

روزه داران نوشابه گازدار نخورند



رئیس اداره بهبود تغذیه وزارت بهداشت با تاکید بر صرف کامل وعده سحری در ماه رمضان گفت: بهتر است روزه داران در ایام روزه داری از شام سبک استفاده کنند...

رئیس اداره بهبود تغذیه وزارت بهداشت با تاکید بر صرف کامل وعده سحری در ماه رمضان گفت: بهتر است روزه داران در ایام روزه داری از شام سبک استفاده کنند.

دکتر ابوالقاسم جزایری گفت: به منظور کاهش احساس تشنگی در طول روز، لازم است در وعده سحر به مصرف کافی مایعات از جمله آب و دوغ کم نمک توجه شود.

وی به روزه داران توصیه کرد که در ایام روزه داری از شام سبک استفاده کنند و گفت: مصرف شیربرنج، حلیم بدون روغن، کوکو و کتلت کم چرب و مواردی از این قبیل برای شام بسیار مناسب است، چرا که شام سنگین سبب می شود فرد هنگام سحر احساس گرسنگی نکند و نتواند به میزان کافی غذا بخورد و در نتیجه در طول روز احساس گرسنگی داشته باشد. / ایسنا

روزه داران مبتلا به صرع زیره میل کنند

معاون پژوهشی انجمن صرع ایران گفت: بیماران مصروع در ماه رمضان در غذاهای خود، دانه زیره استفاده کنند و هنگام سحر و افطار حتما خرما بخورند. دکتر کوروش قره گوزلی درباره تغذیه بیماران مصروع در ماه مبارک رمضان اظهار کرد: غذای این گونه افراد باید از پروتئین زیادی برخوردار باشد، البته مصرف گوشت گوسفند و خودداری از خوردن گوشت گوساله و ماهی به آنان توصیه می شود. وی با بیان این که مبتلایان به صرع مواد غذایی معروف به «سردی» را مصرف نکنند، گفت: این بیماران بهتر است از خوردن میوه هایی مانند خیار و گوجه فرنگی پرهیز کنند، البته از نظر علمی رابطه خوردن این مواد با تشدید صرع ثابت نشده اما گزارش های زیادی از بیماران درباره افزایش حملات صرع پس از مصرف مواد غذایی موسوم به سردی دریافت شده است. / ایسنا

رمضان بهترین فرصت برای لاغر شدن

یک متخصص تغذیه گفت: ماه رمضان بهترین فرصت برای کسانی است که اضافه وزن دارند و می خواهند به وزن طبیعی خود برسند. دکتر محسن نامور افزود: افرادی که رژیم لاغری دارند و مایلند این رژیم را در ماه مبارک رمضان ادامه دهند، اغلب دچار اضافه وزن می شوند. چون از یک طرف کاهش فاصله وعده های غذایی را داریم و از سوی دیگر مصرف مواد قندی و چربی در این ماه افزایش می یابد. وی گفت: متأسفانه در ماه مبارک رمضان تمایل این قبیل افراد برای مصرف مواد قندی مثل حلوا، زولبیا و بامیه افزایش می یابد اما حتی اگر حجم و میزان مصرفی این خوراکی ها بسیار کم باشد، بازهم بدن با مصرف آنها در هر وعده غذایی کالری فراوانی دریافت می کند. / مهر