کد خبر: ۴۸۰۳۹۶
سه شنبه ۲۲ فروردین ۱۴۰۲ ۱۲:۱۳

ممنوعیت خوردن غذاهای پرچرب و شور برای روزه‌داران در ماه رمضان

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی ابن‌سینای همدان گفت: در روزهای ماه رمضان کرونایی نباید در وعده‌های غذایی گوشت، دوغ شیرین، چای پررنگ و غذاهای پرچرب استفاده کرد.

به گزارش سایت خبری پرسون، آرزو کاوه‌ای با ارائه توصیه‌های در این زمینه اظهار کرد: اگر افطاری را به عنوان وعده صبحانه تلقی کنیم، یکی از وعده های غذایی مهم در ایام روزه داری است که باید مورد توجه قرار گیرد.

وی با بیان اینکه بهتر است افراد روزه‌دار پس از صرف یک افطاری ساده، شام سبک بخورند، تصریح کرد: در وعده های غذایی باید از غذاهای کم‌چرب و کم نمک استفاده کرد و با مصرف حتمی میوه و مایعات در جهت جبران کم آبی و حفظ سلامت و ایمنی بدن برآمد.

کاوه‌ای با تأکید بر مصرف سبزی و سالاد در وعده افطار، یادآور شد: مصرف میوه در فاصله زمانی افطار تا سحر به عنوان منبع خوبی از ویتامین و تقویت کننده سیستم ایمنی بدن توصیه می‌شود.

وی با بیان اینکه سبزی ها و میوه ها دارای مقادیر کافی فیبر و آهن بوده و موجب پیشگیری از ابتلا به کووید ۱۹ می شود، افزود: مصرف زیاد قند، نمک و چربی موجب تحریک و تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود.

این کارشناس تغذیه خاطرنشان کرد: مصرف مواد غذایی شیرین در وعده سحر توصیه نمی‌شود چراکه مواد غذایی شیرین باعث تحریک انسولین و ورود سریع قند خون به داخل سلول‌ها و در نهایت اُفت قندخون شده و موجب گرسنه شدن زودهنگام شخص می‌شود.

وی با اشاره به جایگزین شیرینی‌جات، تأکید کرد: افراد روزه‌دار بهتر است به جای شیرینی‌جات از خرما استفاده کنند چراکه خرما جزء میوه‌جات بوده و دارای مقداری فیبر و آهن است و قندخون را هم کنترل می‌کند.

منبع: برنا