

رژیم غذایی مان پس از ماه رمضان چگونه باشد؟

یک کارشناس تغذیه گفت: بهتر است تا یک هفته بعد از ماه رمضان شیوه‌های تغذیه‌ای روزه داری را همچنان رعایت کنیم و در وعده نهار و صبحانه از غذاهای سبک استفاده کنیم تا دچار اضافه وزن و سوءهاضمه نشویم.



همشهری آنلاین:

یک کارشناس تغذیه گفت: بهتر است تا یک هفته بعد از ماه رمضان شیوه‌های تغذیه‌ای روزه داری را همچنان رعایت کنیم و در وعده نهار و صبحانه از غذاهای سبک استفاده کنیم تا دچار اضافه وزن و سوءهاضمه نشویم.

مریم شیرمستی در گفت و گو با ایسنا، با اشاره به استراحت دستگاه گوارش در ایام ماه مبارک رمضان، یادآوری کرد: در مدت روزه داری بسیاری از عادات‌های غذایی نادرست مانند ناخنک زدن و استفاده از تنقلات کنار گذاشته می‌شود و دستگاه گوارش در حالت نیمه استراحت قرار دارد.

وی سم زدایی از بدن، فعالیت مناسب کبد و دور شدن از کبد چرب را از دیگر مزایای رژیم غذایی مناسب در ماه رمضان خواند و تاکید کرد: در ماه رمضان سوخت و ساز بدن نیز کمی پایین می‌آید و استفاده از غذاهای مصنوعی و پرچرب نیز کمتر می‌شود. به گفته این کارشناس تغذیه بعد از ماه رمضان که وعده‌های غذایی صبحانه و نهار آزاد می‌شود، چنانچه غذاهای سنگین و پرچرب استفاده شود شاهد اضافه وزن خواهیم بود.

شیرمستی معتقد است: پرخوری بلافاصله بعد از ماه رمضان علاوه بر اینکه امکان افزایش اسیداوریک و کلسترول را فراهم می‌کند، می‌تواند منجر به سوء هاضمه و آسیب دستگاه گوارش شود.

وی توصیه کرد: شیوه صحیح عادات غذایی ماه رمضان حداقل تا یک هفته بعد از پایان این ماه ادامه داشته باشد. این کارشناس تغذیه ادامه داد: اگر قرار است میان وعده‌ها به عادات غذایی اضافه شود بهتر است میان وعده‌های سبک از جمله میوه و سبزیجات باشد و در طی روز نیز از آب و مایعات بیشتر از غذا استفاده شود.

وی یادآوری کرد: بهتر است برای وعده‌های نهار در اولین روزهای بعد از ماه رمضان از غذاهای سبک و کم حجم و کم چرب مانند مرغ و ماهی، غذاهای آب پز و سبزیجات پخته استفاده شود تا دستگاه گوارش کم کم به شرایط جدید عادت کند.

شیرمستی دل درد، نفخ و سوءهاضمه را از پیامدهای مصرف غذاهای سنگین بلافاصله بعد از ماه رمضان دانست و افزود: پرخوری در این مدت می‌تواند **جاقی** و اضافه وزن را در پی داشته باشد.