

عواقب نخوردن سحری



مدیر گروه بهبود تغذیه دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: با نخوردن سحری مواد حاصل از سوخت چربی‌ها در بدن جمع شده و سبب بروز خستگی زیاد در طول روز می‌شود.

مدیر گروه بهبود تغذیه دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: با نخوردن سحری مواد حاصل از سوخت چربی‌ها در بدن جمع شده و سبب بروز خستگی زیاد در طول روز می‌شود.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ نسرين عليزاده در گفت و گو با خبرنگار اظهار کرد: نخوردن سحری شاید به ظاهر برای فرد مشکلی ایجاد نکند اما از نظر علم تغذیه تنها سیری شکم مهم نیست بلکه سیری سلولی بسیار اهمیت دارد.

وی ادامه داد: فردی که سحری نمی‌خورد به بدن خود فشار زیادی وارد می‌آورد که در نهایت علاوه بر سو تغذیه، احتمال واکنش نشان دادن بدن برای مقابله با گرسنگی بسیار طولانی را به همراه دارد.

وی با بیان اینکه حذف وعده سحری در عین حال عامل پایین افتادن قند خون در طول روز است، خاطرنشان کرد: کاهش یادگیری، بی‌حوصلگی و خستگی از عوارض افت فشار خون است.

مدیر گروه بهبود تغذیه دانشگاه با تاکید بر لزوم استفاده از سبزیجات، اظهار کرد: سبزی‌ها با دارا بودن مواد مغذی مختلف، علاوه بر تأمین ویتامین و مواد معدنی، از تشنگی فرد در طول روز جلوگیری می‌کنند.

علیزاده تصریح کرد: مصرف وعده غذایی شیرین در سحری توصیه نمی‌شود چرا که مواد شیرین با تحریک انسولین موجب ورود قند خون به داخل سلول‌ها و در نتیجه کاهش قند خون در طول روز می‌شوند.

وی با اشاره به اینکه بدن در ماه رمضان در معرض کم‌آبی قرار می‌گیرد و مواد زائد با غلظت بالا از ادرار دفع می‌شود، اضافه کرد: در این ماه برای پیشگیری از تشکیل سنگ کلیه، باید مایعات زیادی در ساعات بین افطار تا سحر مصرف شود.

علیزاده توصیه کرد: برای صرف وعده سحری روزه دار باید زمان کافی گذاشته و با عجله غذا نخورد.

وی با بیان اینکه خوردن برنج با انواع خورشید برای سحری مناسب است، اظهار کرد: خورشید کدو، آلو و لوبیا پلو یا عدس پلو وhellip؛ گزینه‌های مناسبی برای حضور در لیست غذاهای مناسب سحری هستند.

وی ادامه داد: غذاهای متنوع مانند کربوهیدرات‌ها، انواع فیبرها و پروتئین‌های کم‌چرب جز غذاهای مناسب سحری هستند.

این کارشناس تغذیه تصریح کرد: کربوهیدرات‌ها در بدن به آهستگی هضم می‌شوند و این آزاد کردن تدریجی انرژی به تحمل ساعت‌های طولانی روزه داری کمک شایانی خواهد کرد./ايسنا