

نکات مهم تغذیه‌ای برای وعده «سحری» در ماه رمضان

در ماه مبارک رمضان با رعایت تنوع و تعادل در مصرف غذا، می‌توانید نیازهای تغذیه‌ای شامل آب، املاح، ویتامین‌ها، مواد معدنی، پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن را تامین کنید. در این میان سحری یکی از وعده‌های مهم غذایی این ایام است که به هیچ عنوان نباید فراموش شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، خیلی‌ها فکر می‌کنند هنگام سحر باید غذاهای پرچربی و پرکالری بخورند که در طول روز احساس گرسنگی نکنند اما باید بدانید مصرف مواد غذایی پرچربی به خصوص در هوای گرم سبب تشنگی شدید و کم آبی بدن می‌شود.

بهتر است در وعده سحری از مواد غذایی پر فیبر مثل میوه‌ها و سبزی‌ها استفاده کنید. مواد غذایی پرفیبر آب زیادی در خود جذب می‌کنند و بدن می‌تواند آن را به آهستگی جذب کند و احساس تشنگی دیرتر عارض شود.

از طرفی مصرف آب به مقدار زیاد در وعده سحری و مخصوصاً بین غذا توصیه نمی‌شود چون موجب رقیق شدن شیر معده و آنزیم‌های گوارشی شده و روند هضم غذا مختل می‌شود.

از نوشیدن بیش از اندازه چای در وعده سحری اجتناب کنید چون چای باعث افزایش دفع ادرار و از دست رفتن نمک‌های معدنی که بدن شما در طول روز به آن احتیاج دارد، می‌شود.

برخلاف تصور برخی افراد، روزه بدون سحری نه تنها موجب کاهش وزن نمی‌شود، بلکه به دلیل افت شدید قند خون طی روز موجب می‌شود تا شخص روزه‌دار در زمان افطار تمایل بیشتری برای خوردن غذاهای شیرین و چرب پیدا کند و همین موضوع در نهایت منجر به اضافه وزن و چاقی می‌شود.

مصرف مواد غذایی شیرین در وعده سحری توصیه نمی‌شود. مصرف مواد غذایی شیرین با تحریک انسولین موجب ورود قندخون به داخل سلول‌ها و در نتیجه کاهش قندخون می‌شوند. به این ترتیب مصرف مواد غذایی شیرین و حاوی قندهای ساده در وعده سحری سبب می‌شود شخص زودتر گرسنه شود. از آنجا که میوه‌ها نیز حاوی قندهای ساده هستند توصیه می‌شود در وعده سحری کمتر مصرف شوند. بهتر است انواع میوه را که حاوی ویتامین‌ها و املاح معدنی هستند در وعده افطار و یا در فاصله افطار تا سحر مصرف کنید.

بنابر اعلام بهبود تغذیه وزارت بهداشت، برای کاهش تشنگی می‌توانید از لیمو ترش و سبزی خوردن و سالاد در وعده سحری استفاده کنید. همچنین در هنگام سحر از خوردن غذاهای خشک مانند کوکوسیب زمینی، کوکوسبزی، کتلت، انواع کباب و همچنین از مصرف زولبیا، حلواهای شیرین و چرب، غذاهایی که با ادویه‌جات زیاد تهیه می‌شوند، سس مایونز، خامه، سوسیس، کالباس و دیگر غذاهای آماده به دلیل ایجاد تشنگی خودداری کنید.

از غلات و حبوبات به میزان دلخواه در ترکیبات غذایی سحری برای جلوگیری از افت قندخون در طول روزه‌داری و برای جلوگیری از یبوست استفاده کنید. سبزی‌ها هم با دارا بودن مواد مغذی مختلف و آب، علاوه بر تامین ویتامین‌ها و املاح مورد نیاز بدن، از تشنگی فرد در طول روز جلوگیری می‌کنند.