



حذف وعده سحری باعث ایجاد سردرد در طول روز می شود

شایع ترین مشکلی که عمدتاً در ماه مبارک رمضان رخ می دهد سردرد است که از مهمترین دلایل آن می توان به حذف وعده سحری اشاره کرد...

شایع ترین مشکلی که عمدتاً در ماه مبارک رمضان رخ می دهد سردرد است که از مهمترین دلایل آن می توان به حذف وعده سحری اشاره کرد.

دکتر مسعود کیمیایگر، متخصص تغذیه در گفت‌وگو با ایسنا، گفت: در ماه مبارک رمضان در هیچ شرایطی وعده سحری را حذف و آن را ساده تلقی نکنید، افرادی که می گویند ما ساعت 11 یا 12 شب غذا می خوریم تا مجبور نباشیم برای خوردن سحری بیدار شویم بدانند که نخوردن و حذف سحری باعث افت بازده کالری و در نتیجه غیر مفید بودن آنها می‌شود حتی این افراد در ساعات اولیه روز هم توان تمرکز و توجه فکری برای کار یا درس خواندن ندارند.

وی تأکید کرد: کم شدن کافئین در بدن که یکی از عوامل ایجاد سردرد است را می‌توان تا زمان اندک باقی مانده با مصرف کافئین و نوشیدن چای شرایط بدنی را مهیا کرد.