

# بعد از ماه رمضان چه غذاهایی بخوریم؟

14 اردیبهشت 1401

مهنوش صاحب‌دل، کارشناس تغذیه گفت: با توجه به اینکه بعد از [ماه مبارک رمضان](#) که وزن و چربی و قند خون متعادل شده است، توصیه می‌شود که روزه‌داران در برنامه غذایی خود تعادل و تنوع داشته باشند.

وی اظهار کرد: بعد از ماه مبارک رمضان [غذاها](#) را در حجم کم و در تعداد وعده بیشتر میل کرده و در طول روز ۳ وعده غذای اصلی شامل صبحانه، ناهار و شام و ۲ تا ۳ میان‌وعده مصرف کنید. بدن انسان برای حفظ سلامتی خود همواره مقداری از چربی و مواد غذایی را در نقاط مختلف ذخیره می‌کند. به مرور زمان چربی‌های ذخیره شده تغییر رنگ داده و فشرده می‌شوند و احتمال این‌که مورد استفاده مجدد قرار بگیرند، بسیار کم می‌شود.

وی افزود: روزه‌داری به بدن فرصتی می‌دهد تا این چربی‌ها را از ذخایر آن آزاد کرده، مصرف کند و پس از پایان روزه‌داری به جای آن چربی تازه و مناسب‌تری جایگزین کند.