

راهکارهای تحمل تشنگی در ماه مبارک رمضان

معمولاً تحمل گرسنگی در ماه مبارک رمضان ساده تر از تحمل تشنگی است. ولی برای در امان بودن از تشنگی در این ماه نیز راه حل های ساده ای وجود دارند.

به گزارش سایت خبری پرسون، در ماه مبارک رمضان تغذیه در وعده های سحر و افطار بسیار حائز اهمیت است چرا که برنامه غذایی غلط منجر به بیماری های بسیاری در این ماه می گردد. پزشکان معتقدند که انتخاب یک نوشیدنی سالم و مناسب در هنگام افطار می تواند فرد را برای یک روز خوب آماده کند، چرا که کمبود آب بدن برای فرد روزه دار بسیار خطرناک است و مشکلات زیادی را برای شخص روزه دار ایجاد می کند. اگر عادت دارید که در طول روز چای، قهوه یا کافئین با نوشیدنی های حاوی کافئین بنوشید، لطفاً از ۱ یا ۲ هفته قبل ماه رمضان شروع به کاهش مصرف کنید. چای و قهوه حاوی کافئین ماده اعتیاد آور هستند که باعث سردردهای شدید هنگام ترک می شود.

از نوشیدن چای و قهوه خودداری کنید

از نوشیدن بیش از حد چای به دلیل ادرار اور بودن آن یا قهوه خودداری کنید زیرا کافئین موجود در آن ها منجر به از دست دادن آب بدن می شود و احساس تشنگی را افزایش می دهد.

خوردنی های شیرین را محدود کنید

علاوه بر این، غذاهای شیرین یا نوشیدنی ها خیلی زود هضم می شوند و زودتر از آنچه انتظار دارید احساس گرسنگی می کنید و با همه اینها، نوشیدن بیش از حد آب نیز توصیه نمی شود زیرا اسیدهای معده را رقیق کرده و منجر به نفخ و سوء هاضمه می شود.

از نوشیدنی های گازدار خودداری کنید

در طول ساعات شب در مقابل وسوسه نوشیدن نوشابه های گازدار مقاومت کنید و در صورت ملاقات با دوستان یا خانواده خود از آنها آب بخواهید نه نوشیدنی دیگری. سعی کنید از نوشیدن آب گازدار در ماه رمضان خودداری کنید، زیرا این امر باعث مشکلات هضم و احساس سیری و کاهش کیفیت هضم می شود.

آب اهمیت زیادی دارد چون ...

آب مایعی است که در ماه رمضان تشنگی را برطرف می کند. متأسفانه ، اکثر افراد به اندازه کافی آب نمی نوشند و مایعات دیگر برخلاف آب حاوی مقدار زیادی قند و کالری هستند و اگر احساس سردرد یا سرگیجه دارید احتمالاً به دلیل کمبود آب بدن است. به یاد داشته باشید که آب نقش مهمی در کاهش وزن و ثبات آن دارد، زیرا به دفع سموم و کاهش احساس گرسنگی کمک می کند به همین دلیل نوشیدن مقادیر کم آب در طول شب مهم است.

خوب است بدانید

حداقل هر روز هشت لیوان آب بنوشید و اگر در هوای گرم و فضای باز در حال ورزش هستید آب بدن را از دست می دهید پس باید آب بیشتری بنوشید. نوشیدن آب یخ هنگام افطار عطش را برطرف نمی کند اما می تواند باعث انقباض رگ های خونی و سوء هاضمه شود به همین دلیل، توصیه می شود آبی که به دمای محیط رسیده یا کمی سرد است، بنوشید.

میوه و سبزی فراموش نشود

میوه ها و سبزیجات تازه بخورید زیرا سرشار از آب و فیبر هستند و به مدت طولانی در روده می مانند و تشنگی را کاهش می دهند. میوه های تازه ، آب میوه ها و سبزیجات با محتوای آب بالا بدن را هیدراته نگه می دارد. آب نارگیل منبع عالی الکترولیت ، قندها و مواد معدنی ساده است که کمبود آب بدن را جبران می کند و مصرف خوراکی هایی با طبع خنک مانند خیار ، آناناس ، گوجه فرنگی ، پرتقال گرمای بدن را کاهش می دهد. علاوه بر این از مصرف غذاهای شور خود داری کنید زیرا باعث از بین رفتن مایعات بدن می شوند. آب میوه های تازه به جای آب میوه های شیرین بنوشید و سعی کنید در طول خوردن غذا آب ننوشید.

از غذاهای گرم و تند خودداری کنید

غذایی که می خورید نقش مهمی در کنترل تشنگی در هنگام روزه داری دارد پس نمک زیاد به سالاد و غذاهای دیگر اضافه نکنید همچنین از خوردن

غذاهای شور مانند ماهی شور و ترشیجات خودداری کنید زیرا باعث افزایش نیاز بدن به آب می شود.

پیشنهاد طب سنتی بوعلى برای درمان تشنگی ماه رمضان

در ادامه ی این بخش از چند نوشیدنی بسیار مفید برای رفع تشنگی و کمبود آب بدن معرفی می کنیم که در ماه رمضان میتوانید با تهیه و نوشیدن آن ها حس و حال خوبی داشته باشید.

