

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی زنجان:

چای سحری نمک‌های معدنی بدن را می‌شوید

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی زنجان نوشیدن چای در وعده سحر را نادرست خواند و گفت: چای به ویژه چای پررنگ موجب افزایش دفع ادرار و از دست رفتن نمک‌های معدنی مورد نیاز بدن می‌شود.

به گزارش سایت خبری پرسون از زنجان، عصمت عباسی با توصیه نکاتی برای روزه داران در ماه رمضان افزود: از طرفی به این مهم باید توجه داشت که اسید اگزالیک موجود در چای همچنین نمک و مواد پروتئینی زیاد باعث کاهش جذب کلسیم غذا می‌شود.

وی یادآور شد: پس از افطار داشتن تحرک و فعالیت با شدت متوسط که موجب مصرف کالری می‌شود، توصیه می‌شود و از طرفی نماز خواندن در اوقات مختلف روز با حرکت هماهنگ تعدادی از مفاصل و ماهیچه‌ها موجب ایجاد توازن و تعادل بدن، مصرف کالری کمک به جریان خون و متابولیسم غذا می‌شود.

عباسی اظهار داشت: مصرف بیش از هشت لیوان آب آشامیدنی سالم و سایر مایعات طبیعی، آب سبزی‌ها و صیفی‌جات مانند آب هویج، آب گوجه فرنگی و آب کرفس که موجب دریافت بیشتر مایعات کالری و تا حدودی فیبر غذایی می‌شود، در فاصله افطار تا سحر ضمن حفظ ایمنی در شرایط کنونی برای پیشگیری و کنترل بیماری کووید-۱۹، بدن را از کم‌آبی در طول روزه‌داری حفظ می‌کند.

این کارشناس تغذیه ادامه داد: خوردن غذاهای چرب و شور و همچنین انواع تنقلات شور، انواع کنسروها، شورها، انواع سوسیس، کالباس و سایر فست‌فودها سبب تضعیف سیستم ایمنی و ایجاد تشنگی شده، توصیه می‌شود، بجای نمک از سبزی‌های خشک و معطر و محلی برای طعم دار کردن غذا استفاده شود.

وی اظهار داشت: محدود کردن مصرف نمک در وعده‌های افطار، شام و سحر در این دوران بسیار مهم و کمک‌کننده بوده، دریافت اضافه نمک، بدن را مجبور به واکنش کرده و برای جبران آن لازم است آب بیشتری مصرف شود، به علاوه در افرادی که مستعد افزایش فشار خون یا مبتلا به این بیماری هستند، باید در این زمینه احتیاط بیشتری کنند.

عباسی افزود: مصرف آب زیاد در وعده افطار و همچنین بین صرف غذا موجب اختلال در هضم مواد غذایی می‌شود در این میان بسیاری از افراد از ترس تشنگی در طول روز، بعد از صرف سحری به مقدار فراوان آب می‌نوشند که عادت صحیحی نیست و برای رفع این مهم توصیه می‌شود در فاصله افطار تا سحر از صیفی‌ها، میوه‌های سرشار از آب مانند کاهو، خیار، هندوانه، خربزه، طالبی و مرکبات استفاده شود.

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی زنجان گفت: اگر چه به منظور تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تامین برخی از اسیدی‌های چرب ضروری و ویتامین‌های محلول در چربی باید در طی روزه‌داری از روغن‌ها و چربی‌های خوراکی در حد متعادل استفاده شود، اما مصرف مواد غذایی سنگین دیر هضم، پر چرب و سرخ شده مانند سیب زمینی سرخ شده، پنیر پیتزا، انواع کوکو و کتلت‌های چرب به هنگام افطار مناسب نیست.

وی خاطرنشان کرد: بر این مبنای توصیه می‌شود از انواع روغن مایع مانند کلزا، ذرت سویا، کنجد، یا روغن آفتابگردان و به مقدار کم در تهیه غذا استفاده شود و بجای غذاهای چرب و سرخ کرده از غذاهای آب‌پز و بخار پز بیشتر مورد استفاده قرار گیرد.

منبع: ایرنا