

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 چایچی 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 چایچی، 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.

چایچی 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.