

خصوصیات یک سحری سالم

یک متخصص تغذیه گفت: سحری مهمترین وعده غذایی در ماه رمضان به شمار می رود چرا که طولانی ترین فاصله غذایی تا افطار دارد...



یک متخصص تغذیه گفت: سحری مهمترین وعده غذایی در ماه رمضان به شمار می رود چرا که طولانی ترین فاصله غذایی تا افطار دارد.

دکتر رضا آمري نیا، متخصص تغذیه در گفت‌وگو با ایسنا، درمورد سحری در ماه رمضان گفت: خیلی از افراد به دلیل تنبلی و یا بی دلیل این وعده را حذف می کنند که این امر باعث ایجاد آسیبهای داخلی و فکری در فرد می شود. وی در ادامه افزود: در حالت عادی طولانی ترین فاصله غذایی بین شام و صبحانه است که افراد مدت زیادی از این ساعات را در خواب هستند اما در ماه رمضان اگر سحری صرف نشود فاصله غذایی بین 20 تا 24 ساعت است و نداشتن انرژی، آسیب های داخلی مانند زخم معده و مشکلات دستگاه گوارش و آسیب های فکری مانند نداشتن انرژی برای فعالیت فکری را به همراه دارد.

وی با برشمردن خصوصیات غذای مناسب برای سحری گفت: تصور بر این است که مصرف مواد پرچرب مانند خامه، کله پاچه و آبگوشت در وعده سحری مانع از گرسنگی در طول روز می شود اما این مواد چرب نیازمند آب است و فرد را تشنه و کم طاقت می کند و توصیه نمی شود.

این متخصص تغذیه با اشاره به این مطلب که مصرف شیرینی و شکلات در سحری باعث افت قند در طول روز می شود اضافه کرد: این تقلبات قند زیادی دارند و مصرف آنها باعث افزایش ناگهانی قند خون می شود اما بعد از مدت کوتاهی به علت افزایش ناگهانی هورمون انسولین (هورمون تنظیم کننده قند خون) به صورت کاملاً ناگهانی اتفاق می افتد.

وی در ادامه با تأکید بر مصرف قندهای مرکب در وعده سحری توضیح داد: قندهای مرکب موجود در برنج، غلات، حبوبات و ... به تدریج و آرام آرام آزاد می شود و باعث تعادل قند خون در طول روز می شود و فرد در طول روز احساس گرسنگی و ضعف ندارد. دکتر آمري نیا در ادامه با تأکید بر مصرف مواد حاوی فیبر برای غلبه به تشنگی در ماه رمضان افزود: فیبر موجود در میوه و سبزیجات باعث آزاد شدن تدریجی آب در میوه ها و سبزیجات می شود و در این صورت فرد در طول روز احساس تشنگی نمی کند.

وی در توضیح فواید مصرف مواد فیبردار در وعده سحری گفت: فیبرها مواد غذایی را احاطه کرده و مانع از تأثیر زود هنگام آنزیم های دستگاه گوارش به غذا شده و هضم غذا را به تعویق می اندازد.

این متخصص تغذیه در ادامه مواد غذایی آب پز یا کبابی و سبزیجات، سالاد و میوه ها را یک وعده غذایی سالم در سحر ماه رمضان است.

دکتر آمري نیا در پایان توصیه کرد که افراد تا 2 ساعت بعد از صرف سحری نخوابند و افزود: خوابیدن بعد از صرف غذا، فعالیت جذب و هضم غذا را دچار اختلال می کند زیرا ماندگاری مواد غذایی در دستگاه گوارش افزایش یافته و جذب پروتئین زیاد می شود و به دنبال آن جذب سایر گروه های غذایی پایین تر می آید و این عدم تعادل می تواند باعث ایجاد مشکلاتی در فرد شود.