



هنگام سحر از خوردن غذاهای خشک خودداری کنید

کارشناس آموزش مرکز حوادث و فوریت‌های پزشکی اورژانس کشور ضمن بیان این مطلب اظهار داشت: «غذاهای خشک به همراه غذاهایی که ادویه زیادی دارند، باعث عطش زیاد و ترش کردن معده می‌شوند.»

سلامت نیوز : کارشناس آموزش مرکز حوادث و فوریت‌های پزشکی اورژانس کشور ضمن بیان این مطلب اظهار داشت: [#171&](#)غذاهای خشک به همراه غذاهایی که ادویه زیادی دارند، باعث عطش زیاد و ترش کردن معده می‌شوند.»

آرزو دهقانی افزود: [#171&](#)تمام روزه داران، خصوصاً آنهایی که دچار بیماری‌های گوارشی و معده هستند، سعی کنند از خوردن این غذاها بپرهیزند و یا از لیمو ترش، ماست و سبزی خوردن در کنار این غذاها استفاده کنند.» وی تصریح کرد: [#171&](#)روزه‌داران برای پیشگیری از بروز ناراحتی‌های گوارشی و ترش کردن و سوزش سر معده، باید از مصرف زیاد غذاهای شیرین و چرب مانند زولبیا و بامیه در سحر یا افطار پرهیز کنند.»

به گزارش سلامت نیوز به نقل از پایگاه اطلاع رسانی وزارت بهداشت ؛ دهقانی ادامه داد: [#171&](#)مصرف سس مایونز، خامه، سوسیس و کالباس نیز در سحری یا افطاری مناسب نیست، زیرا این غذاها زمینه بروز ناراحتی‌های گوارشی نظیر ترش کردن معده را فراهم می‌کنند ضمناً خوب است شش تا هشت لیوان آب در فاصله افطار تا سحر نوشیده شود و برای پیشگیری از احساس تشنگی در طول ساعات روزه، لیمو ترش تازه در پایان سحری مصرف شود.»