

افطار تا سحر چه غذاهایی بخوریم؟

یک متخصص تغذیه با توجه به شروع ماه رمضان و با اشاره به اهمیت تغذیه سالم به معرفی مواد غذایی که مصرف آنها به هنگام روزه داری سبب بروز مشکلات گوارشی می شود، پرداخت.

به گزارش خبرنگاران جامعه گزارش خبر، احمدرضا درستی، در گفتگو با خبرنگاران گفت: غذای مناسب از اولین و مهم‌ترین نیازهای هر موجود زنده و از جمله تمام انسان‌هاست. گرچه با توجه به موقعیت محیطی و فرهنگ هر جامعه، نوع و مقدار غذای دریافتی تفاوت‌هایی دارد، ولی عموماً همه انسان‌ها چندین بار در طی شبانه روز غذا مصرف می‌کنند تا بتوانند سالم و قوی بوده و فعالیت‌های روزمره را بخوبی انجام دهند.

این کارشناس تغذیه افزود: هنگام تغذیه خون فراوانی به دستگاه گوارش سرازیر می‌گردد که به همین دلیل بی حالی و کاهش توان فعالیت فکری به محض پایان غذا خوردن اتفاق می‌افتد بنابراین بدیهی است که روزه داری با استراحت دادن به دستگاه گوارش و فرستادن خون کافی به سراسر بدن به ویژه به دستگاه مغزی-عصبی به سلامت بدن و ایجاد فرصت کافی برای فعالیت مناسب و کافی فکری کمک شایانی می‌کند.

وی همچنین در خصوص روش مصرف مواد غذایی در وعده‌های افطار و سحر، گفت اگر غذا بسیار آبکی باشد و نان در آن تیلیت شود همچنین نوشیدن مایعات فراوان در طول غذا خوردن موجب کاهش دسترسی آنزیم‌های گوارشی به غذاها شده که منجر به برخی بیماری‌ها و نارسایی‌های گوارشی می‌شود؛ همچنین مصرف ادویه فراوان علاوه بر ناراحتی‌های دستگاه گوارش، به تشنگی در طول روز هم دامن می‌زند.

درستی ادامه داد: مصرف غذاهایی از قبیل کله پاچه، سیراب و شیردان هم با وارد کردن مقدار متناهی چربی و اسیدهای نوکلئیک به بدن، منجر به مشکلات گوارشی و افت سلامتی و همچنین تشنگی شدید در طول روز می‌گردد. وی عنوان کرد: خوردن غذاهای سرخ کرده نظیر کوکو سبزی، کوکو سیب‌زمینی، کتلت و گوشت‌های سرخ شده مثل کباب، جوجه کباب و ماهی نیز می‌توانند سبب تشنگی افراد در طی روز شده همچنین مصرف سس مایونز، خامه، سوسیس، کالباس و نوشیدن نوشابه‌های گازدار در وعده سحر سبب بروز ناراحتی‌های گوارشی ای از قبیل ترش کردن، سو تغذیه و افزایش احتمال چاقی می‌شود.

درستی با اشاره به اینکه کم خوری و ریزه خواری در مدت زمان افطار تا سحر نیز سبب بروز مشکلاتی می‌شود اظهار کرد: کم خوری در وعده‌های سحر و یا افطار همچنین ریزه خواری در مدت زمان افطار تا سحر می‌تواند سبب بروز مشکلاتی مانند سو تغذیه، سرگیجه، سردرد، اختلالات عصبی، لاغری مفرط، افت قند خون و غیره شود که به سلامت افراد لطمه جدی وارد کند بنابراین از این رو رعایت تناسب و تعادل در وعده‌های سحر و افطار اهمیت فراوانی دارد.

وی تصریح کرد: عدم نوشیدن مایعات کافی، نوشیدن چای و قهوه و کاکائوی فراوان و غلیظ، عدم مصرف و یا مصرف ناکافی میوه‌ها و سبزیجات همگی ممکن است منجر به یبوست شوند که با مصرف میوه و سبزی در حد مناسب، این مشکل از بین خواهد رفت.

مصرف روغن زیتون به همراه سالاد نیز در پیشگیری از یبوست مؤثر است. همچنین مصرف زیاد انواع گوشت در سحر توصیه نمی‌شود. در ضمن علاوه بر گوشت، مصرف مقدار فراوانی از دیگر مواد پروتئینی (از قبیل حبوبات) نیز احتمال تشنگی در طول روز را افزایش می‌دهد.