شیر و خرما

شیر و خرما از نوشیدنی های مفیدی است که می توانید در موقع افطار نوش جان کنید، نیم ساعت قبل از افطار پوست دو عدد خرما را بگیریید و در یک لیوان شیر داغ بریزید و زمان افطار ابتدا خرما را میل کرده و سپس شیر را نوش جان کنید خوردن این نوشیدنی سبب قوت گرفتن بدن شده و سبب می گردد که دستگاه گوارش غذا ها را به خوبی هضم کند.

شربت آبلیمو

این شربت مختص ماه رمضان است و توصیه میگردد که مقدار شکر کمتری نیز به آن اضافه گردد چرا که شکر کمتر موجب ترشح بزاق شده و فرد روزه دار در طول روز کمتر احساس عطش و تشنگی می کند.

شربت خاکشیر و تخم شربتی

خاکشیر و تخم شربتی خنک کننده و برطرف کننده تشنگی هستند و برای روزهای گرم رمضان پیشنهاد می شود و چون دانه های آن آب را درون خود نگه می دارند بنابراین با نوشیدن آن فرد احساس عطش نمی کند برای تهیه ی این شربت خوشمزه توصیه میگردد بدون شکر یا با شکر خیلی کم تهیه شود.

کاسنی

کاسنی تنها عرقی است که ویژگی خنک کنندگی را دارد برای همین توصیه می گردد که نوشیدنی های مخصوص ماه مبارک رمضان مانند خاکشیر و تخم شربتی را با مقدار کمی کاسنی و گلاب ترکیب کرده و نوش جان نمایید.

شربت سکنجبین

یک شربت بسیار عالی برای ماه رمضان است که هم به تنهایی و هم با اضافه کردن خاکشیر نیز برای رفع عطش و تشنگی بسیار عالی است.

دم کرده نعناع

اگر می خواهید در طول روز در ماه رمضان تشنه نباشید، در موقع افطار برگ خشک شده ی نعناع را با عسل مخلوط کرده و دم کنید و نوش جان نمایید. البته شربت نعناع هم در رفع عطش موثر است برای تهیه ی شربت ابتدا شکر و آب را به نسبت دو به یک جوشانده و بعد و مقداری عرق نعناع افزوده و مقداری هم آب لیمو ترش اضافه میکنیم و اجازه میدهیم شربت خنک شده بعد میل می نماییم این شربت مخصوص ماه رمضان است و از تشنگی جلوگیری می کند. دم کرده لیمو عمانی و گل گاو زبان و نبات نیز علاوه بر اینکه موجب آرامش و خواب شبانه می شود در برطرف کردن عطش بسیار مفید است.

عرق نعناع و گلاب برای سرد مزاج ها

اشخاصی که دارای مزاج سرد هستند خوردن آب زیادی نیز ممکن این سردی را چند برابر کند لذا برای رفع این سردی بهتر است از مخلوط گلاب و عرق نعنا استفاده کنند به این روش که اول ترکیب را به صورت گرم و با مقدار کمی نبات نوش کنند تا نفخ برطرف شود البته اشخاصی که بیماری قند و دیابت دارند این توصیه شامل حال آنها نمی باشد.

متعادل شدن فشار با چای نعنا

پایین آمدن فشار خون از جمله ناراحتی هایی است که ممکن است برای افراد گرم مزاج ایجاد شود برای رفع این ناراحتی چای نعنا پیشنهاد می شود یک قاشق غذاخوری نعنا را با یک لیوان آب جوش دم کرده و بعد از صافی رد کنید و سپس به آن یک قاشق غذاخوری خاکشیر یک قاشق مربا خوری شکر و یک قاشق مرباخوری آبغوره بیفزایید و بعد بنوشید این چای مفید هم از افت فشار جلوگیری میکند و هم تشنگی و عطش را رفع میکند و اگر دارای طبع سردی هستید به چاینان عسل اضافه کنید.

شربت تمبر هندی

از دیگر نوشیدنی های خوشمزه در ماه رمضان که علاوه بر رفع تشنگی برای رفع یبوست نیز مفید است شربت تمبر هندی می باشد که برای درست

کردن آن اول تمبر هندی را خیس کرده و بعد آن را از صافی عبور داده و با عسل مخلوط کرده بعد میل کنید.

شربت بهار نارنج

اگر از استرس و فشارهای عصبی رنج می برید از نارنج غافل نشوید نارنج دارای فواید زیادی می باشد اشخاص روزه داری که در روزهای گرم تابستان روزه هستند و گرما باعث تعریق زیاد بدنشان شده، لذا دچار ضعف اعصاب می شوند اما با مصرف نارنج همه ی مشکلات رفع خواهد شد.

بهترین زمان برای جبران آب بدن چه زمانی است؟

فاصله بین افطار تا سحر مناسب ترین زمان برای جبران کردن کمبود آب بدن می باشد، روزه داران می توانند نوشیدنی ها یی مانند آب میوه های طبیعی انواع میوه ها و چای کم رنگ استفاده کنند تا کمبود آب بدنشان جبران گردد چای به عنوان یک نوشیدنی به علت دارا بودن آنتی اکسیدان و ضد سرطان برای بدن بسیار مفید است ولی چون مدر است سبب می شود که میزان آب دفع شده ی بدن بیشتر گردد.

منبع: نمناک