

کاهش تشنگی در ماه رمضان



سرکشیدن آب زیاد بین غذای سحری، به امید جلوگیری از تشنگی در طول روز اشتباه است، چون باعث رقیق شدن شیره معده و در نتیجه **نفخ** و اختلال در هضم می شود. از طرفی، خوردن میوه در هنگام سحر، علاوه بر مقاومت بیشتر در مقابل تشنگی، باعث رفع مشکل بیوست هم می شود. توصیه می شود جهت تامین آب لازم، از حدود یک ساعت بعد از افطار تا نیم ساعت قبل از سحر، دست کم **شش لیوان آب** بنوشید. توجه داشته باشد که از خوردن **چای پُرنرنگ**، **قهوه**، **کاکائو** و موادی که باعث دفع بیشتر آب (به علت مدر بودن) از بدن می شوند، (به خصوص در سحری) پرهیز کنید.

برای از بین بردن یا کم کردن عطش شدید در این ماه چه باید کرد؟ برای فهم این سؤال به این مثال توجه کنید: مزرعه ای را در نظر بگیرید که در کنار یک رودخانه پُر آب است. برای این که بتوانیم این مزرعه را به صورت دائم آبیاری کنیم و از حملات احتمالی آب در فصول گوناگون در امان نگه داریم، سدی مقابل آب می زنیم تا بتوانیم آب را مهار کرده و با ایجاد روزنه هایی در سد به صورت دائم و کنترل شده مزرعه مان را آبیاری کنیم.

در ماه مبارک رمضان نیز بایستی سدی در بدنمان بسازیم که بتوانیم آب و مواد غذایی را که در سحری مصرف کرده ایم به صورت یکنواخت و دائم در طول روز به قسمت های مختلف بدنمان برسانیم. این کار را می توانیم با مصرف مواد غذایی **پرفیبر (سبزیجات و میوه ها)** انجام دهیم.

این گروه از مواد غذایی با احاطه سایر گروه های غذایی خورده شده:

اولا باعث می شوند آنزیم های گوارشی به صورت آرام آرام روی مواد غذایی اثر کنند.

ثانیا با کم کردن سرعت جذب مواد غذایی باعث می شوند که بدن به آهستگی و در فرصت مناسب به جذب مواد غذایی اقدام کند تا هم دچار **خستگی** کمتری شود و هم از افراط، ناگهان، قند خفیه تشنگی، تشنگی انسداده، بالا، بعد از آن، حله گد، کند. بنابراین توصیه می شود در سحری از مواد غذایی پرفیبر مثل سبزیجات و بالاحص میوه ها استفاده کنید، چرا که میوه ها اولاً منبع سرشاری از فیبر هستند، و ثانیا قند موجود در میوه ها در حالت خالص و بدون فیبر هم دیرتر از قندهای ساده جذب می گردد که این امر سبب می گردد فرد دیرتر احساس گرسنگی نماید. مواد غذایی پرفیبر آب زیادی را در خود جذب کرده و بدن می تواند آب را به آهستگی جذب کند و احساس تشنگی، دیرتر عارض می گردد. یکی از مکانیسم های احساس گرسنگی، خالی بودن معده است. فیبرها سرعت حرکت مواد غذایی را نیز کاهش می دهند و این مساله باعث می شود که مکانیسم مذکور دیرتر شروع شود.

مصرف آب به مقدار فراوان در وعده سحری و بالاحص ما بین غذا توصیه نمی شود، زیرا باعث رقیق شدن اسید و آنزیم های گوارشی شده و اختلال در روند هضم را باعث می شود.

چه مواد غذایی را بهتر است در این ماه، در رژیم غذایی خانواده قرار داد؟

به طور خلاصه توصیه می شود از مواد غذایی زیر در ماه مبارک رمضان بیشتر استفاده کنید:

در وعده سحری:

- از غذاهایی که دارای قندهای مرکب هستند مثل میوه جات بیشتر استفاده شود.

- از غذاهای حاوی فیبر مثل سبزیجات و میوه جات بایستی بیشتر استفاده شود.

- از **مواد غذایی سرخ شده**، پرچرب و شیرین پرهیز گردد.

- از **غلات و حبوبات** به میزان دلخواه در غذای سحری استفاده گردد.

- مصرف بیش از حد **گوشت** در سحری توصیه نمی گردد.

- مصرف آب قبل از شروع سحری و در بین وعده های غذایی توصیه نمی شود.

- مصرف **ادویه جات** و غذاهایی مثل کله پاچه، سیرابی و... در سحری توصیه نمی شود.

در وعده افطار، ه شام:

- شروع افطاری بایستی با چند عدد خرما، همراه با کمی آب ولرم یا شیر ولرم باشد.

- سعی شود بین افطاری و شام فاصله ای وجود داشته باشد.

- شروع افطاری همراه با نوشیدنی های خنک نباشد، بلکه حتما باید ولرم باشد. **سوپ** انتخاب خوبی است.

- مصرف بیش از حد **مواد غذایی چرب** و شیرین در افطار سبب تشنگی و به دنبال آن مصرف زیاد آب می شود، در نتیجه با کاهش غلظت اسید و آنزیم های گوارشی موجب

اختلال در هضم و جذب مواد غذا، می شود.

دکتر رضا امری نیا- پزشک و متخصص تغذیه

تبیان