

روزه داری بدون این خوراکی‌ها در سحر و افطار ممنوع!

به دلیل آنکه زمان زیادی را در طول روزهای ماه مبارک رمضان، روزه هستیم، باید برای تأمین انرژی لازم بدن، از رژیم غذایی خاصی پیروی کرد.

به گزارش سایت خبری پرسون، به نقل از اسپوتنیک، در ماه مبارک رمضان، با توجه به خودداری از خوردن غذا و مایعات برای ساعت‌های طولانی در هر روز، بدن برای جبران انرژی از دست رفته در طول روزه‌داری به رژیم غذایی خاصی نیاز دارد.

در این گزارش، مجموعه‌ای از توصیه‌های تغذیه‌ای ارائه می‌شود که به ارتقاء سلامت بدن در طول ماه مبارک کمک می‌کند.

در راس غذاهایی که توصیه می‌شود، این است که "چربی‌های سالم طبیعی" را که در روغن زیتون، ماهی‌های پرچرب و دانه‌هایی مانند دانه کنجد و کتان وجود دارد، مصرف کنید.

همچنین، سبزیجات و میوه‌های طبیعی، مصرف گوشت، تخم مرغ و حبوبات نیز جزء مهمترین غذاهایی است که مصرف آن در ایام ماه مبارک رمضان ضروری است.

لبنیات نیز از جمله غذاهایی است که حتماً باید در سفره افطاری و سحری یا بین دو وعده وجود داشته باشد و از انواع مختلف آن استفاده شود.

لازم است اطمینان حاصل کرد که بین وعده افطاری و وعده غذایی قبل از سحر، به میزان کافی یعنی حدود ۸ لیوان آب و مایعات مصرف شود.