

تغذیه افطار و سحر از دیدگاه طب ایرانی

همزمان با شروع ماه مبارک رمضان و روزه‌داری، سیستم تغذیه‌ای بدن دچار تغییراتی می‌شود که بهتر است نکاتی را در همین ارتباط رعایت کنیم.



همزمان با شروع ماه مبارک رمضان و روزه داری، سیستم تغذیه ای بدن دچار تغییراتی می شود که بهتر است نکاتی را در همین ارتباط رعایت کنیم.

به گزارش خبرنگار مهر، شروع روزه داری با توجه به تغییراتی که در برنامه غذایی افراد روزه دار پیش می آید، باعث می شود بدن نیز در برابر این تغییرات، دچار فعل و انفعالاتی شود.

اما برای اینکه بدن ما زودتر با این فعل و انفعالات همراه شود، لازم است نکاتی را در وقت افطار و سحر رعایت کنیم.

مهندسید چایچی سرپرست معاونت توسعه سلامت دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، با عنوان این مطلب که روزه داری باعث می شود مواد زائدی که در بدن تجمع پیدا کرده، به تدریج تبدیل به مواد قابل دفع شده و از بدن خارج شود، گفت: لازم است افراد در ماه رمضان نیز مانند همیشه غذاهایی را مصرف کنند که مناسب مزاج آنها باشد.

وی افزود: خوردن غذاهای سبک که هضم راحت تری دارند مانند سوپ را برای افطار توصیه می شود. مصرف بعضی غذاها مثل آش رشته با روغن فراوان، زولبیا بامیه، کله پاچه و سیراب شیردان و ...، که گوارش آنها سخت است، مناسب نیست.

به گفته چایچی، در هر وعده فقط یک نوع غذا میل کنید. از پرخوری و درهم خوری چه در وعده افطار چه در سحر خودداری کنید. توصیه می شود زمان خوردن میوه، یکی دو ساعت بعد افطار باشد و فقط از یک نوع میوه استفاده شود و از خوردن چند میوه در یک زمان اجتناب شود.

وی تاکید کرد: خوردن یک استکان آب جوش، آب گرم و عسل، شیر گرم جوشیده شده با دارچین و هل یا سوپ های رقیق در حجم کم برای باز کردن روزه مناسب است.

چایچی گفت: از خوردن غذاهای بسیار تند و پُر ادویه، شور، سرخ کرده، غذاهای آماده و بسته بندی، غذاهای خمیری مثل ماکارونی، الویه، قارچ و فست فودها خودداری کنید. همچنین، از خوردن خوراکی ها و تنقلات فراوان در فاصله افطار تا سحر خودداری کنید.