

سحری مهمترین وعده غذایی در ماه رمضان است

فاطمه حامدی با بیان اینکه سحری مهمترین وعده غذایی در ماه رمضان است، اظهار کرد:



فاطمه حامدی با بیان اینکه سحری مهمترین وعده غذایی در ماه رمضان است، اظهار کرد: حذف سحری با کاهش انرژی، افت قند خون، خستگی و سردرد در طول روز همراه است و پرخوری در افطار پس از گرسنگی طولانی می تواند سبب احساس سنگینی، سوءهاضمه و مشکلات گوارشی شود.

ماه رمضان فاطمه حامدی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی، در گفت و گو با خبرنگار ایکنای آذربایجان شرقی با اشاره به خطاهای رایج تغذیه ای در ماه رمضان اظهار کرد: حذف وعده سحری، پرخوری در افطار، مصرف زیاد غذاهای پرچرب و شیرینی ها و دریافت ناکافی مایعات از جمله اشتباهاتی است که می تواند پیامدهای منفی برای سلامت بدن به همراه داشته باشد.

وی افزود: در ماه رمضان به دلیل محدود شدن وعده های غذایی به سحر و افطار، برخی افراد به مصرف بیشتر قندها، شیرینی ها و غذاهای سنگین روی می آورند که این امر می تواند موجب افزایش قند خون، فشار خون، اختلالات متابولیک و حتی افزایش وزن پس از ماه رمضان شود.

حامدی تشریح کرد: حذف سحری با کاهش انرژی، افت قند خون، خستگی و سردرد در طول روز همراه است و پرخوری در افطار پس از گرسنگی طولانی می تواند سبب احساس سنگینی، سوءهاضمه و مشکلات گوارشی شود. همچنین کم آبی در این ایام خطر ضعف، تشنگی شدید و تشدید مشکلات کلیوی را افزایش می دهد.

این متخصص تغذیه با تأکید بر رعایت الگوی صحیح تغذیه ای مطرح کرد: وعده سحری باید حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد انرژی روزانه را تأمین کرده و شامل کربوهیدرات های پیچیده، پروتئین و فیبر باشد تا انرژی پایدار در طول روز فراهم شود و این وعده به هیچ عنوان نباید حذف شود. افطار نیز بهتر است به صورت تدریجی و سبک آغاز شده و وعده اصلی شام یک تا دو ساعت بعد با ترکیبی متعادل از گروه های غذایی مصرف شود.

وی ادامه داد: مصرف یک میان وعده سبک مانند میوه، ماست کم چرب یا مغزها در فاصله افطار تا سحر و نوشیدن ۶ تا ۸ لیوان آب برای حفظ هیدراتاسیون توصیه می شود و باید از غذاهای بسیار پرچرب، شیرین یا شور پرهیز کرد تا از بروز افت ناگهانی قند خون، سوءهاضمه و تشنگی شدید جلوگیری شود.

حامدی تصریح کرد: اگرچه اغلب افراد سالم می توانند روزه داری را به طور ایمن انجام دهند، اما بیماران مبتلا به دیابت، زنان باردار، افراد دارای بیماری های قلبی-عروقی پیشرفته، مبتلایان به بیماری های کلیوی شدید و سالمندان دارای بیماری های مزمن باید پیش از روزه داری با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کرده و در طول این ماه وضعیت سلامت خود را به دقت پایش کنند.