# هرگز این غذاها را در سحر نخورید!

18 فروردین 1401

مواد غذایی شیرین با تحریک انسولین و ورود سریع قند خون به داخل سلول‌ها و در نتیجه افت قند خون موجب گرسنگی زودرس می‌شوند. در وعده سحری مقدار مناسبی از سبزی‌های مختلف از جمله سبزی‌هایی که آب بیشتری دارند، مثل کاهو، خیار و گوجه فرنگی مصرف کنید.

نوشیدنی‌های خیلی شیرین مثل نوشابه‌های گازدار، شربت‌ها و چای خیلی شیرین، موجب تشنگی، خشکی دهان و گلو در طول روز می‌شوند. چای پررنگ به این دلیل که مدر است می‌تواند موجب دفع آب بدن و کم آبی در طول روزه‌داری شود.