

از افطار تا سحر آب کافی بنوشید

یک متخصص تغذیه ضمن تاکید بر اینکه در ماه مبارک رمضان باید حتما وعده سحری مصرف شود، گفت: در بازه زمانی افطار تا سحر حتما مایعات کافی بنوشید تا آسیبی به کلیه و کبدتان وارد نشود.

دکتر یحیی پاسدار -متخصص تغذیه و رژیم درمانی- درباره تغذیه مناسب در ماه مبارک رمضان اظهار کرد: عزیزان روزه‌دار در زمان سحری و افطار حتما تغذیه مناسب داشته باشند، حتما سحری بخورند و از بازه زمانی افطار تا سحر مایعات کافی مصرف کنند تا کلیه و کبد آنها دچار آسیب نشود.

وی افزود: برای افطار نیز به دلیل اینکه مواد غذایی کافی طی روز به بدن نرسیده ابتدا مواد غذایی ساده مانند خرما، شیر و عسل که راحت‌تر هضم می‌شود میل کنند تا قندخون افزایش یابد سپس با فاصله یک ساعت تا یک ساعت و نیم، وعده غذایی اصلی مصرف شود. در میزان مصرف غذا به هیچ وجه افراط نکنند چراکه ماه رمضان علاوه بر تقویت معنوی روح و اراده انسان، دوران استراحت دستگاه گوارش نیز هست بنابراین مصرف بیش از حد مواد غذایی در وعده افطار یا شام یک بار اضافه بر بدن و دستگاه گوارش است و بار زیادی را بر دوش کلیه، کبد و... برای متابولیزه کردن می‌گذارد.

بر اساس گزارش وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، این متخصص تغذیه و رژیم درمانی تاکید کرد: بعد از شام و در فاصله کوتاهی خوابیدن بدن را به سمت چربی پیش می‌برد که می‌تواند در بلندمدت عوارض زیادی داشته باشد.