

روزه داران هنگام سحر بیش از حد غذا و مایعات مصرف نکنند

نتایج تحقیقی که در فرانسه انجام گرفته است نشان می‌دهد که هنگام سحری نباید به یکباره بیش از حد غذا و مایعات مصرف شود...

نتایج تحقیقی که در فرانسه انجام گرفته است نشان می‌دهد که هنگام سحری نباید به یکباره بیش از حد غذا و مایعات مصرف شود.

به گزارش واحد مرکزی خبر از تهران، پایگاه اینترنتی ماکسی سیانس، نتایج این تحقیق نشان می‌دهد خوردن بیش از حد غذا، میوه در یک وعده به ویژه هنگام سحری برای آنکه بدن در طول روز استقامت داشته باشد مناسب نیست.

براساس این گزارش خوردن یک میوه، یک نوع آب میوه و یک کاسه آش، سبزیجات برای تأمین گلیسمی بدن glycémie به سطح عادی کافی است.

مصرف کافئین بسیار رقیق نیز برای روزداران توصیه می‌شود. در همین راستا، توصیه شده است که در طول شب و نه هنگام سحر آب زیاد مصرف شود تا به این ترتیب سطح آب بدن در طول روز در حالت مناسبی باشد.