وعده سحری چی بخوریم

1 فروردین 1403

رییس گروه بهبود تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به نقش موثر روزه داری بر سلامت افراد بر اهمیت صرف وعده سحری تاکید کرد.

فرشته فزونی گفت: در هر شرایطی وعده سحری را در برنامه غذایی خود داشته باشید و به هیچ وجه آن را حذف نکنید. نخوردن سحری موجب سردرد، دردهای عضلانی، کم آبی، کاهش کارایی بدن در طول روز، بروز خستگی و بی حوصلگی، افت سریع قند خون و سرگیجه می‌شود.

وی افزود: روزه داری بدون صرف سحری، برای تمام گروه‌های سنی به ویژه نوجوانان و جوانان می‌تواند با عوارض زیادی همراه باشد.

فزونی ادامه داد: پرخوری در هنگام سحر نه تنها از احساس گرسنگی جلوگیری نمی‌کند بلکه فشار زیادی را به معده و دستگاه گوارش وارد می‌کند و موجب تشنگی، سوءهاضمه، درد و نفخ معده می‌شود.

وی افزود: در وعده سحری از خوردن غذاهای خشک و غذاهای پر ادویه خودداری کنید چون باعث عطش زیاد و تُرش کردن در طول روز می‌شود.

به گفته فزونی، خوردن شیرینی و غذاهای شور و پُرچرب موجب تشنگی در روز می‌شود.

وی افزود: مصرف سبزی‌های تازه مانند سبزی خوردن و سالاد و همچنین ماست و خیار با کشمش و گردو توصیه می‌شود.

این کارشناس تغذیه ادامه داد: انواع پلوهای مخلوط با کمی حبوبات و سبزی‌ها به همراه کمی مرغ و گوشت و انواع چلو خورش‌های کم چرب مثل کرفس، آلو اسفناج برای وعده سحری مناسب است.

وی افزود: نوشیدنی‌های شور مانند دوغ شور برای وعده سحر مناسب نیست. زیرا باعث تشنگی در طول روز می‌شود. در صورت تمایل بهتر است دوغ کم نمک خانگی مصرف کنید.

فزونی گفت: نوشیدن چای پررنگ در وعده سحر به دلیل افزایش دفع ادرار باعث بروز کم آبی و تشنگی در روزه داران می‌شود.

وی افزود: از میوه‌های خشک مانند خرما، کشمش و توت خشک همراه با آب جوش ولرم و چای رقیق استفاده کنید.

فزونی گفت: خوردن غذاهای پُرادویه و خشک را در وعده سحر محدود کنید، چون موجب مشکلات گوارشی و ایجاد حس تشنگی زودرس در طی روز می‌شود.

وی افزود: مصرف شیر به همراه نان، خرما یا شیربرنج گزینه مناسبی برای وعده سحری است و به ویژه برای نوجوان نیز بسیار مفید است.

فزونی گفت: به منظور تأمین ریزمغذی‌ها مقادیر مناسبی از میوه‌ها، سبزی‌ها و لبنیات کم چرب در وعده سحری مصرف کنید.

وی افزود: از تند غذا خوردن و پرخوری پرهیز کنید. بلافاصله پس از سحری نخوابید چون باعث مشکلات گوارشی می‌شود. همچنین، مصرف انواع چلوکباب و غذاهای چرب و پرکالری در سحر توصیه نمی‌شود.