

این مواد غذایی باعث تشنگی در روزه‌داران می‌شود

6 فروردین 1403

مدیرگروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: مصرف برخی از مواد غذایی سبب ایجاد تشنگی می‌شود و به روزه‌داران توصیه می‌شود در زمان سحر از خوردن آنها پرهیز کنند.

نسرین علیزاده راهکارهایی را برای پیشگیری از تشنگی در ایام روزه داری مطرح و اظهار کرد: خوردن چربی‌ها، مواد غذایی سرخ‌کردنی و چرب، مصرف زیاد نمک و برخی میوه‌ها مانند موز در وعده سحر و افطار موجب افزایش عطش در روزه‌داران می‌شود.

وی با بیان اینکه توصیه می‌شود، مصرف شیرینی‌ها به ویژه زولبیا و بامیه کمتر شود، ادامه داد: نوشیدن شربت سکنجبین، آبلیمو یا شربت بیدمشک با گلاب از ایجاد تشنگی زیاد در طول روز پیشگیری می‌کند.

علیزاده با اشاره به اینکه برنامه ریزی برای تغذیه سالم در ماه مبارک رمضان موجب بازگشت به رژیم غذایی سالم و متعادل می‌شوند، خاطرنشان کرد: یک برنامه غذایی متناسب و متعادل با مقدار کافی مواد مغذی، املاح و آب در ماه مبارک رمضان حیاتی است.

وی با تأکید به مصرف کافی میوه‌های تازه و سبزیجات، ادامه داد: روزه‌داران باید چندین وعده میوه و سبزی در قالب [سالاد](#) و دسر از افطار تا سحر مصرف کنند زیرا این گروه غذایی حاوی مقدار زیادی آب و فیبر هستند که تا مدت طولانی در روده می‌مانند و باعث کاهش تشنگی فرد می‌شوند. **خیار** یکی از صیفی‌جات مفید برای غلبه بر تشنگی است.

علیزاده تصریح کرد: آب **بهترین نوشیدنی** در ماه مبارک رمضان است و بهتر است برای مصرف راحت‌تر برش‌هایی از لیموی تازه یا برگ‌های تازه نعناع به آن اضافه شود.

وی ادامه داد: به غیر از آب نوشیدنی‌های دیگر مثل آب **میوه‌های طبیعی**، **خاکشیر** یا **شربت آب لیمو** را هم در صورت کم شیرین بودن می‌توان مصرف کرد.

این مسئول یادآوری کرد: چای، قهوه و نوشیدنی‌های مشابه به علت داشتن کافئین سبب دفع آب در ساعت‌های اولیه روز و در نتیجه کم‌آبی می‌شوند و اما دوغ به علت داشتن نمک توصیه نمی‌شود.