

«درهم‌خوری» و «پرخوری» در سحر و افطار؛

ممنوع

11 اسفند 1403

رئیس گروه توسعه سلامت دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت گفت: مهم‌ترین توصیه متخصصان طب ایرانی به روزه‌داران این است که از «درهم‌خوری» و «پرخوری» در وعده‌های سحر و افطار پرهیز کنند.

دکتر زهره غلامی درباره توصیه‌های طب ایرانی به روزه‌داران اظهار کرد: پاکسازی بدن، یکی از برکات ماه مبارک رمضان به حساب می‌آید و به همین دلیل می‌بایست زمان کافی در اختیار بدن قرار دهیم تا امکان پاکسازی مهیا شود. با رعایت تمهیداتی که مبنی بر عدم‌پرخوری و درهم‌خوری است، فرایند پاکسازی را برای بدن تسهیل می‌کنیم.

وی درباره بهترین غذاها و نوشیدنی‌ها برای سحر و افطار، گفت: روزه‌داران می‌بایست از مصرف غذاهای پرچرب و شیرین در وعده‌های سحر و افطار خودداری کنند؛ چرا که شیرینی موجود در غذا سبب افزایش سطح قند خون می‌شود و انرژی افراد را طی روز کاهش می‌دهد. پرهیز از مصرف غذاهای پرچرب و شیرین در وعده غذایی سحر و افطار، یک قاعده کلی است.

رئیس گروه توسعه سلامت دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت مصرف کربوهیدرات‌های پیچیده به روزه‌داران توصیه می‌شود، گفت: مصرف کربوهیدرات‌های پیچیده مانند ترکیباتی که حاوی نشاسته هستند، می‌تواند سطح قند خون را در حالت پایدار نگه‌دارد. با مصرف کربوهیدرات پیچیده، انرژی کافی برای روزه‌دار ایجاد می‌شود و می‌توانند به انجام امور روزانه خود بپردازد.

غلامی با بیان اینکه «یبوست» از مشکلات شایع به حساب می‌آید، خاطرنشان کرد: به منظور پیشگیری از یبوست توصیه می‌شود که از سبزی و زیتون در وعده‌های سحر و افطار استفاده شود. استفاده از سبزی نه تنها منجر به تامین آب مورد نیاز بدن می‌شود، بلکه فیبر موجود در آن نیز مشکل یبوست را رفع می‌کند.

غلامی درباره چگونگی افطار کردن روزه گفت: روزه‌داران حدود ۱۲ تا ۱۶ ساعت از خوردن و آشامیدن اجتناب می‌کنند و با توجه به این شرایط، توصیه می‌شود که روزه‌داران روزه خود را با یک نوشیدنی گرم افطار کنند. همچنین به دلیل اینکه سیستم گوارش در حالت استراحت قرار دارد، هنگام افطار به روزه‌داران توصیه می‌شود که «نان و پنیری و سبزی» همراه با «سوپ کم‌چرب» یا «آش حبوبات» مصرف کنند.

وی همچنین این توصیه را هم کرد که روزه‌داران وعده غذایی شام را هم یک ساعت پس از افطار و سبک میل کنند.