



اصول تغذیه‌ای برای جلوگیری از تشنگی شدید هنگام روزه گرفتن

یک متخصص تغذیه با اشاره به اهمیت رعایت اصول تغذیه‌ای در روزهای ماه مبارک رمضان، خاطرنشان کرد: روزه دار باید غذاهایی را مصرف کند که در طول روز تشنگی و گرسنگی را کمتر احساس کند.

ایسنا/آذربایجان شرقی: یک متخصص تغذیه با اشاره به اهمیت رعایت اصول تغذیه‌ای در روزهای ماه مبارک رمضان، خاطرنشان کرد: روزه دار باید غذاهایی را مصرف کند که در طول روز تشنگی و گرسنگی را کمتر احساس کند.

حسن فرهادغیبی در گفت و گو با ایسنا، گفت: مصرف مایعات در وعده افطار و مابین افطار و سحری بسیار اهمیت دارد به طوری که بهتر است روزه را با مایعاتی چون آب ولرم، شیر ولرم و یا چای کم رنگ همراه با دو عدد ماده قندی مانند خرما باز کرد.

وی افزود: آبی که ولرم باشد مناسب دمای بدن بوده و بدون آسیب به معده موجب آغاز فعالیت آن پس از ۱۵ الی ۱۶ ساعت خالی ماندن می شود؛ در زمان افطار، نباید از آب بسیار سرد و یا بسیار گرم استفاده کرد زیرا موجب سوء هاضمه خواهد شد.

وی ادامه داد: پس از باز کردن روزه با آب، بهتر است به تدریج از مواد غذایی آبداری چون سوپ و سپس سایر غذاها استفاده کرد.

فرهادغیبی با تاکید بر عدم مصرف آش رشته غلیظ در زمان سحری و افطار، گفت: مصرف این آش برای دستگاه گوارش مشکل ایجاد می کند و باعث کاهش آب بدن و تشنگی خواهد شد.

وی افزود: توصیه می شود مابین افطار و سحر پنج الی شش لیوان آب، یک و یا دو عدد میوه برای تامین آب مورد نیاز بدن و یک لیوان شیر و یا ماست برای تامین کلسیم بدن مصرف کرد؛ در وعده سحری و افطاری می توان از سبزیجات و انواع سالادها استفاده کرد، زیرا این مواد که حاوی آب فراوان هستند، زمان طولانی در معده باقی می ماند.

وی در خصوص مواد غذایی که با مصرف در وعده سحری موجب عطش می شود، گفت: آش رشته غلیظ، غذاهای سرخ شده، چای پررنگ و انواع مواد کافئین دار مانند چای و قهوه پس از مصرف موجب دفع آب بدن و در پی آن تشنگی و عطش در طول روز می شوند از این رو باید از مصرف آن ها پرهیز کرد.

این متخصص تغذیه افزود: مصرف غذاهای خشک مانند کتلت، کوکو و انواع کباب ها در وعده سحری نیز موجب عطش در طول روز می شود.

وی با اشاره به این که فعالیت بدنی زیاد در طول روز موجب کاهش آب بدن می شود، گفت: اما روزه داران می توانند در زمان عصر و کمی مانده به افطار یا یک الی یک و نیم ساعت پس از افطار با شدت متوسط ورزش کنند؛ افراد سنگین وزنی هم که می خواهند وزن خود را کنترل کنند بهتر است پس از صرف سحری به انجام عبادت یا فعالیت بپردازند و بلافاصله نخوابند.

وی با تاکید بر این که مصرف زیاد آب در وعده سحری موجب تشنگی در روز می شود، ادامه داد: اما مصرف خاکشیر و تخم شربتی در وعده سحر یا مابین افطار و سحری توصیه می شود زیرا دانه های این مواد مملو از آب بوده و پس از ورود به معده مولکول های آب را به تدریج آزاد می کند.

فرهادغیبی بیان کرد: باید تا حد امکان از مصرف نوشابه های گازدار و ماءالشعیر پرهیز کرد زیرا موجب نفخ، مشکلات گوارشی و حتی عطش در طول روز می شود.

وی در خاتمه گفت: برای کاهش اسید معده باید از مصرف غذاهای ترش، اسیدی، سرخ شده و نوشیدنی های کافئین داری چون نسکافه، قهوه و چای پررنگ پرهیز کرد و به جای آن از مواد غذایی ساده، چای کم رنگ و دو تا چهار عدد از میوه های آبدار استفاده کرد.