

در وعده سحری چه بخوریم؟

یک دکترای علوم تغذیه برای داشتن یک سحری مناسب کاهش مصرف چای و آب همچنین نمک و غذاهای گوشتی را ضروری دانست ...



سلامت نیز: یک دکترای علوم تغذیه برای داشتن یک سحری مناسب کاهش مصرف چای و آب همچنین نمک و غذاهای گوشتی را ضروری دانست و توصیه کرد: بهتر است در هنگام سحر از سیفی جاتی که دارای آب فراوان در ترکیب خود هستند همچون هندوانه، طالبی، گرمک و خربزه استفاده کرد چرا که با مصرف این میوه‌های آبدار طول زمان ماندگاری آب در بدن هنگام روزه داری افزایش می‌یابد.

دکتر علی اکبر سهیلی آزاد در گفت و گو با ایسنا، با تاکید بر مصرف انواع میوه‌ها و سبزیجات در وعده سحری به روزه داران توصیه کرد: در این وعده به همراه غذای اصلی از سالاد و سبزی خوردن استفاده شود. به طوری که مخلوط گوجه، خیار، کاهو و هویج یک ترکیب مناسب و سالم در کنار غذا به شمار می‌رود.

وی اظهار داشت: مصرف غذاهای گوشتی همچون مرغ و ماهی در وعده شام بعد از افطار به عنوان یک منبع خوب پروتئین به روزه داران توصیه می‌شود اما بهتر است در وعده سحری از این نوع غذاها کمتر استفاده شود. پروتئین موجود در مواد گوشتی در حین متابولیسم در بدن به مقدار زیادی اوره و اسید اوریک تولید می‌کند و از آنجا که برای انجام این کار به مقدار زیادی آب لازم است لذا در طول این فرایند بخشی از آب بدن از طریق کلیه به شکل ادرار دفع می‌شود. بنابراین ضرورت دارد به منظور حفظ آب بدن در طی روزه داری کمتر از غذاهای حاوی گوشت در وعده سحری بهره گرفته شود.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران به محدود کردن استفاده یا حذف نمک در وعده سحری اشاره کرد و گفت: هرچه نمک بیشتری مصرف کنیم احساس تشنگی شدید می‌شود. به طوری که سدیم‌های اضافی غذا به وسیله کلیه و به شکل ادرار از بدن دفع می‌شود از این رو ممکن است فرد روزه دار در طول روز دچار احساس تشنگی شود.

وی با اشاره به تقارن ماه مبارک رمضان با فصل تابستان ادامه داد: با توجه به گرمای هوا و طولانی بودن این روزها مقدار زیادی از آب و سدیم بدن از طریق تعریق از دست می‌رود و این امر موجب احساس تشنگی فرد در روزه داری می‌شود. باید توجه داشت برای جلوگیری و رفع این مشکل حتما در هنگام سحری از میوه‌های متنوع و پرآب این فصل که منبع بسیار خوبی از آب هستند، استفاده کرد.

دکتر سهیلی آزاد یادآور شد: بهتر است از مصرف زیاد چای و آب در سحر خودداری کرده و سیفی جاتی که دارای آب فراوان در ترکیب خود هستند همچون هندوانه، طالبی، گرمک و خربزه را جایگزین این مایعات کرد چرا که مولکول‌های آب در این نوع میوه‌ها به سایر مواد مغذی وابسته بوده و به تدریج جدا می‌شود و ضمن تامین آب مورد نیاز بدن در طول روز باعث می‌شود که فرد روزه‌دار دیرتر احساس تشنگی کند. با مصرف این میوه‌های آبدار طول زمان ماندگاری آب در بدن افزایش می‌یابد.

این دکترای علوم تغذیه با تاکید بر مصرف غذاهای متنوع که حاوی مواد مغذی مورد نیاز بدن در طول ماه رمضان است، خاطرنشان کرد: نیاز بدن را تا آنجا که بتوان باید از طریق غذاها تامین کرد، مگر اینکه فرد دچار کمبود ویتامین یا املاح معدنی خاصی باشد؛ در

غير اين صورت چنانچه روزه دار به رعم استفاده كامل از انواع گروه هاي غذايي باز هم مبتلا به كمبود موارد ياد شده بود، مي تواند بنا بر صلاحديد پزشك از داروهاي تقويتي در اين ماه استفاده نمايد.