

چند نکته طلایی برای روزه داری در تابستان

هدف ما از روزه گرفتن در ماه مبارک رمضان علاوه بر اجر معنوی آن، بهره بردن از منافع جسمانی و روانی این ماه مبارک است.



به گزارش مفدا مراغه ، ماه رمضان امسال به دلیل مصادف شدن با روزهای گرم و طولانی تابستان دارای حساسیت و تحمل بیشتری است که با یک برنامه تغذیه ای درست هنگام افطار و سحر می توانیم بدون هیچ گونه مشکلی از مزایای آن بهره ببریم و به مشکلاتی مانند ضعف بدنی، افت فشار، تشنگی و گرسنگی نیز دچار نشویم. رعایت راهکارهای ساده تغذیه ای در افطار و سحر می تواند روزه داران را به منظور دریافت منافع بدنی و تسهیل بهره مندی از مزایای روحانی این ماه مبارک یاری کند زیرا یک فرد بیمار به درستی نمی تواند از برکات ماه رمضان فیض ببرد.

•• برای اینکه کمتر هنگام روزه داری تشنه شوید بهتر است در برنامه غذایی سحری از خوردن غذاهایی مثل انواع کوکو، بادمجان، سوسیس و کالباس، سس مایونز و سیر و پیاز و همچنین غذاهای چرب و پر نمک که سبب تشنگی زیاد در طول روز می شود پرهیز کنید.

•• سعی کنید از غذاهای آب پز شده و خورشت های آبدار و کم نمک استفاده کنید.

•• خوردن مواد شیرین مانند زولبیا و بامیه هنگام سحر سبب افت سریع قند خون و احساس گرسنگی در طول روز می شود.

•• بعد از خوردن سحری، بهتر است هنگام مسواک زدن برای کاهش تشنگی و خشکی دهان، از حجم کمتری خمیر دندان استفاده کنید.

•• سعی کنید در ماه رمضان میوه های آب دار و سبزی های بیشتری مصرف کنید تا در طول روز دچار تشنگی نشوید.

•• بهتر است هنگام افطار از مخلوط آبلیموی تازه با آب یا چای کم رنگ یا شربت خاکشیر به جای قهوه و چای پر رنگ استفاده کنید.

•• خوردن 8 تا 12 لیوان آب از افطار تا هنگام سحر سبب می شود تا شما در طول روز کمتر دچار تشنگی شوید.

•• برای اینکه بعد از خوردن افطار و سحری دچار سوزش معده و ترش کردن نشوید بهتر است از غذاهای سبک و کم چرب استفاده کنید. در ضمن مایعات را پس از اتمام غذا بخورید و بلافاصله بعد از خوردن سحری به رختخواب نروید.

•• بهتر است افطار خود را با یک استکان آب ولرم یا یک فنجان شیر و عسل باز کنید و از خوردن غذا و شیرینی های فراوان هنگام افطار بپرهیزید تا دچار سنگینی و مشکلات معده نشوید.

•• سعی کنید وعده های غذایی مانند پلو و خورش را دو ساعت بعد از افطار میل کنید تا هضم آن آسان باشد.

•• برای جلوگیری از بروز یبوست و مشکلات روده، بعد از خوردن افطار آلو و انجیر خیس شده و میوه هایی همچون گلابی، هلو و هندوانه میل کنید.

•• ورزش سبک و پیاده روی بعد از افطار به هضم غذا و جلوگیری از یبوست کمک زیادی می کند.

•• وعده سحری را به هیچ عنوان حذف نکنید زیرا ادامه دادن به این روال در طول ماه رمضان سبب افت بدنی و تحلیل عضلانی خواهد شد.

•• نان و پنیر کم نمک یا سبزی یا گردو با یک لیوان شیر از بهترین خوردنی ها برای سحر محسوب می شود زیرا علاوه بر حجم سبک دارای قوت بسیار است.

•• برای اینکه در طول روز کمتر تشنه شوید، بهتر است علاوه بر خوردن آب فراوان در فاصله افطار تا سحر، از کربوهیدرات هایی همچون نان و غلات و ماکارونی سبوس دار در وعده افطار و سحر استفاده کنید. این مواد سبب می شود گلیکوژن بدن در حد نرمال حفظ شده و فرد کمتر دچار تشنگی شود.