



اقدامات لازم در زمان روزه داری

کلیه نیاز زیادی به مایعات دارد پس برای حفظ سلامت این عضو در زمان روزه داری باید آب بدن خود را تامین کنید.

به گزارش سایت خبری پرسون، کلیه از اعضای مهم بدن است که وظیفه دفع مواد زائد را بر عهده دارد. دریافت مایعات از جمله کارهای اثرگذار در عملکرد کلیه محسوب می‌شود.

در ماه رمضان افراد تنها در دو وعده می‌توانند مواد غذایی دریافت کنند؛ بنابراین در فاصله افطار تا سحر باید نیاز بدن به دریافت مایعات تامین شود.

در این ماه، افراد در معرض کم آبی شدید قرار می‌گیرند و برای مراقبت از کلیه‌ها باید نکاتی را رعایت کرد:

مراجعه به پزشک در صورت تکرر، سوزش، بی اختیاری و تغییر رنگ ادرار

روزه داری در افراد دچار بیماری و سنگ‌های کلیوی فقط با اجازه پزشک

مصرف کافی آب و مایعات تا جایی که رنگ ادرار روشن باشد.

پرهیز از زیاده‌روی در مصرف پروتئین‌های حیوانی

پرهیز از مصرف شیرینی‌ها مانند زولبیا و بامیه

اجتناب از فعالیت‌های غیر ضروری در طول روز

پرهیز از پرخوری در افطار و سحر

اجتناب از مصرف غذاهای شور

منبع: بهداشت نیوز