

# نکات طلایی روزه داری برای افراد مبتلا به کم‌وزنی

افرادی که مبتلا به کم‌وزنی هستند اما توانایی روزه گرفتن دارند با رعایت نکاتی می‌توانند از کاهش وزن خود جلوگیری کنند.

افرادی که مبتلا به کم‌وزنی هستند در وعده افطار از شیربرنج، شله‌زرد، فرنی، کاجی، مرباهای خانگی و شیره‌انگور استفاده کنند. همچنین «جوانه‌ها» که ماده غذایی مقوی حساب می‌آیند، می‌توانند به عنوان سالاد استفاده شوند. همچنین شیره‌انگور و آبلیموشکر می‌توانند به عنوان چاشنی سالاد استفاده شوند.

بنابر اعلام دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت، استفاده از حلوای ارده و ترکیب ارده با شیره انگور چندان توصیه نمی‌شود اما افرادی که مبتلا به کم‌وزنی هستند، می‌توانند دوبار در هفته از این مواد غذایی استفاده کنند.

افرادی که مبتلا به کم‌وزنی هستند میان دو وعده سحری و افطار می‌توانند شیر بادام، ترکیب پودر بادام و شکر، قوتو نخود، قوتو نارگیل و مقداری عسل بخورند.

افرادی که دارای کم‌وزنی هستند، حدود ۱۵ دقیقه قبل از وعده سحری به منظور افزایش اشتها یک قاشق مرباخوری رب انار یا سکنجبین بخورند. همچنین ته‌چین مرغ، ته‌چین گوشت، شوربای گوشت و حلیم می‌توانند به عنوان وعده سحری استفاده شوند. همچنین ترش‌های کم‌ضرر مانند رب انار و آب نارنج هم در کنار وعده سحری می‌توانند استفاده شوند.