



سحری مواد غذایی خیلی شیرین نخورید/افزایش ناگهانی قندخون

کارشناس ارشد تغذیه سازمان غذا و دارو؛ نسبت به مصرف مواد خوراکی و غذایی خیلی شیرین در وعده سحری، هشدار داد.

کارشناس ارشد تغذیه سازمان غذا و دارو؛ نسبت به مصرف مواد خوراکی و غذایی خیلی شیرین در وعده سحری، هشدار داد.

مهندس نسیم باقری نسامی، گفت: مصرف قندهای ساده مانند شیرینی ها و مواد غذایی خیلی شیرین در هنگام سحر موجب افزایش ناگهانی قند خون و هورمون انسولین و به دنبال آن بروز عوارضی مانند سرگیجه، ضعف ناگهانی و بی حالی می شود.

وی در خصوص وعده غذایی سحر نکاتی را متذکر شد و گفت: بهتر است از کربوهیدراتهای پیچیده مانند نان های سبوس دار، غلات و حبوبات استفاده شود زیرا به تدریج هضم و جذب شده و انرژی مورد نیاز را در طول روز آزاد می کنند.

این کارشناس ارشد تغذیه، ادامه داد: مصرف قندهای ساده مانند شیرینی ها و مواد غذایی خیلی شیرین در هنگام سحر موجب افزایش ناگهانی قند خون و هورمون انسولین و به دنبال آن بروز عوارضی مانند سرگیجه، ضعف ناگهانی و بی حالی (به علت افزایش ناگهانی انسولین و کاهش ناگهانی قندخون) می گردد.

وی گفت: بهتر است از مصرف غذاهای سرخ کرده ، پرچرب، پرادویه و شور پرهیز شده و مصرف میوه افزایش یابد.

باقری افزود: از مصرف چای زیاد و غذای حجیم در وعده سحری و مصرف آب هنگام شروع صرف غذا و یا مابین آن خودداری شود.