گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۵۱۱۲۵
سه شنبه ۳۱ فروردین ۱۴۰۰ ۹:۵۷

روش صحیح خوردن افطاری در ماه رمضان

اگر می‌خواهید در ماه رمضان دچار رخوت و بی حالی نشوید، باید در وعده افطاری غذای زیادی نخورید.

به گزارش خبرنگاران گروه علم و فناوری گزارش خبر، در روزهای ماه رمضان خانواده‌ها پس از یک روز طولانی روزه داری برای افطاری دور هم جمع می‌شوند و برخی افراد بدون توجه به تبعات آن، مقادیر زیادی غذا را یک باره می‌خورند که باعث احساس رخوت و بی حالی در بدن می‌شود. ممکن است این حالت، مانع لذت بردن از فضای معنوی ماه مبارک و انجام عبادت‌های آن شود.
بسیاری از مردم سوال می‌کنند که آیا باید همه افطاری را بعد از اذان مغرب بخورند یا اینکه بهتر است وعده‌های غذایی را در زمان افطار تا سحر تقسیم کنیم؟!.
بدن انسان مجهز به ابزارهای لازم برای حفظ زندگی اوست و هنگام روزه داری و پرهیز از خوردن و آشامیدن، بدن نمی‌داند که چه زمانی دوباره غذا دریافت می‌کند، بنابراین به صورت خودکار تنظیم می‌کند که چه میزان مواد غذایی را بسوزاند تا تمام انرژی را مصرف نکند. وقتی هنگام افطار غذا می‌خورید، مجبور نیستید با مصرف مقدار زیادی غذا آن را شوکه کنید.
بدن با روزه گرفتن سازگار می‌شود، بنابراین هنگام افطار باید به تدریج غذا بخورید و آن را تقسیم کنید و یکباره آن را نخورید که باعث سردرگمی بدن، به خصوص معده می‌شود.

هنگام افطار نباید غذایی بخورید که میزان انسولین در خون و توانایی سوزاندن غذا را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ این کار باعث می‌شود غذاهایی پر از چربی و قند میل کنید که این حجم از غذا بد است و یکباره میزان قند خون را افزایش می‌دهند.
بهترین چیزی که بلافاصله بعد از اذان هنگام افطار باید بخورید خرما و آب است؛ زیرا غنی از فیبر و قندهای ساده مورد نیاز بدن است که باعث تحریک معده و دستگاه گوارش می‌شود.
سپس باید بعد از خوردن خرما و آب، ۱۰ دقیقه صبر کنید تا بدن شما برای کنترل سطح قند خون و افزایش میزان متابولیسم به منظور توانایی هضم غذا و سوزاندن کالری آماده شود؛ شما می‌توانید در این فاصله نماز بخوانید و بعد از ده دقیقه دوباره سوپ به خصوص سوپ سبزیجات سرشار از فیبر و ویتامین بخورید و برای آبرسانی به بدن، از مایعات استفاده کنید.
شما می‌توانید در ابتدای افطاری، انواع سالاد سبزیجات را میل کنید و سپس غذاهای اصلی را در پایان و پس از گذشت ساعتی از افطار بخورید. برای اینکه افطار سالمی داشته باشید، باید آب و مایعات کافی بنوشید تا بدنتان را آبرسانی کند، اما این مایعات نباید زیاد شیرین باشد و حتما از کربوهیدرات‌های سالم و غذاهای سرشار از فیبر مانند غلات سبوس دار، آجیل، سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنید تا کمبود ویتامین خود را جبران کنید.