



## بیشتر لبنیات بخورید

به دلیل کوتاه بودن فاصله میان افطار تا سحر، متأسفانه برخی روزه‌داران فرصتی برای استفاده از فرآورده‌های لبنی ندارند و اغلب در روزهای آخر ماه مبارک دچار ضعف و فشارهای مضاعف می‌شوند.

جام جم آنلاین: به دلیل کوتاه بودن فاصله میان افطار تا سحر، متأسفانه برخی روزه‌داران فرصتی برای استفاده از فرآورده‌های لبنی ندارند و اغلب در روزهای آخر ماه مبارک دچار ضعف و فشارهای مضاعف می‌شوند.

پس اگر کمی بد خلق شده‌اید یا احساس می‌کنید بنیه‌تان برای ادامه روزه‌داری ضعیف شده است، از همین امشب از وعده افطار تا سحر به جای ناخنک زدن به زولبیا و بامیه، شله‌زرد، حلوا و سایر مواد شیرین از فرآورده‌های کم شیرین و کم چرب لبنی استفاده کنید و اثرات شگفت‌انگیز آن را ببینید.

شیرگرم، پنیر، فرنی و شیر برنج گزینه‌های مناسبی برای تقویت قواست.

شیر پاستوریزه را نجوشانید

در وعده افطار و سحر به جای آب‌جوش، چای و شربت، شیر گرم بنوشید. برای گرم کردن شیرهای پاستوریزه یا استریلیزه، نیازی به جوشاندن نیست. تنها با کمی حرارت می‌توان شیر را گرم کرد.

جوشاندن سبب ایجاد تغییرات عمده در ترکیبات شیر و از بین رفتن ویتامین‌های B و کاهش جذب کلسیم محلول آن می‌شود.

پروتئین‌های شیر نیز در دمای جوش به دیواره یا کف ظرف می‌چسبد و 20 تا 25 درصد از ارزش آن کاسته می‌شود. شیر را در زمان گرم کردن هم بزنید تا به اصطلاح ته‌دیگ نبندد.

اگر هم این روزها نذر شیر دارید از خرید شیرهای محلی و فله‌ای خودداری کنید. به گفته متخصصان، شیرهای فله‌ای که در منزل جوشانده می‌شود، به دلیل آن که شرایط استاندارد پاستوریزاسیون را طی نمی‌کند، احتمال دارد حاوی درصدی از میکروب‌های بیماری‌زا باشد بنابراین فقط از شیرهای پاستوریزه استفاده کنید.

فرنی را با آرد سبوس مغذی کنید

فرنی غذایی است که از مخلوط شیر و نشاسته به همراه شکر و کمی گلاب و گاهی مغزها تهیه می‌شود. در اغلب فرنی‌ها از آرد سفید برنج استفاده می‌شود. این آرد سرشار از کالری بوده و در هر سه قاشق غذاخوری آن 80 کیلو کالری انرژی نهفته است و به دلیل آسیاب شدن زیاد میزان ریزمغذی‌هایش بسیار اندک است.

پس بهتر است هنگام تهیه فرنی مقداری سبوس آرد شده برنج نیز به آن اضافه کنید، تا علاوه بر غنی شدن از ویتامین‌های B موجب لینت‌مزاج شود.

همچنین توصیه می‌شود به جای شکر، با عسل، شیر خرمای یا توت این غذا را شیرین کنید. البته به یاد داشته باشید که شیرینی‌های طبیعی در مقایسه با شکر تصفیه‌شده از نظر میزان کالری هیچ تفاوتی باهم ندارند، اما ارزش غذایی بالایی دارند.

ارزش پروتئینی شیربرنج بالاست

شیربرنج غذایی سبک، سهل‌الهضم، رقیق و مغذی است و علاوه بر مغذی بودن فاقد روغن و شکر است. مهم‌ترین ویژگی آن کربوهیدرات‌های پیچیده برنج است که در روده هضم و جذب آهسته‌تری دارد و از گرسنگی روزه‌دار جلوگیری می‌کند.

از طرفی با افزودن برنج به شیر از نفخ و مشکلات ناشی از هضم شیر کاسته می‌شود. ارزش پروتئینی شیربرنج به دلیل تلفیق پروتئین حیوانی شیر با برنج بسیار بالا و حائز اهمیت است.

مصرف فرنی و شیربرنج برای روزه اولی‌ها و افرادی که در روزهای گرم دچار افت قند یا فشارخون و سرگیجه می‌شوند، گزینه مناسبی

است. اگر این غذاها را کم شیرین تهیه کنید در حق سلامت خود و خانواده لطف بزرگی خواهید کرد.