

تغذیه نادرست روزه‌داران ، عوارض گوارشی دارد

تغذیه نادرست روزه‌داران و پرخوری حین افطار ، کاهش تعداد وعده‌های غذا و سوخت و ساز بدن از علل اصلی و شایع چاقی در ماه مبارک رمضان است...



تغذیه نادرست روزه‌داران و پرخوری حین افطار ، کاهش تعداد وعده‌های غذا و سوخت و ساز بدن از علل اصلی و شایع چاقی در ماه مبارک رمضان است.
 به گزارش مهر، با استفاده از سه وعده غذایی سحر ، افطار و شام، تحرک کافی، مصرف سبزیجات خام و میوه تازه می‌توان از عوارض گوارشی نظیر یبوست و ریفلاکس و اضافه وزن در پایان ماه مبارک رمضان جلوگیری کرد.
 همچنین حذف وعده‌های غذایی اصلی که منجر به پرخوری در وعده بعد می‌شود و استفاده از شیرینی و تنقلات زیاد و آب و مایعات مکرر در برخی از افراد باعث بروز سوزش سردل و ریفلاکس (بازگشت اسید معده به مری و دهان) می‌شود.
 براساس این گزارش، با استفاده مناسب از سبزیجات خام و پخته و میوه‌های تازه و میوه‌های خیسانده شده در آب مانند انجیر و آلو می‌توان از عوارضی مانند یبوست جلوگیری کرد.
 مصرف روغن زیتون در سالاد ، آب کافی ، چای کم‌رنگ و نان های سبوس‌دار نقش بسزایی در تغذیه مناسب روزه داران دارد.