

این خوراکی ها مناسب افطاری هستند

از غذاهای مناسب برای وعده افطار در ماه مبارک رمضان می توان به سیب زمینی آب پز، سیفی جات و عسل و تخم مرغ آب پز اشاره کرد. در ادامه توصیه های تغذیه ای برای افطار توجه فرمائید.

به گزارش سایت خبری پرسون، سیب زمینی آب پز، سیفی جات پخته شده نظیر کدو، گل کلم، کرفس، کلم بروکلی، نخود فرنگی و هویج و نان و پنیر و گردو، عسل و تخم مرغ آب پز جزو غذاهای مناسب برای افطار است.

مصرف شیرینی های پرچرب و بسیار شیرین نظیر زولبیا و بامیه در وعده افطار باعث افزایش قند و چربی خون شده و مکانیزم تعادل چربی های بدن را خنثی می کند بنابراین روزه داران باید از مصرف آن پرهیز و به قندهای طبیعی بسنده کنند ضمن این که باید افطار را با آب سرد، غذاهای سرد و نوشابه های گازدار آغاز نکنید و از مصرف هر گونه غذای چرب در وعده افطار پرهیز کنید.

آش رشته غلیظ همراه با پیاز داغ و نعنا داغ فراوان که حاوی روغن زیادی است، غذای مناسبی برای افطار نیست زیرا باعث سوء هاضمه و عوارض دیگر می شود بنابراین بهتر است از مصرف آن خودداری کرده و به جای آن از آش رشته رقیق و بدون روغن و انواع سوپ ها استفاده کنید.

روزه داران باید پس از مصرف یک افطار بسیار ساده و سبک، شام صرف نمایند و تا پیش از خوابیدن ۲ لیوان چای کم رنگ، یک لیوان شیر و حداقل ۲ میوه (به ویژه سیب با پوست) میل کنند.