



هنگام افطار آب یخ ننوشید

بیشتر مشکلات و بیماری‌هایی که در ماه رمضان گریبان روزه‌داران را می‌گیرد، ناشی از تغذیه ناصحیح هنگام افطار و سحر است. پزشکان توصیه می‌کنند انتخاب نوع مایعات هنگام افطار می‌تواند ما را برای یک روزه‌داری نشاط‌انگیز و سالم کمک کند.

جام جم آنلاین: بیشتر مشکلات و بیماری‌هایی که در ماه رمضان گریبان روزه‌داران را می‌گیرد، ناشی از تغذیه ناصحیح هنگام افطار و سحر است. پزشکان توصیه می‌کنند انتخاب نوع مایعات هنگام افطار می‌تواند ما را برای یک روزه‌داری نشاط‌انگیز و سالم کمک کند. در ساعات افطار آب مورد نیاز بدن را از 3 طریق تامین کنید. مصرف آب و مایعاتی چون شیر، دوغ کم‌چرب، آبمیوه تازه، شربت کم‌شیرین آبیمو یا خاکشیر و چای کمرنگ را در اولویت قرار دهید. مصرف غذاهای آبدار مانند انواع سوپ جو، آش دوغ، آش ماست، انواع خورش سبزی و خوراک‌های آبدار کم‌نمک را در ساعات میان افطار تا سحر بگنجانید و از مصرف میوه و سبزیجات غافل نشوید.

بهترین دما برای آب و نوشیدنی‌ها بین 5 تا 6 درجه سانتی‌گراد است. گرچه با نوشیدن آب یخ خصوصا در شروع افطار لحظه‌ای احساس فوق‌العاده پیدا خواهید کرد، ولی عطش شما برطرف نخواهد شد و حتی تشنگی شما بیشتر هم می‌شود، اما علت چیست؟ دمای بدن با نوشیدن آب یخ به کمتر از دمای طبیعی یعنی کمتر از 37 درجه سانتی‌گراد می‌رسد بنابراین برای آن که بدن به دمای طبیعی بازگردد مجدد خود را گرم کرده و شما دچار آشفته‌گی، عطش و مصرف دوباره آب خواهید شد. حال اگر شما به نوشیدن پی‌پی‌آب ادامه دهید معده شما بیش از اندازه حجیم و همین عامل می‌تواند سبب سنگینی معده و مشکلات گوارشی شود. از طرف دیگر کلیه‌ها نیز تحت فشار مضاعفی قرار گرفته و ممکن است مسمومیت ناشی از مصرف آب زیاد عارض شود.

وسط غذا آب نخورید

مصرف آب یا مایعاتی چون دوغ یا نوشابه در وسط غذا می‌تواند با رقیق کردن اسید معده کارایی این عضو را دچار اختلال کرده و غذا هضم نشده از معده تخلیه شود. این غذا به دلیل آبکی بودن توقف کوتاهی در روده‌ها داشته و جذب مواد مغذی به خوبی انجام نخواهد گرفت. از سوی دیگر مصرف آب در میان غذا می‌تواند معده را حجیم و تمایل فرد را به مصرف غذا کاهش داده و فرد را در ساعات روزه‌داری دچار گرسنگی شدید سازد. نکته دیگر آن که اگر معده از غذای آبکی پر شود احتمال برگشت غذا از معده به مری زیاد شده و فرد دچار سوزش سر دل یا همان ریفلاکس معده می‌شود. بنابراین بهتر است آب را قبل از غذا یا مدتی بعد از غذا بنوشید.

از مصرف غذاهای تند و محرک بپرهیزید

غذاهای تندی که حاوی فلفل و دیگر ادویه‌جات هستند به دلیل طبع گرم و عرق‌زا بودن می‌توانند خون را به سطح بدن هدایت کرده و باعث تعریق و دفع بیشتر آب خصوصا در ساعات روزه‌داری شوند. از طرفی به دلیل آن که همراه با عرق، عناصری چون سدیم و برخی مواد ضروری بدن دفع می‌شود، اختلال قابل توجهی در تعادل آب و املاح بدن ایجاد خواهد شد. بنابراین از مصرف غذاهای حاوی ادویه‌جات تند و همچنین نوشیدنی‌های محرک مانند چای دارچین، چای هل و نوشابه‌های کولادار و برخی جوشانده‌های گیاهی خصوصا در زمان سحر خودداری کنید.

