



هشدار کارشناسان تغذیه نسبت به پرخوری در ماه رمضان

کارشناسان تغذیه با اشاره به اینکه عده ای به شیوه صحیح افطار نمی کنند، نسبت به پرخوری روزه داران در ماه مبارک رمضان هشدار دادند.

کارشناسان تغذیه با اشاره به اینکه عده ای به شیوه صحیح افطار نمی کنند، نسبت به پرخوری روزه داران در ماه مبارک رمضان هشدار دادند.

به گزارش خبرگزاری مهر، سانا زینالعابدین مدیر اجرایی مرکز رژیم غذایی و سلامتی در دوحه قطر گفت: در طول ماه مبارک رمضان، به رغم روزه داری وزن برخی روزه داران بالا می رود. ما پس از رمضان شاهد 50 درصد مراجعه بیشتر برای مشاوره در زمینه کاهش وزن روبه رو هستیم.

زین العابدین هشدار داد که این افزایش وزن از آن جهت صورت می گیرد که این افراد شیوه صحیح افطار کردن را نمی دانند. آنها غذاهایی که دارای چربی و شکر بالا است را بیش از حد مصرف می کنند و خوردن را بین افطار و سحر ادامه می دهند، اما از سوی دیگر باید مدنظر داشت که مشکل اصلی هم کیفیت و هم کمیت غذای مصرفی است.

اگر روزه داران می خواهند در ماه رمضان از اضافه وزن پرهیز کنند باید مصرف سبزیجات و سوپهای کم کالری را جایگزین برنج و گوشت کنند.

این کارشناس تغذیه اظهار داشت: آرام خوردن نشانه خوبی برای تنظیم وزن است. ارسال پیام سیری از معده به مغز 20 دقیقه طول می کشد، اگر سریع بخورید در نتیجه دوبرابر حجم مورد نیاز بدنتان غذا مصرف کرده اید.

کاسته فاکیه رئیس یک مرکز رژیم غذایی در دوحه گفت: چندین تحقیق مختلف نشان می دهد که ماه رمضان و روزه داری روی سلامت مسلمانان تأثیرات مثبتی دارد و به کاهش سطح کلسترول (LDL (low-density lipoproteins در بدن کمک می کند. رمضان باید به کاهش وزن هم کمک کند اما برخی از روزه داران همواره به اصول غذاخوردن در این ماه پایبند نیستند.

وی با تأکید بر این که ماه رمضان علاوه بر کاهش کالریهای مصرفی دارای تأثیرات مثبت بسیاری است گفت: رمضان پرهیز را آموزش می دهد و روزه داری در بیش از 10 ساعت نیازمند قدرت اراده و کنترل فردی بالایی است. از این رو مسلمانان پس از رمضان یک سبک زندگی سالم و سلامتی را در پیش می گیرند.