

بهترین غذاهای وعده سحری

برای اینکه طی روز کمتر احساس گرسنگی و تشنگی کنید، بهتر است از ترکیبات شیرین مثل زولبیا، بامیه و مربا در وعده سحری بپرهیزید. غذاهای حاوی غلات، حبوبات و گوشت مانند عدس پلو و لوبیاپلو بهترین غذا برای وعده سحری هستند.



سلامت نیوز: برای اینکه طی روز کمتر احساس گرسنگی و تشنگی کنید، بهتر است از ترکیبات شیرین مثل زولبیا، بامیه و مربا در وعده سحری بپرهیزید. غذاهای حاوی غلات، حبوبات و گوشت مانند عدس پلو و لوبیاپلو بهترین غذا برای وعده سحری هستند.

سید هدایت حسینی، معاون پژوهشی انستیتو تحقیقات تغذیه وزارت بهداشت در گفت‌وگو با فارس در مورد مزایای خوردن سحری اظهار داشت: یکی از مزایای خوردن وعده سحری به تعویق انداختن احساس گرسنگی در طی روز است و صرف وعده سحری برای همه به ویژه نوجوانان در حال رشد ضروری است که باید غذای کامل حاوی تمام نیازهای بدن باشد.

وی ادامه داد: باید با گنجاندن منابع غذایی پروتئینی مثل انواع گوشت، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، انواع لبنیات و حبوبات به همراه غلات یک وعده کامل غذایی را در سحری تدارک دید.

حسینی گفت: برخی خانواده‌ها بر این باورند که غذای سحری باید فقط گوشت و برنج باشد در حالی که غذاهایی مانند لوبیاپلو و عدس پلو که ترکیبی از حبوبات، برنج و پروتئین است بهترین وعده غذایی است.

وی در پاسخ به اینکه برخی خانواده‌ها به دلایل مختلف حبوبات را جایگزین انواع گوشت می‌کنند، گفت: نباید حبوبات را به ویژه در وعده سحری بیش از حد مصرف کنیم چون ممکن است نفخ ایجاد کند.

حسینی خاطرنشان کرد: از طرفی خوردن غذاهایی مانند آش که حاوی مقدار زیادی سیر و پیاز است نیز توصیه نمی‌شود چرا که تشنگی را در طی روز تشدید می‌کند و غذای مناسبی برای سحری نیست.

به گفته وی اما آنهایی که تمایل به خوردن غذاهایی مانند عدسی و لوبیای گرم دارند می‌توانند در کنار آن از ویتامین C مانند آب لیموی تازه یا گوجه فرنگی استفاده کنند تا جذب آهن این مواد غذایی را بالا ببرند.

معاون پژوهشی انستیتو تحقیقات تغذیه بر این نکته تاکید کرد که ترکیب مواد غذایی در وعده سحری باید به گونه‌ای باشد که از افت سریع قند خون در ساعات اولیه روز جلوگیری کند و افزود: برای این کار تا حد امکان از خوردن مواد غذایی خیلی شیرین مثل زولبیا، بامیه، مربا و قندهای ساده تا حد امکان باید پرهیز کرد.

به گفته این متخصص تغذیه خوردن قند زیاد سبب افزایش ترشح انسولین در سطح خون شده و در نهایت در عرض 2 ساعت تمام مواد غذایی هضم و جذب می‌شود و فرد در ساعات‌های اولیه روز احساس ضعف و گرسنگی می‌کند.