

## غذاهای ممنوعه در وعده سحری

افراد روزه‌دار حتما باید از وعده سحری استفاده کنند ضمن اینکه در سحری خوردن باید از غذاهای تازه و سالم استفاده شود.



افراد روزه‌دار حتما باید از وعده سحری استفاده کنند ضمن اینکه در سحری خوردن باید از غذاهای تازه و سالم استفاده شود.

به گزارش جام جم آنلاین، یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی به ایسنا گفت: هر نوع غذای فریز شده، کهنه و کنسروی و فرآوری شده مانند سوسیس، کالباس، همبرگر، رب گوجه فرنگی، کنسروها و تن ماهی در وعده سحری ممنوع است.

دکتر منصور رضائی اظهار داشت: به علت مصادف شدن ماه مبارک رمضان با فصل گرما معمولا روزه داران دچار عطش و تشنگی می‌شوند.

وی افزود: افراد روزه‌دار حتما باید از وعده سحری استفاده کنند ضمن اینکه در سحری خوردن باید از غذاهای تازه و سالم استفاده شود.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی که در یک برنامه رادیویی صحبت می‌کرد، گفت: پایه و اساس علم تغذیه، تازه‌خوری است. هر نوع غذای فریز شده، کهنه و کنسروی و فرآوری شده مانند سوسیس، کالباس، همبرگر، رب گوجه فرنگی، کنسروها و تن ماهی در وعده سحری برای روزه‌داران ممنوع است.

رضائی در بیان چرایی این مطلب بیان کرد: به دلیل موادی که به آن‌ها اضافه و یا کم می‌شوند و یا به خاطر نمک زیاد در این مواد غذایی، نیاز افراد روزه‌دار به آب زیاد خواهد شد و در نتیجه آن‌ها را در طول روز دچار عطش و تشنگی می‌کند.

این متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی در ادامه تاکید کرد: بنابراین در وعده سحری باید غذاهایی استفاده کنیم که تازه باشند. همانطور که خواندن نماز اول وقت احساس خاصی را در افراد نمازگزار ایجاد می‌کند غذاهای تازه هم همین تأثیر را بر روی دستگاه گوارش فرد روزه‌دار می‌گذارد.

رضائی در پایان با بیان اینکه تازه‌خوری اساس و بنیان علم تغذیه است، ابراز داشت: برای اینکه روزه‌داران در طول روزه‌داری در ماه مبارک رمضان دچار تشنگی و عطش نشوند، اولین مساله این است که از غذاهای خوب و تازه استفاده کنند.