



راهکارهای مقابله با تشنگی در ساعات طولانی روزه داری

نوشیدن زیاد آب هنگام سحر به منظور جلوگیری از تشنگی در طول روز اشتباه است، زیرا منجر به رقیق شدن شیره معده، نفخ و اختلال در هضم غذا می شود.

نوشیدن زیاد آب هنگام سحر به منظور جلوگیری از تشنگی در طول روز اشتباه است، زیرا منجر به رقیق شدن شیره معده، نفخ و اختلال در هضم غذا می شود.

به گزارش شفقنا(پایگاه بین المللی همکاری های خبری شیعه)، به نقل از ایرنا، غزاله اسلامیان کارشناس ارشد تغذیه روز یکشنبه در گفت وگو با خبرنگار ایرنا با اشاره به اینکه ماه مبارک رمضان مصادف با روزهای بلند و گرم تابستان و حدود 17 ساعت روزه داری است، افزود: دریافت کافی آب، به مغز این امکان را می دهد تا دمای بدن را کنترل کند. وی ادامه داد: با رعایت نکات تغذیه ای در این ماه مبارک می توان کمتر احساس تشنگی کرد. اسلامیان درباره تغذیه هنگام سحر گفت: از مصرف نوشیدنی های دارای مقادیر زیاد کافئین (چای و قهوه پررنگ، شکلات، شیر کاکائو....) پرهیز کنید، زیرا باعث افزایش دفع ادرار و در نتیجه افزایش نیاز بدن به آب می شود. وی توصیه کرد: اضافه کردن چند قطره آب لیموترش تازه به آب می تواند به کاهش تشنگی و عطش در طول روز کمک کند. وی ادامه داد: روزه داران از میوه ها و آب میوه های طبیعی تازه استفاده کنند؛ این نوشیدنی ها علاوه بر تأمین آب بدن حاوی ویتامین های مورد نیاز بدن است.

اسلامیان اضافه کرد: سعی کنید از نوشیدن آب همراه با غذا اجتناب کرده زیرا این عمل سبب اختلال در هضم غذا و ناراحتی در دستگاه گوارش می شود.

کارشناس ارشد تغذیه به مصرف میوه و سبزی فراوان در وعده سحری اشاره کرد و گفت: سبزی های تازه حاوی مقادیر زیادی از آب و فیبر است بنابراین مدت زیادی در دستگاه گوارش باقی می ماند و به صورت آهسته آب و مواد مغذی را به بدن می رساند و سبب کاهش احساس تشنگی و گرسنگی می شود.

وی افزود: مصرف سوپ ها و آش های کم نمک و کم چرب به منظور تأمین آب بدن سودمند هستند؛ همچنین مصرف غذاهای سرخ کرده، پرچرب، پر ادویه و پر نمک را کاهش دهید زیرا این غذاها در افزایش تشنگی در طول روز تأثیر گذار است. کارشناس ارشد تغذیه توصیه کرد: وعده سحری را پس از نیمه شب مصرف کنید؛ این تأخیر می تواند مقاومت فرد روزه دار را به ویژه در روزهای اول ماه مبارک رمضان در برابر تشنگی و گرسنگی افزایش دهد.

****توصیه های وعده افطاری

کارشناس ارشد تغذیه در باره تغذیه زمان افطار اظهار کرد: با نوشیدنی های ولرم مانند شیر کم چرب ولرم یا آب ولرم افطار کنید و مصرف سوپ و آش های کم چرب و کم نمک به مقدار متعادل و کم توصیه می شود.

وی ادامه داد: هرگز روزه خود را با آب بسیار سرد باز نکنید، زیرا منجر به بروز اختلال در دستگاه گوارش می شود و هضم و جذب مواد غذایی را به تعویق می اندازد.

اسلامیان گفت: دریافت مقدار زیاد نوشیدنی سرد می تواند منجر به شوک عروق خونی در معده شود که خطرناک است.

وی ادامه داد: نوشیدنی های گازدار نیز منجر به اختلال در هضم مواد غذایی و نفخ می شود.

به گفته وی بهترین زمان برای نوشیدن حجم زیاد آب به طور تقریبی 2 ساعت پس از افطار است و در وعده ها و میان وعده های بین افطار تا سحر از میوه ها و سبزی های تازه استفاده کنید.

اسلامیان همچنین اضافه کرد: در فاصله افطار تا سحر آب و مایعات کافی بنوشید و نوشیدن 1 تا 2 فنجان آب در هر ساعت بسیار مفید خواهد بود.