

چگونه روزه‌داران گرسنگی و تشنگی را احساس نکنند؟



یک کارشناس تغذیه گفت: غذای مصرفی در وعده سحری بهتر است خصوصیات و ویژگی وعده صبحانه کامل یا ناهار سبک را داشته باشد تا از ایجاد گرسنگی در طول روز پیشگیری کند.



اعظم زمانی در گفتوگو با ایسنا - منطقه خلیج فارس، با بیان اینکه بسیاری تصور می‌کنند هنگام سحر باید غذاهای پرچربی و پرکالری بخورند تا در طول روز احساس گرسنگی نکنند، اظهار کرد: متأسفانه این یک باور غذایی نادرست است، زیرا مصرف مواد غذایی پرچربی موجب تشنگی شدید می‌شود و می‌تواند مشکلات زیادی ایجاد کند، بعضی‌ها هم مصرف مواد قندی و شیرینی را ترجیح می‌دهند. در حالی که باید بدانند مصرف مواد قندی به مقدار زیاد در هنگام سحر باعث افزایش ناگهانی هورمون انسولین در خون می‌شود و این امر سبب می‌شود قند خون خیلی سریع‌تر افت کرده و فرد احساس گرسنگی و ضعف کند.

وی افزود: توصیه می‌شود در وعده سحری از غذای کم چرب و غذاهای حاوی قندهای دیرهضم و فیبر مثل میوه‌ها و سبزی‌ها، غلات کامل، حبوبات و نان‌های سبوسدار استفاده کرد. مواد غذایی پرفیبر، آب زیادی در خود جذب می‌کنند و بدن می‌تواند آب را به آهستگی جذب کند

و در پی آن احساس تشنگی دیرتر بوجود می‌آید. از سوی دیگر فیبرها سرعت حرکت مواد غذایی را کاهش می‌دهند و در نتیجه غذا دیرتر هضم می‌شود و فرد دیرتر احساس گرسنگی می‌کند.

زمانی در ادامه هشدار داد: مصرف آب به مقدار زیاد در وعده سحری و مخصوصا بین غذا اصلا توصیه نمی‌شود، چون موجب رقیق شدن شیر معده و آنزیم‌های گوارشی شده و روند هضم غذا مختل می‌شود.

وی با بیان اینکه بعضی از افراد ممکن است به علت روزه‌داری دچار خستگی، بی‌حوصلگی، عصبانیت یا افسردگی شوند، افزود: این عوارض طبیعی نبوده، از پیامدهای طبیعی روزه محسوب نمی‌شود و به علت تغذیه غلط گریبانگیر شخص می‌شود. این حالت معمولا در افرادی دیده می‌شود که از خوردن سحری امتناع کرده و غذای خود را به یک وعده افطار محدود می‌کنند؛ این کار موجب پائین افتادن قند خون (هایپوگلیسمی) می‌شود و عوارض عصبی گفته شده را سبب می‌شود.

کارشناس تغذیه واحد بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت استان در خصوص تغذیه صحیح به هنگام سحر و افطار گفت: در وعده سحری مصرف سالاد که شامل خیار، گوجه، هویج، جوانه غلات و حبوبات و خصوصا کاهو باشد، توصیه می‌شود؛ زیرا کاهو در مقایسه با سایر سبزی‌ها دارای آب بسیار زیادی است و چون از احساس تشنگی در طول روز کم می‌کند مصرف آن در وعده سحری توصیه می‌شود.

زمانی افزود: از مصرف نمک زیاد و غذاهای دارای ادویه و فلفل نیز در وعده سحری به دلیل ایجاد تشنگی، نگهداشتن آب در بدن و ایجاد ادم یا ورم و افزایش فشارخون، خودداری کنید.

وی با بیان اینکه بهتر است افطار خود را با کمی آب گرم یا چای کمرنگ به همراه خرما یا کشمش آغاز کنیم، اظهار کرد: خرما و کشمش سبب کنترل اشتها می‌شوند، علاوه بر آن مصرف خرما در ماه مبارک رمضان در تنظیم قند خون بسیار مفید است، لذا توصیه می‌شود که در وعده افطار تا حد امکان سه تا پنج عدد خرما مصرف شود، البته از مصرف بیش از حد خرما نیز مانند سایر شیرینی‌ها باید پرهیز کرد؛ به طور کلی توصیه می‌شود به جای مصرف انواع شیرینی‌ها مثل زولبیا و بامیه که فقط حاوی انرژی و فاقد مواد مغذی (ویتامین‌ها و املاح) هستند، از مواد غذایی طبیعی شیرین مثل خرما، کشمش و انواع میوه استفاده شود.

زمانی در پایان اظهار کرد: مصرف آب زیاد هنگام صرف افطار سبب

اختلال در هضم مواد غذایی شده و توصیه می‌شود مصرف شش تا هشت لیوان مایعات مثل آب آشامیدنی، آب میوه، شیر کم چربی، دوغ بدون نمک در فاصله پس از افطار تا هنگام خوابیدن باشد.