



علت تشنگی در وقت روزه داری/ راه های مقابله با کم آبی بدن

کارشناس ارشد تغذیه سازمان غذا و دارو گفت: نوشیدن انواع شربت با درصد شیرینی بالا میزان تشنگی را افزایش می دهد.

کارشناس ارشد تغذیه سازمان غذا و دارو گفت: نوشیدن انواع شربت با درصد شیرینی بالا میزان تشنگی را افزایش می دهد.

به گزارش خبرگزاری مهر، مهندس نسیم باقری نسامی در مورد راه های پیشگیری از تشنگی در ماه مبارک رمضان که یکی از مشکلات شایع روزه داری در روزهای گرم و طولانی تابستان است نکاتی را بیان نمود که می توان با رعایت این نکات از شدت احساس تشنگی و کم آبی بدن مقابله کرد.

- مصرف هرگونه نوشیدنی حاوی کافئین به دلیل مدر بودن موجب تشدید تشنگی می شود بنابراین نوشیدن چای پررنگ و انواع قهوه و نوشابه های گازدار کافئین دار مناسب نیست.

- مصرف آب به همراه غذا و به مقدار زیاد موجب رقیق شدن شیره گوارشی و انزیم های موثر در هضم غذا بوده بنابراین موجب اختلال در هضم و جذب مواد غذایی و درد شکم و نفخ خواهد شد.

- بهترین زمان نوشیدن آب کافی یک ساعت بعد از افطار تا نیم ساعت قبل از مصرف غذایی سحر است.

- بهترین روش برای کاهش عطش و رفع تشنگی مصرف سبزیجات و میوه جات آبدار و فیبردار در وعده های سحر و افطار است.

- نوشیدن انواع شربت با درصد شیرینی بالا میزان تشنگی را افزایش می دهد. همچنین مصرف افراطی غذاهای پرپروتئین، پرچرب و شور موجب افزایش تشنگی می شود.