

## چند توصیه غذایی ضد کرونا برای "سحری"

در ماه رمضان وعده غذایی سحری و دو وعده افطار و شام از وعده‌های اصلی محسوب می‌شوند؛ به ویژه برای افرادی که در طول روز فعالیت بیشتری دارند...



در ماه رمضان وعده غذایی سحری و دو وعده افطار و شام از وعده‌های اصلی محسوب می‌شوند؛ به ویژه برای افرادی که در طول روز فعالیت بیشتری دارند، نوع غذاهایی که در وعده سحری می‌خورند، بسیار مهم است. باید توجه کرد که تامین انرژی و مواد مغذی مورد نیاز بدن نقش مهمی در حفظ کارایی و جلوگیری از کم‌آبی بدن، ضعف و خستگی بدن دارد.

به گزارش ایسنا و بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، نکات زیر در وعده سحر باید رعایت شود:

- از غذاهای کم حجم و غنی از مواد مغذی که کم نمک، کم چرب و کم شیرین هستند، استفاده شود.
- اصولاً مصرف زیاد قند، نمک و چربی موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود.
- در وعده سحری مقدار مناسبی از سبزی‌های مختلف اعم از سبزی خوردن و سالاد استفاده شود.
- سبزی‌ها با دارا بودن مواد مغذی مختلف و آب، علاوه بر تامین ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن، از تشنگی و خشکی گلو که می‌تواند فرد را مستعد ابتلا به بیماری کووید-۱۹ کند، جلوگیری می‌کنند.
- مصرف مواد غذایی شیرین در وعده سحری توصیه نمی‌شود؛ چراکه مواد غذایی شیرین با تحریک انسولین و ورود سریع قند خون به داخل سلول‌ها و در نتیجه افت قند خون موجب گرسنگی زودرس می‌شوند.
- با توجه به اینکه کم‌آبی شدن بدن و خشکی گلو می‌تواند زمینه را برای ابتلا به بیماری کووید-۱۹ فراهم کند، در وعده سحر سبزی‌هایی که آب بیشتری دارند و در طول روز از تشنگی و کم‌آبی بدن جلوگیری می‌کنند مثل کاهو، خیار و گوجه فرنگی استفاده کنید.
- نوشیدنی‌های خیلی شیرین مانند نوشابه‌های گازدار، شربت‌ها و چای خیلی شیرین و چای پررنگ هم موجب تشنگی، خشکی دهان و گلو در طول روز می‌شوند و توصیه می‌شود در وعده سحر مصرف نشوند. چای پررنگ به این دلیل که ادرار آور است می‌تواند موجب دفع آب بدن و کم‌آبی در طول روزه داری شود.
- غذاهای پر پروتئین مانند انواع کباب، جوجه کباب، ماهی و غذاهای خشک و پر روغن مثل کتلت و کوکو، سوسیس و کالباس، پیتزا، کله پاچه و همچنین غذاهای چرب و سرخ شده و پر ادویه موجب احساس تشنگی و خشکی دهان در طول روز می‌شوند؛ به ویژه در شرایط فعلی که با شیوع بیماری کووید-۱۹ مواجه هستیم بهتر است در وعده سحر مصرف نشوند.
- به طور کلی غذاهای ساده و سبک مثل انواع پلو و خورش در حجم کم به ویژه برای افرادی که فعالیت بدنی بیشتری در طول روز دارند و یا غذاهای سبک تر شبیه وعده صبحانه برای افرادی که در طول روز فعالیت کمی دارند، برای وعده سحر می‌تواند مناسب باشد.