

[نکاتی که نباید در فاصله افطار تا سحر فراموش کنید](#)



یک متخصص تغذیه برای روزه داری بهتر در روزهای بلندسال و جلوگیری از آسیب به بدن توضیحاتی داد.

به گزارش [بسیج عشایر](#)، "پیام فرح بخش" متخصص تغذیه، در خصوص تغذیه مناسب در اولین روز ماه رمضان، اظهار کرد: با توجه به اینکه امسال روزه داری در روزها طولانی سال است، احتمال کم آبی بدن بالاست؛ لذا افراد در اولین روزهای این ماه باید به خوراک خود بسیار اهمیت دهند، توصیه می‌شود در اولین روز که بدن عادت به کم خوراکی و کم آبی ندارد از شیر یا آب ولرم استفاده کنند.

این متخصص تغذیه با اشاره به اینکه افراد در اولین روز از ماه رمضان باید از نوشیدن آب یخ پرهیز کنند، بیان کرد: نوشیدن آب یخ بلافاصله در زمان افطار آسیب جدی به بدن روزه داران وارد می‌شود؛ لذا افراد باید برای باز کردن روزه خود به جای آب یخ از نوشیدنی‌های گرم استفاده کنند، آب و شیر ولرم همچنین جای بهترین نوشیدنی برای باز کردن روزه است.

خرما بهترین ماده در تامین قند از دست رفته بدن است فرح بخش با بیان اینکه افراد برای تامین افت قند خون می‌توانند از مواد غذایی ساده استفاده کنند، عنوان کرد: بهترین ماده قندی خرما است؛ خرما به تامین قند بدن کمک می‌کند، افراد برای کاهش بی حالی و ضعف خود می‌توانند از سه الی ۴ خرما در زمان افطار استفاده کنند، خرما در تامین آب و قند بدن بسیار موثر است و برای سرحالی در زمان افطار بهتر است این ماده مصرف شود.

وی با تاکید بر اینکه افراد پس از باز کردن روزه خود باید چند دقیقه پس از مصرف مایعات، خوراکی‌های جامد استفاده کنند، مطرح کرد: بهتر است کمی نوشیدنی گرم میل کنند، نماز خود را بخوانند (برای فاصله انداختن بین جامدات و مایعات) و بعد جامدات را مصرف کنند؛ برای استفاده از مواد غذایی جامد پیش از آن از مواد غذایی آبکی مانند سوپ، آش و حلیم استفاده کنند، این مواد غذایی کمبود آب بدن را تامین می‌کنند، انرژی از دست رفته را باز می‌گرداند و حجم زیادی از معده را پر نمی‌کند. پس از افطار از میوه‌های متنوع استفاده کنید.

این متخصص تغذیه با اشاره به اینکه افراد در اولین روز ماه رمضان اصلا نباید از پلو خورشت در زمان افطار استفاده کنند، تصریح کرد: بعد از افطار، مصرف میوه جات به ویژه میوه‌هایی متنوع که ویتامین و املاح بدن را تامین می‌کند و قند خون بدن را افزایش می‌دهند، مصرف شود.

فرح بخش با تاکید بر اینکه افراد پس از افطار، شام مصرف نکنند، بیان کرد: افراد با توجه به افطاری و میوه جاتی که مصرف کردند اصلا نباید شام بخورند، اما سحر مانند وعده نهار است، لذا می‌توانند در این زمان از پلو خورشت، چلو کباب، پلو مرغ و مواد غذایی دیگر استفاده کنند. در وعده سحر استفاده از فیبرها توصیه می‌شود.

وی با اشاره به اینکه افراد در زمان سحر حتما باید از مواد فیبردار استفاده کنند، گفت: سالاد و سبزیجات بهترین ماده تامین فیبر هستند؛ در زمان سحر بهترین ماده‌ای که به تامین آب بدن کمک می‌کند، استفاده از فیبرها است؛ مصرف سبزیجات باعث می‌شود آب بدن در طول روز تامین شود، همچنین در زمان سحری استفاده از لبنیات و دوغ توصیه می‌شود. حتما در زمان سحر از مواد غذایی کم نمک استفاده شود.

این متخصص تغذیه با تاکید بر اینکه افراد نباید در وعده سحر از مواد غذایی پر نمک استفاده کنند، یاد آور شد: مصرف نمک باعث می‌شود آب بدن زودتر از حالت عادی از بین رود؛ لذا در زمان سحری از مواد غذایی کم نمک استفاده شود، حتی اگر دوغ مصرف می‌شود باید حتما از نوع کم نمک باشد. باشگاه مخاطبان

<http://ashayer.org/node/30197>