



برای حفظ سلامت در روزه‌داری، وعده سحری را حذف نکنید

گروه بهبود تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی شیراز با بیان اهمیت داشتن یک رژیم غذایی متعادل و مناسب در ماه مبارک رمضان و پرهیز از عادات غذایی غلط برای حفظ سلامت روزه داران، پرهیز از حذف وعده سحری را ضروری خواند.

ایسنا/فارس رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی شیراز با بیان اهمیت داشتن یک رژیم غذایی متعادل و مناسب در ماه مبارک رمضان و پرهیز از عادات غذایی غلط برای حفظ سلامت روزه داران، پرهیز از حذف وعده سحری را ضروری خواند. رضیه شناور در این زمینه گفت: تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان مانند سایر اوقات، به معنی رعایت دو اصل «تنوع» و «تعادل» در برنامه غذایی است؛ «تنوع» به معنی استفاده از تمام گروه های غذایی اصلی شامل نان و غلات، شیر و لبنیات، سبزی ها، میوه ها و گوشت و حبوبات و «تعادل»، نیز شامل مصرف مقدار کافی از همه گروه های غذایی و پرهیز از کم خوری و پر خوری است. وی با توصیه به مصرف سه وعده غذا شامل افطار، شام و سحر در افراد روزه دار همانند زمانی که روزه نیستند، اظهار کرد: وعده سحری به هیچ وجه نباید حذف شود، زیرا این وعده غذایی، مواد مغذی لازم و انرژی مورد نیاز برای تمرکز و فعالیت روزمره را تامین می کند؛ اشخاصی که بدون سحری اقدام به روزه گرفتن می کنند در طول روز دچار افت قند خون، کاهش تمرکز و توان کاری می شوند که این عوارض نتیجه تغذیه نامناسب است.

شناور در خصوص ویژگی های وعده سحری گفت: بهتر است وعده غذایی مصرفی در وعده سحر خصوصیات و ویژگی های وعده ناهار را داشته باشد تا از ایجاد گرسنگی در طول روز پیشگیری شود؛ انواع چلوخورش های کم چرب و همچنین پلوهای مخلوط با حبوبات و سبزی ها، مانند عدس پلو، لوبیاپلو، سبزی پلو به همراه یک منبع پروتئینی کم چرب مثل مرغ، گوشت یا ماهی انتخاب مناسبی برای وعده سحری است.

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی شیراز اضافه کرد: نکته قابل توجه این است که پر خوری کردن در وعده سحری نه تنها باعث کاهش حس گرسنگی در طول روز نمی شود، بلکه عوارض گوارشی مثل نفخ، درد شکم و بازگشت اسید معده به مری را به همراه دارد.

وی همچنین پرهیز از مصرف غذاهای شور، چرب و سنگین، سرخ شده، ماکارونی، ته دیگ، انواع آش، کوکوها و همچنین چای پررنگ و قهوه در وعده سحری را برای پیشگیری از تشنگی در طول روز موثر خواند و ادامه داد: مصرف انواع سبزی ها، ماست کم چرب و دوغ کم نمک در کنار وعده سحری بسیار مفید است.

شناور در ادامه با بیان اینکه مصرف بیش از حد آب در هنگام سحر، کمکی به رفع تشنگی در طول روز نمی کند، در این زمینه توضیح داد: میزان بالای مصرف آب در وعده سحری، در ساعت های ابتدایی روز از طریق ادرار دفع می شود؛ از سویی دیگر خوب است به خاطر داشته باشیم که مصرف سبزی ها، سالاد و میوه های آبدار و همچنین دانه های جذب کننده آب مثل تخم شربتی و خاکشیر در پیشگیری از تشنگی و تأمین آب مورد نیاز بدن در طول روز مؤثر است.

به گزارش ایسنا، به نقل از روابط عمومی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز در روز چهارشنبه ۲۹ بهمن، پرهیز از خوردن چای زیاد و به ویژه پر رنگ در هنگام سحر و نیز نوشیدنی های کافئین دار به دلیل دفع ادرار زیاد و همچنین تشنگی در طول روز، دیگر توصیه رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی شیراز بود.