



بیانیه سازمان بهداشت جهانی درباره نحوه تغذیه در رمضان

سازمان بهداشت جهانی بیانیه‌ای درباره نحوه تغذیه در ماه رمضان در سایت رسمی دفتر منطقه‌ای این سازمان در خاورمیانه منتشر کرد.

سازمان بهداشت جهانی بیانیه‌ای درباره نحوه تغذیه در ماه رمضان در سایت رسمی دفتر منطقه‌ای این سازمان در خاورمیانه منتشر کرد.

به گزارش ایکنا؛ به نقل از عمون نیوز، در این بیانیه بر نوشیدن آب در بین وعده‌های غذایی افطار و سحر در ماه رمضان تأکید شده و آمده است: میزان تعریق بدن با بالا رفتن درجه حرارت بیشتر می‌شود، بنابراین ضروری است که برای جبران آب از رفته بدن در طول روز، حداقل ۱۰ لیوان مایعات نوشیده شود.

توصیه‌های سازمان بهداشت جهانی همچنین بر ضرورت پرهیز از نوشیدنی‌های کافئین دار مانند قهوه، چای و نوشیدنی‌های گازدار تأکید دارد؛ زیرا کافئین تکرر ادرار و در نتیجه کم‌آبی بدن را در پی خواهد داشت.

نوشیدنی‌های گازدار هم قند زیادی دارد که همین مسئله مقدار دریافت کالری در رژیم غذایی را بالا می‌برد.

خوردنی‌ها و غذاهای آب دار مانند سوپ و سالاد سبزیجات تازه به جای نوشیدنی‌های گازدار میل شود و با توجه به این که نخستین روزهای ماه رمضان، گرم و ساعات روزه داری طولانی است و میانگین زمان روزه داری ۱۵ تا ۱۶ ساعت است، بنابراین بودن در مکان‌های سایه و دارای تهویه و پرهیز از قرارگرفتن در معرض نور خورشید در ساعات بعد از ظهر بسیار مهم است.

افطار هم سالم و متعادل خورده شود تا انرژی از دست رفته بازیابی شود. همچنین افطارکردن با سه عدد خرما از سنت‌های درست برای بازکردن روزه است؛ چون خرما سرشار از فیبر است.

در وعده افطار سبزیجات به میزان زیادی میل شود تا بدن ویتامین‌ها و مواد مغذی را دریافت کند، در این وعده غلات نیز که انرژی و فیبر لازم را به بدن می‌رساند، فراموش نشود.

خوردن گوشت بدون چربی، مرغ بدون پوست، ماهی کبابی یا پخته شده در فر برای اطمینان از دریافت پروتئین سالم و پرهیز از غذاهای حاوی میزان بالای قند و چربی از دیگر توصیه‌های سازمان بهداشت جهانی برای برخورداری از تغذیه‌ای سالم در ماه رمضان است.