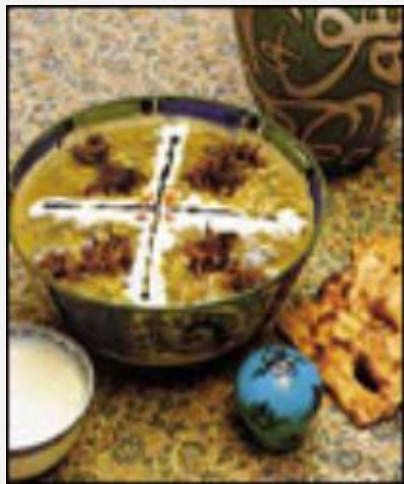


بخور نخورهای ماه رمضان

ماه رمضان که از راه می‌رسد دوباره مبحث داغ چیزهایی که در این ماه باید خورده شود و آنهایی را که نباید خورد سر زبان‌ها می‌افتد. برای امسال بسته‌های ویژه برای تان تدارک دیده‌ایم که بدون ایجاد مشکل مزاجی در این ماه پرخیر و برکت روزه بگیرید.



ماه رمضان که از راه می‌رسد دوباره مبحث داغ چیزهایی که در این ماه باید خورده شود و آنهایی را که نباید خورد سر زبان‌ها می‌افتد. برای امسال بسته‌های ویژه برای تان تدارک دیده‌ایم که بدون ایجاد مشکل مزاجی در این ماه پرخیر و برکت روزه بگیرید.

توصیه‌هایی را که در ادامه می‌خوانید دکتر محسن حرازی، پزشک عمومی، در گفت‌وگو با #171حمایت مطرح کرده است.

سحری سبک بخورید

اغلب مشکلات گوارشی و اختلالات مربوط به دستگاه گوارش به دلیل رعایت نکردن رژیم غذایی سالم، پرخوری و افراط در مصرف بعضی گروه‌های غذایی و البته تحرک نداشتن است. توجه داشته باشید که فاصله سحر تا اذان صبح مدت کوتاهی است بنابراین فرد تا از خواب بلند می‌شود باید مشغول به خوردن سحری شود. در این زمان وارد کردن غذاهای پرچم به معده کاری صحیح نیست؛ زیرا این موضوع عوارضی مانند نفخ، تنگی نفس، مشکلات گوارشی و ... را برای فرد ایجاد می‌کند. یادتان باشد پس از اتمام سحری مدتی بیدار بمانید تا غذا به خوبی هضم شود. همچنین به خاطر داشته باشید که یک سحری خوب مانند یک صبحانه و نهار سبک اما کامل است.

میوه و سبزی فراموش نشود

شاید خیلی‌ها تصور می‌کنند نخوردن سحری به لاغرتر شدن آنان کمک می‌کند بنابراین ممکن است این وعده را حذف کنند اما باید توجه داشت که این کار موجب کاهش توانایی بدن و در نهایت بروز بیماری می‌شود. از سوی دیگر نباید فراموش کرد که میوه و سبزی مهم‌ترین منابع تأمین ویتامین بدن هستند؛ بنابراین در وعده سحری باید از میوه و سبزی به اندازه کافی استفاده کنید و به جای صرف شیرینی از قندهای مرکبی که در میوه‌ها نهفته است، بخورید.

غلات و حبوبات را هم به میزان دلخواه در ترکیبات غذای سحری بگنجانید. استفاده از گوجه و خیار به همراه کمی آب لیمو و تا حد امکان بدون نمک به همراه کمی هویج، جوانه گندم، عدس و ماش در سحر بسیار توصیه می‌شود. این نوع سالاد برای جلوگیری از تشنگی بسیار موثر عمل می‌کنند. یادتان باشد کاهو بهترین سبزی برای وعده سحری است زیرا مقدار آب و فیبر زیادی دارد و از تشنگی و ابتلا به یبوست جلوگیری می‌کند.

مصرف محدود گوشت در سحری

نباید گوشت در وعده سحری زیاد مصرف شود؛ زیرا غذاهای گوشتی پر حجم است و هضم آن برای معده به دشواری صورت می‌گیرد. خوردن ادویه، کله پاچه، سیرابی، غذاهای آماده و دارای مواد نگهدارنده در وعده سحری توصیه نمی‌شود؛ زیرا این غذاها موجب افزایش تشنگی در طول روز خواهد شد.

حلیم بهترین خوراکی برای سحری

شاید خیلی‌ها عقیده داشته باشند که خوردن حلیم موجب افزایش گرسنگی طی روز می‌شود این در حالی است که بسیاری از متخصصان تغذیه حلیم را یکی از بهترین غذاها برای وعده سحری می‌دانند؛ زیرا بسیاری از مواد مغذی را در خود دارد.

با آب گرم افطار کنید

غذاها هنگام افطار هم مانند وعده سحری باید سبک، کم حجم و پرکالری باشد. بنابراین برای شروع افطار توصیه می‌شود از یک فنجان آب گرم به همراه تعدادی خرما و کشمش استفاده شود. سپس می‌توان خوردن غذاهای کم‌حجم مانند سوپ و آش را آغاز کنید. البته باید توجه کرد که خوردن آش رشته به همراه پیاز و نعناع داغ در افطار سو هاضمه ایجاد می‌کند. بنابراین بهتر است آش رشته بسیار رقیق و بدون روغن باشد.

مصرف زولبیا و بامیه اکیداً ممنوع
بهتر است از خوردن غذاهای پر انرژی مانند زولبیا و بامیه و به طوری کلی شیرینی‌ها هنگام افطار اجتناب کنید؛ زیرا این غذاها پرحجم‌اند و استفاده از آن پس از ساعت‌ها خالی بودن معده می‌تواند مشکل‌ها گوارشی را ایجاد کند.

سرخ کردنی نخورید
مصرف سرخ کردنی اسید معده را افزایش می‌دهد و موجب بروز دردهای گوارشی، سوءهاضمه و سوزش معده می‌شود. پس تا حد امکان غذاهای سرخ کردنی را از سفره افطار حذف کنید.

مایعات زیاد بنوشید
هنگام افطار نباید آب سرد نوشید و برای رفع تشنگی، آب گرم، چای کمرنگ، آب‌میوه‌های طبیعی رقیق، دم کرده‌های گیاهی، چای سبز و گل‌گاوزبان به خصوص در فاصله میان افطار تا زمان خواب گزینه‌های بهتری به‌شمار می‌روند.

افطار بدون ماست
اگرچه برخی پزشکان مصرف کمی ماست را هنگام سحر توصیه می‌کنند؛ مصرف این ماده غذایی هنگام افطار توصیه نمی‌شود؛ زیرا ممکن است بدن را دچار افت فشار خون کند بنابراین دوغ و ماست را از سر سفره افطار حذف کنید.

شام و افطار را یکی نکنید
مصرف شام و افطار به طور همزمان به معنای مصرف از غذای پر حجم است بنابراین برای معده بسیار مضر خواهد بود. پس برای صرف شام حداقل نیم ساعت بعد از افطار زمان بگذارید.