

## مواد غذایی که در ایام روزه‌داری تشنگی را از شما دور می‌کنند

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت برای مقابله با تشنگی در ایام ماه مبارک رمضان مواد غذایی خاصی را توصیه کرد.

به گزارش پانا، دکتر زهرا عبدالهی در خصوص تغذیه در ماه مبارک رمضان به خصوص در وعده افطار گفت: در هنگام افطار مصرف غذاهای سبک و مختصر شامل گروه‌های غذایی شیر و لبنیات (مانند شیر و ماست و پنیر) میوه‌ها، سبزی‌ها، نان و غلات (مانند برنج و نان) توصیه می‌شود. نان و پنیر و سبزی یکی از عادات خوب غذایی روزه‌داران در این ایام است.

وی ادامه داد: مصرف شیر گرم و فرنی یا شیر برنج در هنگام افطار مناسب است. استفاده از مواد غذایی آبکی مثل سوپ، آش، حلیم بدون روغن و همچنین مایعات به هنگام افطار و سحر موجب حفظ تعادل آب و املاح فرد روزه‌دار می‌شود.

وی با بیان اینکه استفاده از سبزی‌ها و میوه‌ها در هنگام افطار و همچنین در فاصله زمانی بین افطار تا سحر به دلیل اینکه منبع خوبی از فیبر هستند برای دستگاه گوارش بسیار مفید بوده و مانع بروز یبوست می‌شود، عنوان کرد: توصیه می‌شود در وعده سحری مقدار مناسبی سبزی‌های مختلف مصرف شود. سبزی‌ها با دارا بودن مواد مغذی مختلف و آب علاوه بر تامین ویتامین‌ها و املاح مورد نیاز بدن از تشنگی فرد در طول روز جلوگیری می‌کنند.

عبدالهی با اشاره به این امر که مصرف مایعات مثل آب آشامیدنی، آب میوه، شیر کم چربی، دوغ بدون نمک در فاصله پس از افطار تا هنگام خوابیدن کمک می‌کند که تعادل آب و الکترولیت‌های بدن شما در هنگام روزه‌داری حفظ شود، تاکید کرد: در ماه مبارک رمضان بهتر است از غذاهای سرخ شده و پرچرب استفاده نشود؛ زیرا علاوه بر افزایش چربی‌های خون موجب سوءهاضمه، ورم معده و اضافه وزن و چاقی می‌شوند.

وی خاطر نشان کرد: مصرف زیاد مواد قندی و شیرین مثل کیک‌های خامه‌ای، شکلات، شیرینی‌های خامه‌دار، زولبیا و بامیه، باقلوا، حلوا، خیلی شیرین و چرب، شله زرد شیرین و چرب در ایام ماه مبارک رمضان اضافه وزن و چاقی و خطر بالارفتن قند خون را به دنبال دارد.