در ضمن اگر دریافت آب بیش از نیاز بدن باشد بر مقدار آب میان‌بافتی افزوده شده و اندام‌ها دچار تورم می‌شوند. این حالت معمولا در مصرف‌کنندگان داروهای کورتونی، خانم‌های باردار، بیماران کلیوی یا کسانی که غذاهای شور می‌خورند بیشتر دیده می‌شود، بنابراین بهتر است برای خوردن سحری کمی زودتر از خواب بیدار شده و در فواصل معینی از مایعات، میوه و سبزیجات فیبری آبدار یا غذاهای نشاسته‌ای چون برنج، نان و ماکارونی استفاده کنید. این ترکیبات می‌توانند مانند یک اسفنج تا حدودی آب را در خود ذخیره و بتدریج به بدن برسانند.

نوشیدنی‌های مفید را انتخاب کنید

شیر و عسل: مصرف این نوشیدنی در زمان افطار می‌تواند ضعف، خستگی و بی‌حالی شما را به سرعت رفع و مواد مغذی زیادی را به بدنتان برساند. بهتر است این نوشیدنی را به صورت خانگی تهیه و از افزودن موم عسل به آن خودداری کنید. زیرا موم جذب ریزمغذی‌هایی چون کلسیم شیر را کاهش می‌دهد. عسل با قند و شکر کالری یکسانی دارد، پس در مصرف آن محتاط باشید.

شیر و آبمیوه: این نوشیدنی ترکیبی می‌تواند تا حدودی آهن و کلسیم بدن را تامین کند. از همه مهم‌تر به دلیل آن که میوه‌ها سرشار از ویتامین C هستند می‌توانند قدرت جذب این دو عنصر را در بدن افزایش دهند. این نوشیدنی را در خانه تهیه و مصرف آبمیوه‌های

شیر و قهوه: برخی افراد به دلیل طعم ناخوشایند شیر آن را با چای، قهوه، کاکائو و... مخلوط می‌کنند، اما باید بدانید که این مواد به دلیل اگزالات بالایی که دارند بر اثر ترکیب با شیر مانع جذب کلسیم شیر شده و احتمال دارد کار کلیه را مضاعف کند. بنابراین نوشیدن شیر ساده را خصوصا در این ماه که فاصله میان افطار تا سحر کوتاه و مصرف لبنیات به حداقل می‌رسد در اولویت قرار دهید.

شکلات داغ (هات‌چاکلت): این روزها شاهد نسل جدید یک نوشیدنی صنعتی به نام شکلات داغ در سفره افطار هستیم. این نوشیدنی بسیار شیرین و یبوست‌آور بوده و برای افرادی که مشکل معده دارند و مدام ترش می‌کنند مناسب نیست. این نوشیدنی قدری اعتیادآور بوده و اگر به طور مداوم مصرف نشود فرد را دچار خستگی و بی‌حالی می‌کند.

چای و آبلیمو: مقدار کم آبلیمو می‌تواند میزان مواد آنتی اکسیدان چای را افزایش داده و برای تخریب رادیکال‌های مضر بدن مناسب باشد، اما مصرف بیش از حد آبلیمو طعم چای را عوض کرده و در جذب آنتی‌اکسیدان‌های چای اختلال ایجاد خواهد کرد و با افزایش میزان ادار، کم‌آبی بدن را در ساعات روزه‌داری تشدید می‌کند.

شربت سکنجبین: این شربت را در زمان افطار بنوشید. شربت سکنجبین اگر با یخ و خیار رنده شده مخلوط شود بلافاصله تشنگی را رفع و التهاب ناشی از گرما را کاهش می‌دهد. این شربت در بریدن صفرا شهرت فراوانی داشته و باید کم شکر تهیه شود.

شربت خاکشیر و تخم شربتی: این شربت را در زمان سحر بنوشید. دانه‌های خاکشیر و تخم شربتی وقتی در مجاورت آب قرار گیرند می‌توانند چندین برابر وزن خود آب جذب کرده و متورم شوند. در نتیجه وقتی بدن در ساعات روزه‌داری به تعریق افتد بدن از ذخیره آب آنها استفاده می‌کند. این شربت‌ها طبع خنکی داشته و از سرگیجه، سردرد، بی‌حالی و تهوع ناشی از روزه می‌کاهد. بهترین نوشیدنی برای شروع افطار یک لیوان آب ولرم با 2 تا 3 عدد خرماست.

فاخره بهبهانی
جام‌جم