطار فرا رسیده است. در این زمان، همه افراد خانواده دور هم جمع می‌شوند و افطار می‌کنند.



زمانی که خورشید غروب می‌کند و صدای اذان در همه جا می‌پیچد باید بدانید که وقت افطار فرا رسیده است. در این زمان، همه افراد خانواده دور هم جمع می‌شوند و افطار می‌کنند. چنین مهمانی بزرگ و با عظمتی باعث می‌شود بیشتر از قبل به فکر سلامتی و مصرف غذاهای سالم باشیم.

رمضان، ماه مبارک روزه داری و برکات مختلف آسمانی است. این ماه با آداب و رسوم خاصی آغاز می‌شود. خوردن غذا در طول ماه مبارک رمضان نیز یکی از عادت‌هایی است که باید تغییر پیدا کند. روزه داران باید بتوانند افطار و سحری متعادلی داشته باشند. در ادامه قصد داریم ترفندهایی را برای داشتن یک افطار سالم و متعادل بیان کنیم.

1- افطار خود را با خوردن دو عدد خرما آغاز کنید به خصوص اگر از سردرد یا سرگیجه رنج می‌برید. در بیشتر موارد اینگونه سردردها به خاطر کاهش قند خون است.

2- مطمئن شوید که مقدار کافی آب، آب میوه سالم یا ماست قبل از شروع به خوردن غذا، مصرف می‌کنید. اینکار از کم شدن آب بدن جلوگیری می‌کند و مایعات مورد نیاز و ضروری را نیز فراهم خواهد کرد.

3- یک کاسه سوپ داشته باشید. سوپ بهترین ماده غذایی در ماه مبارک رمضان است زیرا معده را برای دریافت وعده غذایی اصلی آماده می‌کند و مایعات مورد نیاز را فراهم می‌سازد.

4- سالاد بخورید زیرا سرشار از ویتامین، مواد معدنی و فیبر است. هر چقدر سالاد شما رنگی تر باشد مزایای بیشتری برای سلامتی‌تان خواهد داشت. مصرف سالاد همچنین باعث ایجاد حس سیری در شما می‌شود.

5- سعی کنید در مصرف وعده غذایی اصلی زیاده روی نکنید. وعده غذایی اصلی باید حاوی کربوهیدرات‌هایی همچون برنج، پاستا، سیب زمینی یا بلغور و نیز اشکال پروتئینی مختلف از جمله گوشت، مرغ یا ماهی باشد. مصرف سبزیجات پخته را فراموش نکنید.

6- زمانی که می‌خواهید استارت‌تر و مواد شیرین را میل کنید باید تعادل را مد نظر داشته باشید زیرا این گونه مواد سرشار از چربی، نمک و شکر هستند. خوردن این مواد را کنار نگذارید ولی تعادل را حفظ کنید.

زمانی که خورشید غروب می‌کند و صدای اذان در همه جا می‌پیچد باید بدانید که وقت افطار فرا رسیده است. در این زمان، همه افراد خانواده دور هم جمع می‌شوند و افطار می‌کنند. چنین مهمانی بزرگ و با عظمتی باعث می‌شود بیشتر از قبل به فکر سلامتی و مصرف غذاهای سالم باشیم. مصرف بیش از حد غذاها می‌تواند باعث ناراحتی فیزیکی شود. مطمئن شوید که مقدار غذای مصرفی را کنترل می‌کنید. به خاطر داشته باشید که افطار زمان لذت بردن از حضور در کنار یکدیگر است. به اندازه کافی بخورید و از این موقعیت لذت ببرید.