

نوشیدن 8 تا 12 لیوان آب در ماه رمضان

براساس اظهارات یک متخصص تغذیه مسلمان، افراد روزه دار در طول ماه مبارک رمضان باید بین هشت تا 12 لیوان آب بنوشند تا از بدن خود در مقابل کم شدن آب یا آبدایی محافظت کنند.



براساس اظهارات یک متخصص تغذیه مسلمان، افراد روزه دار در طول ماه مبارک رمضان باید بین هشت تا 12 لیوان آب بنوشند تا از بدن خود در مقابل کم شدن آب یا آبدایی محافظت کنند.

به گزارش خبرگزاری مهر، دکتر نادیا غریب مدیر بخش تغذیه اداره بهداشت عمومی وزارت بهداشت بحرین اظهار داشت: روزه داران در ماه رمضان باید از خوردن غذاهای شور که خطرات قلبی را افزایش می دهند پرهیز کنند و تاجایی که می توانند آب بنوشند.

وی گفت: در ماه رمضان چون روزهای عادی مصرف هشت تا 12 لیوان آب توصیه می شود که روزه دار باید این میزان آب را بین افطار تا سحر بنوشد.

این درحالی است که وی تأکید کرد: افزودن نمک و خوردن غذاهای شور چون ترشی، سسها، آجیل و چیپس می تواند خطر آب زدایی بدن را تشدید کند. مصرف نوشیدنی های کافئین دار در وعده سحری را باید تقلیل داد چرا که این نوع نوشیدنی ها جبران آب از دست رفته بدن را نمی کند.

دکتر غریب اظهار داشت که روزه دار در ایام ماه مبارک رمضان نیز باید سه وعده غذا بخورد، به رغم این که در ماه مبارک روزه داران امسال 16 ساعت از خوردن آب و غذا پرهیز می کنند، مهم است که سه وعده غذا مصرف کنند، افطار، شام و سحر این سه وعده هستند که نباید خوردن آنها را از قلم انداخت.

وی گفت: از آنجا که ممکن است روزه داری اشتها را برای خوردن تحریک کند، هنگام افطار روزه داران باید در جویدن غذای خود حداقل سرعت را مدنظر قرار دهند و حجمی را که در طول هر وعده مصرف کرده، کنترل کنند.

کربوهیدرات های پیچیده چون نان غلات کامل، پاستای قهوه ای، لوبیا، میوه ها و سبزیجات را باید به جای کربوهیدرات ساده در وعده های غذایی رمضان گنجانند که این امر به حفظ وزن نیز کمک می کند.

مدیر بخش تغذیه اداره بهداشت عمومی وزارت بهداشت بحرین با اشاره بر اهمیت کاهش مصرف غذاهای پرکالری که مواد مغذی کمی دارند بر انجام ورزش در ماه رمضان به ویژه در فاصله وعده افطار تا شام تأکید کرد.

وی گفت: اهمیت ورزش به علت کم تحرکی بدن در طول روز است. پیاده روی 30 دقیقه ای پس از افطار در ماه رمضان می تواند یک فعالیت مرتبط ایده آل تلقی شود. پیاده روی به تنظیم سطح متابولیسم کمک می کند اما نباید آن را بلافاصله پس از غذا انجام داد و قهقه یک تا دوساعته پیاده روی با افطار باید مدنظر قرار گیرد.