

عوارض نخوردن سحری در ماه رمضان

نخوردن سحری سبب ایجاد زخم معده در افرادی که طبع‌های خشک دارند و لاغر هستند، می‌شود. زیرا زمانی که قوه بدن در معده چیزی را پیدا نکند به بافت طبیعی معده آسیب می‌رساند و به مرور التهابات و زخم معده بروز پیدا می‌کند.

برای گرفتن روزه ماه رمضان به همه روزه داران توصیه می‌شود که حتماً قبل از اذان صبح از خواب بیدار شده و وعده سحری را در برنامه غذایی خود بگنجانند، زیرا مصرف وعده سحری می‌تواند انرژی مورد نیاز برای فعالیت روزانه‌ی روزه داران را تأمین کند.

نخوردن سحری باعث عوارض مختلفی برای بدن می‌شود که برخی از آنها عبارتند از:

- نخوردن سحری سبب ایجاد زخم معده در افرادی که طبع‌های خشک دارند و لاغر هستند، می‌شود.
- نخوردن سحری موجب عدم تأمین نیازهای تغذیه‌ای ضروری روزه دار شده و سبب می‌شود بدن او به سوخت ناقص چربی‌ها متوسل شود.
- نخوردن سحری موجب بوی بد دهان روزه دار می‌شود، زیرا سوخت ناقص چربی‌ها در بدن ترکیبات کتونی را که عامل ایجاد بوی بد دهان هستند، به وجود می‌آورد.
- حذف وعده سحری سبب پایین افتادن قند خون در طول روز می‌شود.
- نخوردن سحری سبب کاهش یادگیری، بی‌حوصلگی و خستگی که از عوارض افت فشار خون است، خواهد شد.
- حذف وعده سحری سبب تشنگی و کاهش آب بدن روزه دار در طول روز می‌شود، کاهش آب بدن خصوصاً در فصل گرما با عوارضی نظیر کاهش عملکرد کلیوی، عدم تعادل الکترولیت‌ها، سر درد، یبوست، تغییرات فشار خون، سرگیجه، خشکی دهان و بینی و خستگی همراه بوده و نیز تمرکز را کاهش و متابولیسم بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد.
- روزه داری بدون سحری موجب می‌شود فرد تمایل داشته باشد، حجم زیادی غذا در وعده افطار مصرف کند که این امر علاوه بر

سنگین شدن معده، ممکن است به برگشت اسید معده به مری منجر شود.