



مصرف سبزیجات در سحر موجب کاهش تشنگی در طول روز می‌شود

ناصر کلانتری در گفت‌وگو با برنا با بیان این مطلب که تغذیه صحیح موجب بروز مشکلی در طول روز نمی‌شود، اظهار داشت: خوردن مواد غذایی پرفیبر و داشتن املاح از جمله سبزیجات و میوه‌ها هنگام سحر باعث می‌شود، روزه‌داران در طول روز کمتر احساس تشنگی کنند.

سلامت نیوز : ناصر کلانتری در گفت‌وگو با برنا با بیان این مطلب که تغذیه صحیح موجب بروز مشکلی در طول روز نمی‌شود، اظهار داشت: خوردن مواد غذایی پرفیبر و داشتن املاح از جمله سبزیجات و میوه‌ها هنگام سحر باعث می‌شود، روزه‌داران در طول روز کمتر احساس تشنگی کنند.

یک متخصص تغذیه ادامه داد: مصرف میوه‌ها و سبزیجات سبب جلوگیری از افزایش ناگهانی قند خون و ترشح انسولین بالای بعد از آن می‌شود و فرد دیرتر احساس تشنگی خواهد کرد. کلانتری افزود: روزه‌داران سعی کنند در هنگام افطار از غذاهای زود هضم و سبک همچون فرنی، حریره بادام، نان، پنیر و شیر استفاده کنند. متخصص تغذیه بیان کرد: برای کاهش تشنگی در طول روز از مصرف مواد غذایی سرخ شده، پرچرب و شیرین و ادویه‌جات در سحر خودداری کنید. وی با بیان مصرف نکردن زولبیا و بامیا هنگام افطار و سحر اظهار داشت: خوردن زولبیا و بامیه حتی به مقدار کم سبب پر شدن معده و سیری خود هنگام می‌شود که این امر افزایش گرسنگی را در طول روز به همراه دارد. کلانتری تصریح کرد: روزه‌داران از خوردن غذاهای شور در این ماه پرهیز کنند و تا جایی که امکان دارد در این ماه، نمک را با احتیاط مصرف کنند.