

## روزه داران چای نخورند



یک متخصص تغذیه با بیان اینکه مصرف زیاد چای موجب تخلیه آب بدن در طول روز می‌شود، اظهار کرد: روزه‌داران از نوشیدن چای زیاد و پررنگ خودداری کرده و هنگام سحری فقط یک استکان چای کم‌رنگ مصرف کنند.

یک متخصص تغذیه با بیان اینکه مصرف زیاد چای موجب تخلیه آب بدن در طول روز می‌شود، اظهار کرد: روزه‌داران از نوشیدن چای زیاد و پررنگ خودداری کرده و هنگام سحری فقط یک استکان چای کم‌رنگ مصرف کنند.

حسن فرهاد غیبی در گفت و گو با ایسنا اظهار کرد: برای تامین آب مورد نیاز بدن بهتر است بین افطار تا زمان خواب شش الی هشت لیوان آب یا مایعات طبیعی نوشیده شود.

وی خاطرنشان کرد: توصیه می‌شود در وعده سحری برای جلوگیری از تشنگی در طول روز از مصرف غذاهای سرخ شده در روغن و غذاهای خشک مثل کوکو و کتلت خودداری شود.

وی افزود: برخی سردردها در ماه رمضان به دلیل افت قند خون نیست و این در افرادی که به مصرف چای بسیار عادت دارند، دیده می‌شود برای جلوگیری از این عارضه بهتر است بین سحری تا افطار سه الی چهار استکان چای کم‌رنگ مصرف کنند.

غیبی اظهار کرد: بهتر است روزه داران هنگام افطار روزه خود را با خرما یا قند طبیعی و یک استکان آب ولرم باز کنند تا معده آماده فعالیت شود.

وی گفت: استفاده نکردن از خرما یا قند طبیعی در ابتدای افطار ممکن است موجب افزایش مدت سیری در فرد شود.