

چند نکته تغذیه ای درباره روزه داری

همزمان با نزدیک شدن به آغاز ماه مبارک رمضان، موضوع تغذیه مناسب، اهمیت بیشتری پیدا می کند و توجه به نکات تغذیه ای زیر می تواند به روزه داری کمک کند.

ساعات طولانی روزه داری در کنار لزوم انجام مسئولیت های روزمره می تواند وضعیت سلامت و انرژی بدن در طول روز را تحت تاثیر قرار دهد اما رعایت چند توصیه و راهکار، می تواند کمک کننده باشد.

وعده غذایی سحری را حذف نکنید

در ماه رمضان تنها دو وعده غذایی سحری و افطار وجود دارد. حذف وعده غذایی سحر آسان است زیرا افراد در این ساعت از شبانه روز معمولاً میل به خوردن غذا ندارند. هرچند به گفته کارشناسان این نکته حائز اهمیت است که نباید وعده غذایی سحری حذف شود. نوع ماده خوراکی مصرفی در این وعده غذایی بر میزان انرژی فرد در طول روز تاثیر می گذارد.

بسیاری از اوقات افراد برای وعده های صبحگاهی و وعده سحری در ماه رمضان به کربوهیدرات های ساده رو می آورند. اما کربوهیدرات ساده انرژی بدن را برای طولانی مدت تامین نمی کند.

کارشناسان توصیه می کنند برای وعده غذایی سحری غلات کامل همراه با چربی ها و پروتئین های سالم و همچنین میوه ها و سبزیجات مصرف شود.



تامین آب مورد نیاز بدن

مصرف آب کافی حائز اهمیت است و فواید بسیاری برای سلامتی دارد. عدم نوشیدن آب کافی می تواند خلق و خوی فرد را تحت تاثیر قرار داده و احساس خستگی را در او تشدید کند که در نتیجه بر سطح انرژی و حافظه تاثیر می گذارد.

همچنین مصرف آب کافی می تواند به کنترل بیماری های مزمن کمک کند و در پیشگیری و درمان سردرد، میگرن، سنگ کلیه، یبوست و در حفظ فشار خون نقش دارد. همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می دهد تامین آب مورد نیاز بدن میزان اشتها را کاهش می دهد.

اما در ماه رمضان که نمی توان در طول روز آب نوشید چگونه می توان آب مورد نیاز بدن را تامین کرد؟ کارشناسان تغذیه توصیه می کنند که فاصله زمانی افطار تا سحر را به تامین آب مورد نیاز بدن اختصاص دهید. همچنین توجه به نوع خوراکی مصرفی در دو وعده غذایی سحری و افطاری هم کمک کننده است. درحالیکه در ماه رمضان میل به خوردن شیرینی جات بیشتر است بهتر است خوراکی های حاوی میزان آب بیشتر را جایگزین کرد.

به گزارش ایسنا به نقل از هلث لاین، به گفته کارشناسان بهتر است میوه ها و سبزیجات حاوی آب همچون توت فرنگی، هندوانه، طالبی، خیار، کدو سبز، فلفل دلمه ای و گوجه فرنگی در فاصله افطار تا سحر مصرف شود.