

تشنگی روزه‌داری به سراغ چه کسانی می‌آید؟

تهران (پانا) - پیشنهادهای طب سنتی برای کاهش تشنگی در ماه رمضان.

به گزارش روزنامه خراسان، روزه‌داری فرصت خوبی برای پاک‌سازی بدن و حفظ سلامت است؛ البته مشروط بر این‌که به اصول تغذیه صحیح و تامین نیازهای بدن توجه کنید. یکی از مهم‌ترین مسائل مربوط به روزه‌داری، خشکی و کاهش رطوبت بدن است که با افزایش طول روز و گرم شدن هوا بیشتر می‌شود. در ادامه توضیحات دکتر معصومه السادات کابلی فرشی دکترا طب سنتی ایرانی را در این باره آورده‌ایم:

غلبه خشکی در روزه‌داری

به‌طور کلی روزه‌داری باعث ایجاد خشکی در بدن می‌شود و به دلیل غلبه خشکی، به تامین رطوبت بدن باید بسیار توجه شود. در این شرایط افرادی که مزاج گرم و تر یا سرد و تر دارند، کمتر تحت تاثیر خشکی ناشی از روزه‌داری هستند اما افراد دارای مزاج گرم و خشک یا سرد و خشک بیشتر متاثر می‌شوند. لازم است روزه‌داران برای تامین رطوبت مورد نیاز بدن به چند نکته مهم توجه کنند: از مصرف مواد غذایی به شدت خشک از جمله ادویه پرهیز یا کمتر مصرف کنند. امروزه استفاده از ادویه‌ای مانند فلفل، زنجبیل، دارچین، زعفران، زردچوبه و نمک بسیار کاربرد دارد در حالی‌که ادویه در واقع داروست و نباید در مصرف آن‌ها افراط کرد.

بهترین منابع تامین‌کننده رطوبت بدن

مصرف رطوبت بخش‌ها، از دیدگاه طب سنتی بسیار مهم است. شیر و لبنیات جزو بهترین منابع تامین رطوبت بدن محسوب و افرادی که هنگام مصرف دچار مشکل می‌شوند، بهتر است از فرآورده‌های شیر مانند شیربرنج و فرنی استفاده کنند. شیربرنج یکی از بهترین خوراکی‌های توصیه شده برای افراد لاغر با مزاج خشک خواهد بود.

اشتباه نوشیدن آب زیاد در وعده سحری!

یکی از اشتباهات رایج این است که در وعده سحری تنها آب به مقدار فراوان نوشیده می‌شود در حالی که آب به سرعت دفع می‌شود و موجب تشنگی در طول روز خواهد شد. برای جلوگیری از تشنگی توصیه می‌شود بین وعده افطار تا سحر، علاوه بر مصرف آب و نوشیدنی‌ها، میوه‌های آبدار فصل مانند هندوانه، طالبی پرتقال، لیموشیرین، آلو و... بسته به مزاج هر فرد میل شود زیرا فیبر بالای موجود در این میوه‌ها موجب تامین و حفظ رطوبت بافتی در طولانی مدت می‌شود.

شربت‌های سنتی

همچنین شربت سکنجبین و شربت تخم‌شربتی و شربت‌های تهیه شده از میوه‌ها نظیر شربت آلبالو، ریواس، لیمو و... از نوشیدنی‌های مناسب برای جلوگیری از تشنگی است. شربت مناسب در این ایام باید با توجه به شرایط گوارشی هر فرد انتخاب شود. به عنوان مثال در صورت وجود درد و سوزش معده، استفاده از شربت‌های ترش و حاوی سرکه توصیه نمی‌شود.

نوشیدن آب دوغ خیار، شربت سکنجبین و خیار، دوغ طبیعی همراه با تخم‌ZWNJ&خرفه نیز در فاصله افطار تا سحر مناسب است.

انواع سوپ‌ZWNJ&ها و آش‌ZWNJ&های رقیق حاوی سبزیجات فصل مانند کرفس، هویج، کدو، گشنیز، خرفه، اسفناج و جعفری همراه با قدری مرغ و استفاده از جو یا ماش، نمونه خوبی از سوپ‌ZWNJ&های مناسب افطار خواهد بود. افزودن کمی آب‌ZWNJ&نارنج، زرشک یا آب‌ZWNJ&لیمو در انتها توصیه می‌ZWNJ&شود. بهتر است در تهیه خورش‌ZWNJ&ها از سبزیجات سرخ نشده و آب‌ZWNJ&پز مانند کرفس، هویج، ریواس، کدو اسفناج و دیگر سبزی‌ZWNJ&جات استفاده کنید.

روزه خود را با یک نوشیدنی افطار کنید بهترین گزینه‌ZWNJ&ها برای باز کردن روزه چای کم‌ZWNJ&رنگ، شیر گرم و آب‌ZWNJ&جوش است. مایعات به‌ZWNJ&سرعت قوای بدن را باز می‌ZWNJ&گردانند، همچنین دستگاه گوارش را برای دریافت مواد غذایی آماده می‌ZWNJ&کنند. به‌ZWNJ&هیچ عنوان از نوشیدنی‌ZWNJ&های سرد و تگرگی استفاده نکنید.