

نوشیدن چای در سحر موجب تشنگی می‌شود



نوشیدن بیش از اندازه چای در وعده سحری باعث افزایش دفع ادرار و از دست رفتن نمک‌های معدنی که بدن در طول روز به آن احتیاج دارد، می‌شود و تشنگی فرد را به دنبال دارد.

جام جم آنلاین: نوشیدن بیش از اندازه چای در وعده سحری باعث افزایش دفع ادرار و از دست رفتن نمک‌های معدنی که بدن در طول روز به آن احتیاج دارد، می‌شود و تشنگی فرد را به دنبال دارد. به گزارش فارس، مصرف بیش از حد چای در وعده سحر موجب بروز تشنگی در طول روز می‌شود.

نوشیدن آب زیاد هم به هنگام افطار موجب اختلال در هضم مواد غذایی می‌شود همچنین افراد باید از مصرف بیش از 2 فنجان چای در وعده سحری پرهیز کنند به دلیل اینکه چای زیاد باعث افزایش دفع ادرار و از دست رفتن نمک‌های معدنی که بدن در طول روز به آن احتیاج دارد، می‌شود.

علی ابوالحیب، متخصص داخلی اظهار می‌دارد: مصرف چای و آب‌جوش در وعده سحر به دلیل اینکه سلول‌های کلیه را به کار می‌اندازد و موجب افزایش ادرار می‌شود موجب بروز تشنگی در طول روزه داری می‌شود.

به گفته وی، آب بر اثر جوشیدن املاح خود را از دست می‌دهد و اگر به طور مرتب مصرف شود با خون ترکیب شده و املاح را دفع می‌کند به دلیل اینکه آب حکم آب مقطر را پیدا می‌کند و بدن با کمبود املاح مواجه می‌شود.

این متخصص داخلی می‌افزاید: آب‌جوش مدر است و با مصرف مکرر آن سلول‌های کلیه آسیب می‌بیند که به دنبال آن مایعات مفید از بدن دفع می‌شود. به همین دلیل پلاسما و خون غلیظ می‌شود و عوارض جانبی خود را به دنبال خواهد داشت.

قهوه در مقایسه با چای مضرت‌تر است. یک فنجان قهوه به اندازه یک قرص آرام‌بخش موثر است. مضرات قهوه بیشتر از چای است و سیستم گوارشی انسان را مختل می‌کند.

مرتضی صفوی، متخصص تغذیه نیز اظهار داشت: افراد از نوشیدن زیاد چای در وعده سحری پرهیز کنند چون باعث افزایش ادرار و دفع مواد معدنی مورد نیاز بدن و بروز تشنگی در طول روز می‌شود.

به گفته وی، نوشیدن بیش از اندازه چای در وعده سحری باعث افزایش دفع ادرار و از دست رفتن نمک‌های معدنی که بدن در طول روز به آن احتیاج دارد می‌شود.

این متخصص تغذیه می‌افزاید: توصیه می‌شود در وعده‌های سحری و افطار از پرخوری، مصرف غذاهای چرب و سرخ‌کردنی و غذاهای حاوی مقادیر زیاد قندهای ساده مثل قند و شکر پرهیز کرد.