

حذف وعده سحر باعث اضافه وزن می‌شود

به گفته یک کارشناس تغذیه و رژیم درمانی، حذف وعده سحری می‌تواند بدن را با آسیب‌های جدی مواجه کند.



همشهری آنلاین:

به گفته یک کارشناس تغذیه و رژیم درمانی، حذف وعده سحری می‌تواند بدن را با آسیب‌های جدی مواجه کند. فرزند بابایی در گفت و گو با ایسنا، با اشاره به گرمای هوا در ایام ماه مبارک رمضان نیاز بدن را به آب بالا دانست و به افراد توصیه کرد: در فاصله بین افطار تا سحر نیاز آبی بدن خود را با مصرف آب، مایعات و نوشیدنی‌ها برطرف و سعی کنند مقادیر زیادی سبزیجات و میوه‌ها را به منظور نگهداری آب در بدنشان مصرف کنند.

این کارشناس تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به اینکه گوشت‌ها و مواد پروتئینی و چرب نیاز آبی بالایی دارند، گفت: با توجه به تعریق زیاد در روزه داران بعلت گرمای هوا در فصل تابستان، بهتر است افراد تا حد امکان از مصرف این نوع مواد در وعده سحری خود اجتناب کنند.

بابایی با اشاره به اینکه مصرف زیاد مواد کنسروی و شور سبب تشنگی فرد می‌شوند، گفت: بهتر است افراد از خوردن چنین موادی صرف نظر کنند، چرا که خوردن این مواد در کنار تعریق زیاد بدن در گرمای هوا معضل کم آبی را در بدن بوجود می‌آورد و در نهایت بدن برای متابولیسم طبیعی خود با کمبود آب مواجه می‌شود.

وی با تاکید بر اهمیت گنجاندن وعده سحری در برنامه غذایی روزه داران، گفت: توصیه می‌شود روزه داران در برنامه افطار تا سحر خود حتما شش گروه مواد غذایی را بگنجانند و تا حد امکان از مصرف غذاهای سرخ شده، کنسروی، شور و... صرف نظر کنند.

وی با بیان اینکه بهتر است روزه داران افطار خود را با غذاهای سبک تر و با مایعات گرم مثل آب جوش، **شیر** گرم به همراه چند عدد خرما آغاز کنند، گفت: بهتر است روزه داران وعده‌های افطار و شام خود را یکی نکنند، چرا که وارد کردن حجم زیاد مواد غذایی بدن را با شوک مواجه می‌کند.

این کارشناس تغذیه و رژیم درمانی در ادامه خوردن وعده سحری را مهم دانست و به روزه داران توصیه کرد: به هیچ عنوان این وعده را از برنامه غذایی خود حذف نکنند.

بابایی با بیان اینکه هرگز از ایام ماه مبارک رمضان برای لاغر شدن استفاده نکنید، به روزه داران هشدار داد: حذف وعده سحری می‌تواند بدن را با آسیب‌های جدی مواجه کند.

وی در ادامه با بیان اینکه روزه داری بدون صرف وعده سحر متابولیسم بدن را با افت عملکرد مواجه می‌کند، گفت: شاید اینگونه به نظر برسد که روزه داری بدون صرف سحری سبب کاهش وزن می‌شود، این در حالیست که در چنین شرایطی ممکن است تا پایان ماه حدود دو کیلوگرم وزن فرد کاهش یابد، اما در نهایت سه کیلوگرم به وزن او اضافه خواهد شد.

این کارشناس تغذیه و رژیم درمانی به روزه داران توصیه کرد: از مصرف زیاد شیرینی جات و زولبیا و بامیه صرف نظر کنند و به جای آن مواد غذایی طبیعی مثل **سمنو**، شله زرد، فرنی و... را در برنامه افطار خود بگنجانند.

وی در ادامه گفت: روزه گرفتن افرادی که از نظر شرعی، علمی و پزشکی قادر به روزه گرفتن نیستند می‌تواند آسیب‌های جدی را در آنها بوجود آورد.

به گفته این کارشناس تغذیه و رژیم درمانی، افرادی که در سال‌های گذشته قادر به روزه گرفتن نبوده‌اند و نیز مبتلایان به بیماری‌های خاص باید برای چکاپ مجدد و تشخیص نهایی اینکه می‌توانند روزه بگیرند یا نه مجدداً به پزشک مراجعه کنند.

بابایی با بیان اینکه نمی‌توان یک گروه خاص را از روزه گرفتن منع کرد، گفت: این مسئله نمی‌تواند جنبه عمومی داشته باشد و افراد باید از طریق مشاوره با پزشکان و کارشناسان به این نتیجه برسند که روزه دار بودن برای آنها منعی ندارد.

بابایی با بیان اینکه مبتلایان به بیماری‌های خاص نمی‌توانند روزه بگیرند، گفت: شاید چنین افرادی با رعایت نکاتی بتوانند به روزه داری خود با صلاحدید پزشک ادامه دهند، لذا توصیه می‌شود چنین افرادی حتماً با پزشکان خود مشورت کنند.