چگونه در روزه‌داری از تشنگی پیشگیری کنیم؟

14 اسفند 1403

کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان اینکه یکی از مشکلات برخی از روزه‌داران تشنگی در طی روزه‌داری است، گفت: دلیل این موضوع رفتارهای تغذیه‌ای نامناسب است و با رعایت چند نکته ساده می‌توان از تشنگی در طی روزه‌داری پیشگیری کرد.

سپیده دولتی – کارشناس دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت عنوان کرد: یکی از دلایل تشنگی طی روزه‌داری، مصرف غذاهایی همچون کتلت، کوکو، الویه، کباب کوبیده، کالباس و سوسیس و غذاهای سرخ شده به دلیل نمک و چربی بالا است که توصیه می‌شود این غذاها در وعده سحر استفاده نشوند و میزان نمک اضافه شده در غذاهای دیگر نیز کم باشد.

دولتی در همین رابطه افزود: دلیل دیگر نیز دریافت کم فیبر است؛ سبزیجات و سالاد منبع بسیار خوب فیبر هستند که توصیه می‌شود در وعده سحر حتما سبزیجات به صورت خام یا بخار پز مصرف شوند.

او افزود: برخی از نوشیدنی‌ها مثل مصرف زیاد چای یا قهوه به دلیل مدر بودن و دفع زیاد آب، نوشابه‌های گازدار و شربت‌های مختلف شیرین به دلیل قند زیاد و دوغ به دلیل نمک زیاد می‌توانند به تشنگی منجر شوند. لذا اکیدا توصیه می‌شود این نوشیدنی‌ها مصرف نشوند و در صورت مصرف چای به صورت چای کم رنگ مصرف شود.

کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت خاطر نشان کرد: مصرف مواد غذایی حاوی قند مثل انواع شیرینی، زولبیا و بامیه و انواع حلوا نیز به دلیل قند زیاد می‌تواند در فرد روزه‌دار ایجاد تشنگی کند.

او گفت: همچنین مصرف یک سری داروها منجر به افزایش میزان ادرار در فرد می‌شود که فرد باید به دلیل بیماری زمینه‌ای این داروها را مصرف کند. لذا فردی که از این دسته داروها استفاده می‌کند حتما برای روزه گرفتن با پزشک معالج خود مشورت کند که آیا می‌تواند روزه بگیرد؟ یا با تغییر زمان مصرف دارو فرد مجاز به روزه گرفتن است. در نهایت این تصمیم باید توسط پزشک گرفته شود.

وی تاکید کرد: برای تامین آب مورد نیاز بدن حتما همه افراد به خصوص روزه‌داران در فاصله بین افطار تا سحر آب زیاد حدود 6 تا 8 لیوان آب مصرف کنند.