



مصرف موادغذایی چرب هنگام افطار باعث بی اشتهايي هنگام سحر مي شود

مصرف موادغذایی چرب هنگام افطار باعث بی اشتهايي هنگام سحر مي شود...

مصرف موادغذایی چرب هنگام افطار باعث بی اشتهايي هنگام سحر مي شود

مصرف زیاد مواد غذایی چرب هنگام افطار باعث بی اشتهايي در هنگام سحر مي شود زیرا هضم چربي ها در بدن نیازمند مدت زمان طولاني تر است.

دکتر بیگلر، معاون غذا و داروي دانشگاه علوم پزشکی ایران در گفت‌وگو با ایسنا، گفت: بسیاری از افراد طی ماه رمضان به لحاظ تغذیه دچار بدخوري و یا پرخوري شده و در تغذیه افراط مي کنند به گونه ای که ممکن است حتي وزن فردي کاهش یافته اما میزان چربي خونس افزایش یابد.

وي علت اصلي این مشکلات را افراط در مصرف شیريني جات دانست و افزود: مصرف شیريني جات، مواد قندي و چربي‌ها به راحتی سلامت مصرف کنندگان را با خطر مواجه مي کند، بنابراین باید از مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ کرده به شدت خودداری کرد.

وي تصريح کرد: برخلاف آنچه که مردم تصور مي کنند که طی ماه رمضان به واسطه روزه گرفتن وزن افراد کم مي گردد و همچنین افرادی که دچار چربي خون بالا هستند، چربي خون آنها کاهش مي یابد، در بسیاری موارد مشاهده شده که پس از ماه رمضان نه تنها باعث کاهش وزن نشده بلکه موجب افزایش وزن و چربي هم مي شود.

وي افزود: مصرف زیاد مواد غذایی چرب هنگام افطار باعث بی اشتهايي در هنگام سحر مي شود زیرا هضم چربي ها در بدن نیازمند مدت زمان طولاني تر است، استفاده از خوراكي ها و مواد غذایی تا دیروقت و به تاخیر انداختن زمان خواب، باعث بی اشتهايي و بی حوصلگي هنگام سحر مي شود بنابراین اگر وعده افطار به صورت مناسب مصرف شود، مشکلي براي وعده سحر ایجاد نخواهد شد.

معاون غذا و داروي دانشگاه علوم پزشکی ایران اظهار کرد: اگر روزه به شیوه مناسب انجام نشود یعنی رژیم غذایی به گونه ای باشد که کالري بیش از حد ممکن وارد بدن شود، به طور حتم به بدن آسیب مي رسد بنابراین اگر روزه داري به شیوه صحیح انجام شده باشد، مي تواند با کاهش کالري در بدن، نوع خوب کلسترول یا HDL را در بدن افزایش داده و موجب کاهش کلسترول بد یا LDL شود در غیر این صورت کلسترول بد خون افزایش مي یابد.