

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 پرنمک 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 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.