



مصرف چای زیاد در سحر توصیه نمی شود/خوردنی های افطار تا سحر

استاد تغذیه دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: روزه داری می تواند در بیماری هایی مثل چاقی، دیابت، افزایش چربی خون و بسیاری بیماری های دیگر اثرات سودمند داشته باشد.

استاد تغذیه دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: روزه داری می تواند در بیماری هایی مثل چاقی، دیابت، افزایش چربی خون و بسیاری بیماری های دیگر اثرات سودمند داشته باشد.

به گزارش خبرگزاری مهر، دکتر فرزاد شیدفر افزود: ماه مبارک رمضان علاوه بر اینکه زمانی برای تهذیب نفس و تقرب الهی و اعتدالی معنویت است، از لحاظ فوائد سلامتی نیز بسیار اهمیت دارد. تعداد بسیار زیادی از مطالعات و پژوهش های علمی، اثرات مفید روزه داری را بر روند متابولیسم و عملکرد بهینه اندام های بدن گزارش کرده اند.

وی گفت: روزه داری می تواند در بیماری هایی مثل چاقی، دیابت، افزایش چربی خون و بسیاری بیماری های دیگر اثرات سودمند بارزی داشته باشد.

شیدفر افزود: در روزه داری برخی اصول تغذیه ای نیز حائز اهمیت است و در فاصله بین افطار و سحر از پرخوری و مصرف زیاد غذاهای شیرین و چرب باید پرهیز کرد و اینکه تناسب و تعادل غذایی باید حفظ گردد.

این استاد تغذیه ادامه داد: بهتر است افطار را با چای کم رنگ ولرم (عدم مصرف چای یا نوشیدنی داغ یا آب بسیار سرد) و یک عدد خرما شروع کرد. لبنیات مانند پنیر، گردو از مواد غذایی ادامه دهنده افطار باشد و سپس با فاصله زمانی دیگری از غذاهای اصلی دیگر (بعنوان وعده شام) استفاده شود. در واقع حجم غذای افطار باید کم باشد تا بتوان بعد از مدتی از وعده شام استفاده کرد.

شیدفر گفت: توصیه می شود که میوه جات و سبزیجات مانند سالاد نیز در فاصله بین افطار تا سحر استفاده شود. از مصرف زولبیا، بامیه و سایر شیرینی جات یا غذاها و حلیم های حاوی روغن زیاد باید خودداری نمود و زولبیا بامیه حتماً از شیرینی فروشی های معتبر که وضعیت بهداشتی مطمئنی دارند خریداری شود و از فروشندگان دوره گرد یا سایر مغازه ها تهیه نشود.

وی ادامه داد: در صورت استفاده از آش، بهتر است میزان روغن و حبوبات در آن زیاد نباشد. کله پاچه، سیرابی و شیردان توصیه نمی شود چون بسیار چرب است و موجب تشنگی نیز می شود. در هنگام افطار یا سحر از مصرف غذاهای خیلی داغ یا شور یا شیرین خودداری شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران اظهار داشت: از مغزهای گیاهی (مانند گردو یا پسته یا بادام یا فندق) بصورت خام (و نه شور) در حد منطقی می توان مصرف کرد. مصرف چای زیاد در وعده سحر توصیه نمی شود چون دفع ادرار را زیاد می کند و بهتر است مصرف چای در طول ساعات افطار تا سحر توزیع گردد. مصرف سبزیجات و نوشیدن مایعات کافی در بین افطار تا سحر می تواند در برطرف کردن حس تشنگی در ساعات روزه داری بسیار تأثیر داشته باشد.

شیدفر گفت: مصرف غذاهای خیلی شیرین در وعده سحر توصیه نمی شود ولی میوه جات مناسب هستند. از بین نوشیدنی ها، دوغ های خانگی توصیه می شود اما دوغ های غیرخانگی چون نمک دارند باید محدود شوند. همچنین آب میوه خانگی نیز مناسب است. از پرخوری و تعجیل در غذا خوردن در وعده سحر باید خودداری شود و همچنین در افطار نباید با غذاها یا خورشت های چرب روزه را افطار کرد. بهتر است بجای قند و شکر از خرما استفاده شود. اما مقدار زیاد آن می تواند چاق کننده باشد (هر ۳ عدد خرما حدود ۶۰ کیلوکالری انرژی دارد).