

تاریخ: ۱۳۹۳/۰۴/۱۶

نکات تغذیه ای در وعده افطار و سحر

مصرف شیرینی

بعضی از مردم در وعده سحر غذاهای شیرین مصرف می کنند. خوب است بدانید که با مصرف انواع شیرینی قندخون بالاتر می رود و انسولین هم به دنبال آن به سرعت ترشح می شود. تحریک انسولین موجب ورود قندخون به داخل سلول ها و در نتیجه کاهش قندخون می شود. از این رو فرد زودتر گرسنه می شود. دکتر احمد ساعدی، متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه تهران با بیان این مطلب می گوید: البته این گرسنگی کاذب است زیرا به علت افت قندخون و بالا بودن انسولین است که فرد احساس گرسنگی می کند. افرادی که در سحر شیرینی مصرف می کنند حدود ظهر دوباره گرسنه می شوند. بنابراین توصیه اکید ما به مردم این است که به میزان کم شیرینی مصرف کنند.

تشنگی روزه داران

هیچ راهی برای تشنه نشدن در طول روز وجود ندارد و همه ی روزه داران کمابیش تشنگی را تجربه می کنند توصیه ای که به روزه داران می شود این است که همراه با نوشیدن آب در وعده سحری سبزیجات و میوه جات مصرف کنند. وقتی آب را با سبزیجات مصرف می کنیم، آب در داخل شبکه های فیبری به دام می افتد و به مدت طولانی تری در بدن باقی می ماند. به این ترتیب فرد کمتر احساس تشنگی می کند. همچنین مصرف میوه هایی مانند هندوانه، خربزه، کشمش و خرما برای مقابله با گرمزدگی در فصل تابستان مفید است.

افطار

بهتر است در ابتدا روزه را با خرما، عسل و چای شیرین افطار کرد. همچنین می توان از کمی سوپ یا آش به عنوان پیش غذا استفاده کرد زیرا بهتر است دستگاه گوارش ابتدا با حجم کمی از غذا فعالیت خود را شروع کند و پس از چند ساعت شام صرف شود. دکتر ساعدی به روزه داران توصیه می کند غذا را خوب بجوید و به آرامی میل کنید. از پرخوری و تند غذا خوردن اجتناب کنید و در حین غذا خوردن از نوشیدن آب بپرهیزید.

باز کردن روزه با آب سرد، آسیب به کبد و معده می رساند

باز کردن روزه با آب خیلی سرد آسیب شدیدی به معده و کبد می رساند و باعث ضعف و نقصان عملکرد دستگاه گوارش می شود. دکتر مجید امتیازی متخصص طب سنتی با اشاره به این موضوع می گوید: نوشیدن مایعات گرم اعم از چای یا آب جوش به همراه یک شیرینی طبیعی مثل خرما یا کشمش بهترین روش برای باز کردن روزه است. می توان برای جلوگیری از عطش در طول روز، شربت خاکشیر به همراه گلاب و شکر در وعده سحری نوشید.