

# بهترین افطاری و سحری از دیدگاه طب ایرانی را بشناسید

12 اسفند 1403

**سیستم تغذیه‌ای بدن با شروع ماه مبارک رمضان و روزه‌داری دچار تغییراتی می‌شود که بهتر است نکاتی را در همین ارتباط رعایت کنیم.**

شروع روزه داری با توجه به تغییراتی که در برنامه غذایی افراد روزه دار پیش می‌آید، باعث می‌شود بدن نیز در برابر این تغییرات، دچار فعل و انفعالاتی شود. اما برای اینکه بدن ما زودتر با این فعل و انفعالات همراه شود، لازم است نکاتی را در وقت افطار و سحر رعایت کنیم.

مهندس چاچی سرپرست معاونت توسعه سلامت دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، با عنوان این مطلب که روزه داری باعث می‌شود مواد زائدی که در بدن تجمع پیدا کرده، به تدریج تبدیل به مواد قابل دفع شده و از بدن خارج شود، گفت: لازم است افراد در ماه رمضان نیز مانند همیشه غذاهایی را مصرف کنند که مناسب مزاج آنها باشد.

وی افزود: خوردن غذاهای سبک که هضم راحت تری دارند مانند سوپ را برای افطار توصیه می‌شود. مصرف بعضی غذاها مثل آش رشته با روغن فراوان، زولبیا بامیه، کله پاچه و سیراب شیردان و ... که گوارش آنها سخت است، مناسب نیست.

به گفته چاچی، در هر وعده فقط یک نوع غذا میل کنید. از پرخوری و درهم خوری چه در وعده افطار چه در سحر خودداری کنید. توصیه می‌شود زمان خوردن میوه، یکی دو ساعت بعد افطار باشد و فقط از یک نوع میوه استفاده شود و از خوردن چند میوه در یک زمان اجتناب شود.

وی تاکید کرد: خوردن یک استکان آب جوش، آب گرم و عسل، شیر گرم جوشیده شده با دارچین و هل یا سوپ‌های رقیق در حجم کم برای باز کردن روزه مناسب است.

چاچی گفت: از خوردن غذاهای بسیار تند و پُر ادویه، شور، سرخ کرده، غذاهای آماده و بسته بندی، غذاهای خمیری مثل ماکارونی، الویه، قارچ و فست فودها خودداری کنید. همچنین، از خوردن خوراکی‌ها و تنقلات فراوان در فاصله افطار تا سحر خودداری کنید.