

# دو وعده «افطار» و «سحری» وعده‌های اصلی غذایی در ماه رمضان

26 اسفند 1402

افرادی که در طول روز فعالیت بدنی بیشتری دارند باید غذاهایی را در وعده سحری میل کنند که انرژی و مواد مغذی مورد نیاز آنها را تامین کند؛ چرا که مواد مغذی می‌توانند از کم شدن آب بدن، ضعف و خستگی جلوگیری کنند.

مصرف غذاهای کم‌حجم و غنی از مواد مغذی که کم‌نمک، کم‌چرب و کم‌شیرین هستند، برای وعده سحری توصیه می‌شود. به طور کلی، مصرف زیاد قند، نمک و چربی موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود.

مصرف مناسب و به مقدار کافی سبزی‌خوردن و سالاد به همراه وعده سحری توصیه می‌شود. سبزی‌ها دارای مواد مغذی و آب هستند؛ این مواد غذایی نه تنها ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن را تامین می‌کنند بلکه مانع خشکی گلو و تشنگی می‌شوند.

مواد غذایی شیرین با تحریک انسولین و ورود سریع قند خون به داخل سلول‌ها سبب افت قند خون و گرسنگی زودرس در طول روز می‌شوند.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، مصرف سبزی‌هایی مانند کاهو، خیار و گوجه‌فرنگی که آب بیشتری دارند و در طول روز از تشنگی و کم‌آبی بدن جلوگیری می‌کنند، توصیه می‌شود.

نوشیدنی‌های گازدار، شربت‌ها، چای پررنگ و چای خیلی شیرین موجب تشنگی و خشکی دهان و گلو در طول روز می‌شوند و توصیه می‌شود که این نوشیدنی‌ها در وعده سحری مصرف نشود. چای پررنگ می‌تواند عاملی برای دفع آب بدن و در نتیجه کم‌آبی در طول روزه‌داری شود.

غذاهای پرپروتئین مانند انواع کباب‌ها، جوجه‌کباب، ماهی و غذاهای پر روغن مثل کتلت و کوکو، سوسیس و کالباس، پیتزا، کله‌پاچه و همچنین غذاهای چرب و سرخ شده و پر ادویه موجب احساس تشنگی و خشکی دهان در طول روز می‌شوند و بهتر است در وعده سحر مصرف نشوند.

مصرف غذاهای ساده و سبک مثل انواع پلو و خورش در حجم کم برای وعده سحری توصیه می‌شود.