

در "سحر" و "افطار" چه بخوریم؟



سرپرست دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت با تاکید بر ضرورت مصرف وعده سحری در ماه رمضان، گفت: پرهیز از مصرف غذاهای تند، سرخ کرده و چرب در وعده سحر و کاهش فعالیت فیزیکی و ورزش به خصوص در ساعات گرم روز، از دیگر توصیه‌هایی است که به کاهش تشنگی در طول روزه داری کمک می‌کند.

سرپرست دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت با تاکید بر ضرورت مصرف وعده سحری در ماه رمضان، گفت: پرهیز از مصرف غذاهای تند، سرخ کرده و چرب در وعده سحر و کاهش فعالیت فیزیکی و ورزش به خصوص در ساعات گرم روز، از دیگر توصیه‌هایی است که به کاهش تشنگی در طول روزه داری کمک می‌کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از وبدا، دکتر محمود خدادوست افزود: در چند سال اخیر مهم‌ترین توصیه ما در ماه رمضان، بیدار شدن در سحر و مصرف وعده سحری بوده است تا از بروز ضعف در روزه داران به دلیل طولانی بودن روزها جلوگیری شود.

وی در ادامه گفت: با توجه به تاکید حکمای طب ایرانی مبنی بر خوردن غذا تنها هنگام وجود اشتها صادق، به افرادی که احساس بی‌اشتهایی در وعده سحر دارند، توصیه می‌شود افطاری را به صورت سبک و در حد نان و پنیر و سبزی یا گردو در نظر بگیرند و علاوه بر پرهیز از مصرف غذاهای سنگینی مانند حلیم، شله زرد، کله پاچه و آش که در توان هضم معده در فصول گرم سال نیست، وعده شام را نیز حذف و یا در حد بسیار کم و سبک میل کنند.

سرپرست دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت بر ضرورت خواب شبانه در ماه مبارک رمضان تاکید کرد و گفت: از آنجا که همواره توصیه شده که بین زمان غذا خوردن تا خوابیدن، حداقل باید دو ساعت فاصله باشد و این فاصله بسته به نوع غذای مصرفی و نوع هضم در هر فرد متغیر است، باید برنامه غذایی در وعده افطار و یا شام را بر مبنای آن تنظیم کرد.

وی تصریح کرد: آب ولرم، خرما و یا آب ولرم و یک قاشق عسل بهترین گزینه برای بازکردن روزه است. همچنین توصیه می‌شود در وعده افطار آب و مایعات سرد به عنوان اولین انتخاب استفاده نشود.

خدادوست افزود: هنگام گرسنگی و ایجاد اشتها واقعی، حرارت معده بالا می‌رود و آماده هضم غذا می‌شود که با توجه به ساعات طولانی روز و گرسنگی طولانی مدت در ماه رمضان، معده هنگام افطار در اوج حرارت خود قرار دارد و باید ماده ای را مصرف کرد که هم مقداری حرارت معده را کاهش دهد و به تعادل برساند و هم با کاهش ناگهانی آن، سبب اختلال در هضم غذای بعدی و بروز نفخ نشود.

وی، مصرف سبزی را در وعده افطار برای کمک به اجابت مزاج و جلوگیری از بروز یبوست به عنوان یکی از مشکلات شایع روزه داری، ضروری دانست و تاکید کرد: مصرف سبزی خام در سحری میزان عطش را در طول روز افزایش می‌دهد و به همین دلیل بهتر است در این وعده غذایی از سبزیجات پخته استفاده شود.

سرپرست دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت، همچنین نوشیدن ترکیب عرق کاسنی و شاه تره را در وعده افطار و سحر برای جلوگیری از بروز تشنگی در طول روزه داری موثر دانست و اظهار کرد: می‌توان یک قاشق چای خوری تخم خرفه را در یک نعلبکی ریخت و دو قاشق غذاخوری دوغ به آن اضافه کرد تا به خود جذب کنند سپس تخم خرفه‌ها را نیز به عرق کاسنی و شاه تره که ترکیبی معتدل و مقوی معده است، افزود تا اثر ضد عطش آن را افزایش دهد.

وی، از مصرف فالوده خیار و سنکجبین یا هندوانه و سنکجبین که از مخلوط رنده شده هر یک از این میوه‌ها با سنکجبین به دست می‌آید، به عنوان دیگر توصیه مناسب برای رفع تشنگی در ماه رمضان یاد کرد و گفت: پرهیز از مصرف غذاهای تند، سرخ کرده و چرب در وعده سحر و کاهش فعالیت فیزیکی و ورزش، به خصوص در ساعات گرم روز از دیگر توصیه‌هایی است که به کاهش تشنگی در طول روزه داری کمک می‌کند.

خدادوست با تاکید بر منع حکمای طب ایرانی از خوابیدن در طول روز، به غیر از روزهای طولانی فصل تابستان که خوابیدن قبل از ناهار با اصطلاح «خواب قیلوله» توصیه شده است، در خصوص خوابیدن در روزهای ماه رمضان گفت: به دلیل روزه داری و نخوردن غذا در ماه مبارک رمضان، خوابیدن در طول روز برای تقویت قوای بدنی و بازگرداندن رطوبت به بدن به خصوص در افرادی که زیاد تشنه می‌شوند، توصیه می‌شود اما باید توجه داشت که زمان آن هنگام غروب آفتاب

