

نوشیدنی های ضد عطش

16 فروردین 1402

هرچند کاهش مصرف نمک و خوردن میوه و سبزی عطش را کم می کنند اما برخی نوشیدنی ها هم خاصیت ضد عطش دارند.

محدود کردن مصرف نمک در وعده های افطار و سحر در این دوران بسیار مهم و کمک کننده است. دریافت اضافه نمک، بدن را مجبور به واکنش می کند و برای دفع این مقدار مازاد نیاز، مقادیر قابل توجهی آب از بدن دفع می شود؛ بنابراین توصیه می شود به غیر از مقدار نمک اندکی که برای طبخ غذا استفاده می شود، هیچ مقدار اضافه تری سر سفره به غذا اضافه نشود.

علاوه بر آن مصرف میوه و سبزی کافی می تواند در طول روز از بروز تشنگی زودرس جلوگیری کند. بهتر است میوه در فاصله افطار تا سحر و سبزی در هر دو وعده افطار و سحر و [سالاد](#) بخصوص در وعده سحر مصرف شود.

علاوه بر آن مصرف غذاهای با پروتئین بالا مانند انواع کبابها (جوجه کباب، کباب کوبیده، برگ و مرغ ...) در وعده سحر مناسب نبوده و سبب بروز تشنگی در ساعات اولیه روز می شود. همچنین در این ایام باید از حضور غیر ضروری در معرض نور خورشید نیز اجتناب کرد.

استفاده از شربت خاکشیر و یا تخم شربتی یا ترکیب هر دو آن با کمی آبلیمو البته با شیرینی کم یا استفاده از عسل به جای شکر آن هم به مقدار کم در فاصله زمانی بین افطار تا سحر می تواند تاثیر بسزایی در کاهش تشنگی داشته باشد.