# از مصرف زیاد گوشت در وعده سحری خودداری کنیم

15 فروردین 1401

روزه‌داری در ایامی که طول ساعات روز بلندتر است و ما مشغول کار و تحصیل و فعالیت هستیم احتمال تشنگی بیشتری دارد. در همین راستا، دکتر زینب کریمی، متخصص تغذیه و رژیم درمانگر، توصیه کرد از مصرف زیاد گوشت در وعده سحری خودداری کنیم.

فرایند هضم و دفع پروتئین‌ها مانند انواع گوشت، حبوبات، تخم مرغ و... از کلیه آب دریافت می‌کند و همین اتفاق منجر به تشنگی روزانه خواهد شد، پس بهتر است این مواد را در کنار سبزیجات مصرف کنیم تا هم مواد مغذی کافی دریافت کنیم و هم دچار تشنگی کمتری شویم؛ به طور مثال انواع خورش‌هایی که سبزیجات دارند، مانند کرفس و بامیه.

دکتر کریمی تاکید کرد: خوردن میزان کافی از میوه و سیزیجات بین وعده افطار و سحر به کاهش تشنگی روزانه کمک قابل توجهی می‌کند؛ مصرف کاهو و دو واحد میوه به دلیل وجود آب در بافت این مواد، در رفع تشنگی روزانه موثر خواهد بود.

بهتر است نوشیدن انواع مایعات، از دمنوش‌ها گرفته تا آب‌های طعم‌دار (دیتاکس واتر و شربت‌های کم‌شیرین) و آب آشامیدنی به صورت جرعه‌جرعه و مداوم باشد تا اینکه یکباره حجم زیادی از آب بنوشیم زیرا این کار در رفع تشنگی یک روز روزه‌داری کمکی نخواهد کرد.

باید به خاطر داشته باشیم که مصرف غذاهای کنسروی، شور و سرخ شده در وعده سحر عطش روزه‌دار را افزایش خواهد داد.