

روزه چربی مفیدخون را زیاد می‌کند

روزه گرفتن میزان چربی‌های نامطلوب موجود در خون را تنظیم کرده و موجب افزایش میزان چربی‌های مفیدخون می‌شود...



روزه گرفتن میزان چربی‌های نامطلوب موجود در خون را تنظیم کرده و موجب افزایش میزان چربی‌های مفیدخون می‌شود. به گزارش مهر، دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت اعلام کرد: روزه‌داری در اغلب بیماری‌هایی که عادات غلط غذایی، چاقی و افزایش وزن در بروز آنها دخالت دارند، مفید است. افراد روزه‌دار همانند زمانی که روزه نیستند سه وعده غذا بخورند که این وعده‌ها شامل افطار، شام و سحر است. اما در ماه مبارک رمضان صرف غذا در دفعات کمتر مثلا دو بار در روز نیز اشکالی نداشته و به شرایط جسمی و توانایی فرد بستگی دارد. بر اساس این گزارش، بهتر است وعده غذایی سحری خصوصیات و ویژگی‌های وعده نهار را داشته باشد و در فاصله زمانی بین صرف افطار و وعده سحری نیز یک وعده غذایی مثل شام سبک صرف شود. وعده غذایی در حد یک شام سبک بین وعده افطار و سحری بستگی به وضعیت و تمایل شخص برای صرف آن داشته و موجب جلوگیری از گرسنگی در طول روز می‌شود.