

توصیه یک متخصص تغذیه به روزه‌داران

یک متخصص تغذیه در خصوص روزه گرفتن افراد دیابتی در ماه رمضان گفت: توصیه می‌کنیم افرادی که از بیماری دیابت رنج می‌برند در صورتی که با مشورت پزشک خود مجاز به روزه گرفتن هستند، حتماً بین وعده‌های افطار و شام فاصله بیندازند.



یک متخصص تغذیه در خصوص روزه گرفتن افراد دیابتی در ماه رمضان گفت: توصیه می‌کنیم افرادی که از بیماری دیابت رنج می‌برند در صورتی که با مشورت پزشک خود مجاز به روزه گرفتن هستند، حتماً بین وعده‌های افطار و شام فاصله بیندازند. علیرضا استاد رحیمی در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) منطقه آذربایجان شرقی، اظهار کرد: افراد دیابتی در صورت روزه داری غذای خود را با روغن زیتون چرب کنند.

وی با اشاره به فاصله کوتاه بین وعده افطار و سحر افزود: برخی این زمان کوتاه را بهانه کرده و از وعده سحری استفاده نمی‌کنند که این کار، صحیح نیست.

وی یادآور شد: مصرف سبزی هم در وعده افطار و هم وعده سحری توصیه می‌شود، استفاده از مقادیر کافی میوه، سبزی، آب و همچنین فعالیت بدنی، بهترین روش برای پیشگیری از چاقی در ماه رمضان است.

استاد رحیمی با بیان اینکه افراد چاق به بهانه گرسنگی طولانی مدت در طول روز پرخوری نکنند، خاطرنشان کرد: متأسفانه افرادی که اضافه وزن دارند با عدم رعایت رژیم غذایی خود در ماه رمضان چاق تر می‌شوند.

وی ادامه داد: پرخوری در وعده سحری نه تنها مانع گرسنگی در طول روز نمی‌شود بلکه ممکن است باعث گرسنگی بیشتر نیز می‌شود.

وی با بیان اینکه در روزه‌های ماه مبارک رمضان همانند سایر روزه‌های سال رعایت تنوع غذایی و مصرف هر شش گروه غذایی ضروری است، افزود: مصرف مواد غذایی باید بر اساس نیاز فرد صورت گیرد؛ برخی افراد نیاز بالا و برخی نیاز کمتری به مصرف مواد غذایی دارند چرا که سوخت و ساز بدن همه افراد یکسان نیست.