

سر درد شدید پیامد افطار با آب یخ

: دکتر مهناز مردانی متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی لرستان در گفتگو با سینانیوز در این استان...



سلامت نیوز : دکتر مهناز مردانی متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی لرستان در گفتگو با سینانیوز در این استان گفت: «171#& تمامی روزداران اعم از روزه داران اولی، ورزشکاران، زنان و مردان حتما وعده سحری را به طور کامل بخورند؛ زیرا در این فصل گرم سال که بدن ۱۶ تا ۱۷ ساعت آب و غذا دریافت نمی‌کند باعث افت شدید قند خون خواهد شد.»

وی جهت جلوگیری از بروز افت قند خون شدید در افراد روزه دار گفت: «171#& روزه داران باید کمی زودتر از خواب بیدار شوند تا فرصت کافی برای خوردن سحری داشته باشد. یک سحری مناسب می‌تواند مشابه یک ناهار ساده و یا یک صبحانه کامل باشد. در هنگام سحر از خوردن غذاهای پرچرب و سرخ کردنی پرادویه، شوری‌ها و ترشیجات جدا خوداری شود؛ زیرا باعث عطش و تشنگی شدید در طول روز خواهد شد.»

نوشیدن قهوه و چای پر رنگ در سحر باعث تشنگی در طول روز می‌شود

دکتر مهناز مردانی در ادامه از به روزه داران تاکید کرد سعی کنند از غلات، حبوبات، سبزی‌های تازه و میوه‌های مختلف بعد از افطار استفاده نمایند. وی در ادامه گفت: «171#& یکی از راه‌کارهای مهم پیشگیری از عطش شدید خوردن سبزی‌ها و میوه‌های آبدار مانند هندوانه است؛ زیرا می‌توان بخش عظیمی از آب مورد نیاز بدن را در طول روز تامین از طریق آن‌ها تامین کرد. از نوشیدنی‌هایی مانند قهوه و چای پر رنگ خودداری شود چرا که این نوشیدنی‌ها مضر هستند و باعث می‌شود در همان ساعات اولیه روز بخشی از عظیمی از آب بدن به صورت ادرار دفع شده و باعث تشنگی در طول روز شود.»

از خوردن یک‌جای مایعات در هنگام سحر پرهیز شود

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی لرستان از خوردن در ادامه گفت: «171#& از خوردن یک‌جای مایعات هنگام سحر پرهیز شود زیرا باعث پر شدن حجم معده و عدم مصرف مواد غذایی مورد نیاز می‌شود. در طی یک تا دو ساعت اولیه مایعات مصرف شده تقریباً کامل دفع می‌شود. لذا پیشنهاد می‌شود از هنگام افطار تا سحر به صورت متناوب حدود ۸ تا ۱۰ لیوان مایعات مصرف نمایند تا به تدریج جذب بدن شود. خوردن سوپ‌ها و آش‌های رقیق نیز توصیه می‌شود زیرا نیاز روزه داران را به مواد غذایی و بخشی از آب بدن را تامین می‌کند.» دکتر مردانی اظهار داشت: «171#& بهترین مواد غذایی که برای یک افطاری کامل پیشنهاد می‌شود استفاده از قندهای طبیعی مانند خرما، کشمش و انجیر خشک است. این مواد قندی به تدریج قند خون بدن را بالا برده و تعادل قند خون را در بدن برهم نمی‌زنند. در کنار این مواد قندی بهتر است از یک لیوان شیر یا یک نوشیدنی ولرم استفاده شود تا دستگاه گوارش آمادگی لازم برای دریافت یک وعده غذایی کامل را پیدا کند.»

سر درد شدید پیامد افطار با آب یخ

دکتر مردانی در پایان افطار کردن را با نوشیدنی‌های خیلی سرد و آب یخ مضر دانست و افزود: «171#& روزه داران از آب یخ و نوشیدنی‌های خیلی سرد در هیچ شرایطی برای باز کردن افطار خود استفاده نکنند؛ زیرا موجب فشار شدید به دستگاه گوارش شده و سر دردهای شدید را در پی دارد؛ چرا که حرارت بدن و دمای آب یکسان نیست و مقدار زیادی از آب به صورت عرق دفع شده و این عدم تعادل بین درجه حرارت بدن با آب یخ موجب بروز این عارضه می‌شود.»