

برای وعده سحری چه بخوریم؟

کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه این وزارتخانه افزود: برای وعده غذایی سحر بهتر است غذاهای حاوی کربوهیدرات های پیچیده، میوه، سبزی ها و آب کافی مصرف شود؛ زیرا کربوهیدرات های پیچیده شامل برنج، مرغ، ماهی، سویا، گوشت، تخم مرغ، میوه تازه و سبزی ها دیر هضم است بنابراین احساس گرسنگی کمتری در روز ایجاد می شود.



سلامت نیوز : کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه این وزارتخانه افزود: برای وعده غذایی سحر بهتر است غذاهای حاوی کربوهیدرات های پیچیده، میوه، سبزی ها و آب کافی مصرف شود؛ زیرا کربوهیدرات های پیچیده شامل برنج، مرغ، ماهی، سویا، گوشت، تخم مرغ، میوه تازه و سبزی ها دیر هضم است بنابراین احساس گرسنگی کمتری در روز ایجاد می شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران ؛ دکتر فروزان صالحی اضافه کرد: همچنین در سحر از نوشیدن چای زیاد باید اجتناب شود، زیرا کافئین موجود در چای، باعث دفع مقادیر زیادی آب و نمک های معدنی مورد نیاز بدن می شود. به گفته این متخصص تغذیه، بهتر است در سحر آب کافی (دو لیوان) نوشیده و از خوردن نمک، فلفل و ترشی خودداری شود. دکتر صالحی خاطر نشان کرد: خوردن چند خرما یا کشمش و مقداری عسل در سحر بسیار مناسب است.

وی توصیه کرد: پس از سحری، دندان ها مسواک زده و نخ دندان شود و همچنین برای خوشبو ماندن دهان، قسمت داخلی لب ها، سقف دهان و زبان را نیز مسواک کنید. کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه این وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اضافه کرد: افراد باید از مصرف غذاهای سرخ شده، چرب، ادویه دار و حاوی قند بالا خودداری کنند و هنگام سحر از خوردن مواد غذایی در حجم بالا بپرهیزند. وی با تاکید بر این که داشتن برنامه بهداشتی و تغذیه ای مناسب در ایام ماه مبارک رمضان ضروری است؛ توصیه کرد: روزه داران حتی الامکان سعی کنند که برنامه غذایی جدید به گونه ای باشد که منجر به افزایش وزن نشود.