

شام برخلاف سحری باید سهل‌الهضم باشد

29 بهمن 1404

عضو هیئت علمی دانشکده تغذیه با بیان اینکه شام برخلاف سحری باید سهل‌الهضم باشد، گفت: برای شام باید غذاهای زود هضم استفاده کرد.

سیده زهرا شریعت پناهی، بر لزوم توجه به تغذیه سالم و کافی طبق هرم غذایی در هنگام روزه‌داری تاکید کرد و افزود: فرد روزه دار باید روزانه از تمام گروه‌های مواد غذایی به صورت متعادل و به میزان مورد نیاز مصرف کند تا دچار کمبود پروتئین و ریزمغذی‌های دریافتی نظیر املاح و ویتامین نشود.

وی با بیان اینکه شام برخلاف سحری باید سهل‌الهضم باشد، گفت: برای شام باید غذاهای زود هضم نظیر حلیم کم چرب یا آش‌های سبک که صرفاً با برنج و عدس درست شده و حبوبات آن سبک است یا سوپ‌های سبک استفاده کرد.

عضو هیئت علمی دانشکده تغذیه تاکید کرد: در وعده شام حتماً باید یک تا دو واحد سبزیجات مصرف شود مثل خوردن نان و پنیر و سبزی تا نیاز بدن فرد تامین شود.

شریعت پناهی، مصرف حداقل دو واحد میوه در فاصله شام تا سحر را ضروری برشمرد تا ویتامین‌ها و املاح به مقدار مناسب دریافت شود.

وی افزود: به دلیل کوتاه بودن فاصله زمانی شام تا سحر، افراد مصرف میوه را فراموش می‌کنند در صورتی که بسیار اهمیت دارد. متأسفانه بسیاری اوقات پس از ماه رمضان افراد با علائم کمبود ویتامین و املاح مراجعه می‌کنند.