



درازکشیدن بلافاصله بعد از سحری باعث سوزش سر دل می‌شود

یک متخصص و کارشناس تغذیه گفت: درازکشیدن بلافاصله بعد از سحری باعث برگشت مواد غذایی از معده به مری می‌شود که این کار در دازمدت سوزش سر دل را به همراه دارد...

یک متخصص و کارشناس تغذیه گفت: درازکشیدن بلافاصله بعد از سحری باعث برگشت مواد غذایی از معده به مری می‌شود که این کار در دازمدت سوزش سر دل را به همراه دارد.

سید مرتضی میرلوحی در گفت و گو با خبرنگار سلامت نیوز در اصفهان اظهار داشت: بعد از خوردن سحری حتی الامکان دیرتر بخوابید چون وضعیت درازکش سبب بیماری رفلکس معده و مری می‌شود. وی بیان داشت: از آنجائیکه نیم ساعت تا سه ربع پیاده‌روی و تحرک بعد از زمان افطار و سحری برای بدن مفید و موثر است توصیه می‌کنیم روزه‌داران از این نظر غافل نشوند. یک متخصص و کارشناس تغذیه خاطرنشان کرد: از مصرف زیاد نوشیدنی‌های کافئین دار، در هنگام سحر خودداری کنید به عنوان مثال چای زیاد در هنگام سحر سبب دفع زیاد ادرار و در نتیجه از دست رفتن نمک‌های معدنی ارزشمند می‌شود که بدن در طول روز به آن نیاز دارد. دبیر مجمع خیریه های درمانی استان اصفهان تصریح کرد: در صورتی که در لحظه افطار انواع مواد غذایی مورد نیاز بدن از آشامیدنی‌ها، لبنیات و پروتئین‌ها را دریافت کنیم باعث خارج شدن دستگاه گوارش از حالت تعادل می‌شود. میرلوحی افزود: غذاهای سرخ شده، پر ادویه، چرب یا شیرینی‌های غیر طبیعی باعث سوء هاضمه، ترش کردن یا اضافه وزن می‌شود و بهتر است که شخص روزه‌دار از غذاهای فیبر مانند نان کامل گندم، سبزیجات، غلات و میوه‌ها استفاده کنند. ادامه داد: مصرف نوشابه‌هی گازدار به دلیل دارا بودن قند فراوان و مواد نگاه‌دارنده و رنگی سبب سردرد در مصرف کنندگان می‌شود.