

یک ساعت بعد از افطار آب فراوان بنوشید

با توجه به فرا رسیدن ماه مبارک رمضان، یک محقق و کارشناس تغذیه توصیه‌هایی خطاب به روزه داران کرد...

با توجه به فرا رسیدن ماه مبارک رمضان، یک محقق و کارشناس تغذیه توصیه‌هایی خطاب به روزه داران کرد. به گزارش «شیعه نیوز» به نقل از اینا، محقق و کارشناس تغذیه مرکز تحقیقات غدد درون‌ریز دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه ساعات روزه در ماه رمضان سال جاری حدود 16 الی 17 ساعت طول می‌کشد گفت: مهمترین اصل در این زمان حفظ آب بدن روزه داران است و روزه داران حدود یک ساعت بعد از افطار و نیم ساعت قبل از سحر آب فراوانی بنوشند.

دکتر لیلا آزادبخت افزود: روزه داران از خوردن چای پُررنگ، قهوه و کاکائو خودداری کنند. وی گفت: خوردن مواد غذایی پر فیبر از جمله سبزیجات و میوه‌ها هنگام سحر باعث می‌شود روزه داران در طول روز کمتر احساس تشنگی کنند. با توجه به اینکه ساعات روزه داری ماه رمضان امسال در مقایسه با سالهای گذشته بیشتر است ممکن است افراد تصور کنند خوردن آب زیاد در سحر موجب جلوگیری از تشنگی آن در طول روز شود، اما این تصور اشتباه است.

وی با بیان اینکه این عمل باعث رقیق شدن شیره معده و در نتیجه نفخ و اختلال در هضم می‌شود توصیه کرد: روزه داران میوه و سبزیجات را به دلیل داشتن املاح و فیبر زیاد در هنگام سحر مصرف کنند تا تشنگی بر آنان غلبه نکند.

این متخصص تغذیه تأکید کرد: همچنین مصرف میوه‌ها و سبزیجات باعث جلوگیری از افزایش ناگهانی قند خون و ترشح انسولین بالای بعد از آن می‌شود و قند موجود در میوه‌ها در بدن دیرتر از قندهای ساده جذب می‌شود و فرد دیرتر احساس گرسنگی خواهد کرد.

به گفته آزادبخت، روزه داران سعی کنند مواد غذایی سرخ شده، پرچرب و شیرین و ادویه جات در سحری مصرف نکنند چون تشنگی را در طول روز را افزایش می‌دهد.