



## احتمال بروز چاقی و ریفلاکس به دنبال تغذیه نادرست در ماه رمضان

چاقی و عوارض گوارشی مانند ریفلاکس و یبوست، برخی از عوارض تغذیه نادرست در ایام روزه‌داری است...

چاقی و عوارض گوارشی مانند ریفلاکس و یبوست، برخی از عوارض تغذیه نادرست در ایام روزه‌داری است. دکتر منصور ریسمانچیان، متخصص تغذیه، علل چاقی را کاهش سوخت و ساز بدن به علت کاهش تعداد وعده‌های غذایی، پرخوری و کاهش فعالیت بدنی عنوان کرد و گفت: عوارض این رفتارهای اشتباه حتی اگر در ایام ماه رمضان بروز نکند با اتمام آن آشکار خواهد شد.

وی با تأکید بر لزوم استفاده از سه وعده غذایی در ماه رمضان افزود: حذف هر وعده غذایی علاوه بر ایجاد پرخوری در وعده‌های بعدی به کاهش سوخت و ساز و چاقی منجر خواهد شد.

ریسمانچیان، ریفلاکس (برگشت اسید معده به مری و دهان) را از مشکلات احتمالی افراد در ماه رمضان به دنبال روزه‌داری عنوان کرد و گفت: این امر ممکن است به سوزش سر دل، قفسه سینه و نیز تلخی دهان منجر شود. علت این امر اغلب حجم زیاد غذا و مایعات، چای زیاد و مصرف تنقلات و شیرینی‌هایی مانند زولبیا و بامیه است.

وی در گفتگو با ایسنا، یبوست را از دیگر مشکلات احتمالی به دنبال روزه‌داری عنوان کرد و گفت: می‌توان با مصرف انواع سبزی‌های خام و پخته و میوه‌های خیس‌انده مانند آلو و انجیر، روغن زیتون همراه سالاد، آب کافی، نان سبوس‌دار و عدم مصرف چای پررنگ، قهوه و کاکائو و همچنین پیاده‌روی مناسب، نسبت به پیشگیری و رفع یبوست در ماه رمضان اقدام کرد.