

FOODSFEATUERS

مقالات خواص خوراکی ها

ولم کن بخوابم... سحری نمی خوراهم!

بسیاری از افراد پس از ماه مبارک رمضان دچار افزایش وزن، مشکلات گوارشی و سوء هاضمه می‌شوند. این اتفاق به خاطر روزه گرفتن نیست بلکه علت آن درست مصرف نکردن مواد غذایی به هنگام خوردن در وقت سحر و افطار است.



به گفته کارشناسان تغذیه؟ بهتر است بیشتر انرژی بدن با خوردن سحری تامین شود و البته پرخوری در سحری فشار زیادی را به معده و دستگاه گوارشی فرد وارد می‌کند که باعث سوء هاضمه، درد و نفخ معده می‌شود. از طرفی نخوردن سحری نیز کار بسیار اشتباهی است و باعث ضعف و بی‌حالی روزه دار خواهد شد.

خوردن سحری را جدی بگیریم :

بعضی از افراد می‌گویند ما خسته هستیم دیروقت می‌خوابیم. صبح زود باید بیدار شویم و نخوردن سحری برای ما مشکلی پیش نمی‌آورد ولی افراد باید سعی کنند در ماه مبارک ساعات غذا خوردن شان را بر مبنای ساعات روزانه شان تنظیم کنند.

ما معمولاً بین وعده شام تا وعده صبحانه 10-12 ساعت فرصت داریم که از این ساعات تقریباً حدود 7 ساعت به خواب می‌گذرد و حدود 3-4 ساعت آن را بیدار هستیم. در این ماه اگر افراد بخواهند وعده سحری را حذف کنند تا آخرین وعده غذایی که وعده افطار روز بعدشان هست حدود 24 ساعت منبع انرژی ندارند. خیلی از افراد هستند که هنگام روزه داری عصبانی می‌شوند و خیلی زود احساس خستگی می‌کنند. همه این حالات به خاطر حذف سحری است. سحری یکی از مهمترین وعده هاست و ما باید خوردن آن را جدی بگیریم.

غذاهای مناسب سحر :

خیلی از افراد تصور می‌کنند اگر غذاهای پرچرب بخورند یا از مواد قندی مثل عسل یا شیرینی‌هایی که خیلی قوی هستند استفاده کنند در طول روز گرسنگی کمتری دارند در صورتی که این تصور صحیحی نیست زیرا اگر ما از غذاهای چرب استفاده کنیم تشنگی خیلی زیادی عارض می‌شود و چون آب خیلی از فعالیت‌های ارگانیکی بدن ما را انجام می‌دهد باعث می‌شود که کل فعل و انفعالات شیمیایی بدن ما دچار مشکل شود. بنابراین اصلاً غذاهای چرب سرخ‌کردنی برای سحر توصیه نمی‌شود و همچنین غذاهای شیرین که قند آنها مصنوعی و ساده هستند باعث می‌شود قند بدن بالا برود وقتی بدن افراد می‌خواهد این قند را متعادل سازد هرمونی به نام انسولین می‌سازد و این افزایش قند خون در یک وعده غذایی منجر به ترشح انسولین می‌شود و افراد را دچار سرگیجه، بی‌حوصلگی، عصبانیت و پرخاشگری می‌کند.

به طورکلی برای وعده سحر باید از موادی استفاده کنیم که اولاً انرژی روزانه ما را تامین کند ثانياً از تشنگی ما در طول روز بکاهد و ثالثاً از عوارضی که ممکن است بر اثر روزه داری در افراد به وجود آید جلوگیری کند. استفاده از غذاهای پرفیبر و در کنار آنها غلات و حبوبات مثل برنج و همه گروه‌های غلات مناسب است و سعی شود غذاهایی مورد مصرف قرار گیرد که آب‌پز و کبابی باشند. استفاده از انواع سبزی‌ها و میوه‌جات هم مناسب است زیرا حاوی مقادیر زیادی قند مرکب هستند و این قندها به

سادگی هضم و جذب نمی شود و این باعث می شود که ما در طول روز منبع انرژی مورد نیاز را برای کارهای روزمره مان داشته باشیم.

راه حل هایی برای کاهش عطش :

برای کاهش عطش در طول سحر سعی کنید کمتر از آب استفاده نمایید و به خصوص در حین غذا از خوردن آب پرهیز کنید زیرا آب باعث رقیق شدن آنزیم های دستگاه گوارش می شود و دردهای شکم و نفخ های شدیدی را به دنبال خواهد داشت به جای استفاده از آب از مواد پرفیبر استفاده کنید زیرا این مواد همانند یک اسفنج، آب موجود در بدن را در خود نگهداری می کنند و در طول روز زمانی که فرد احساس تشنگی می کند آب مورد نیاز بدن را تامین می کنند.

متخصصان تغذیه می گویند :

- مصرف بادمجان، فلفل و سایر ادویه ها در هنگام سحر به دلیل ایجاد احساس تشنگی بیشتر، برای روزه داران توصیه نمی شود.
- میترا زرانی کارشناس ارشد تغذیه در این خصوص گفت : شایع ترین مشکل گوارشی در روزه داران ابتلا به یبوست است که با رژیم غذایی مناسب می توان از این مشکل پیشگیری کرد. وی افزود: بر این اساس خوردن میوه جات، هم چون خیسانده ی برگه آلو، انجیر ، انگور ، هندوانه و مصرف روغن زیتون به همراه غذا در پیشگیری از یبوست بسیار موثرست.
- زرانی به نوجوانان روزه دار که تحرک بیشتری نسبت به سایرین دارند، توصیه کرد: نوجوانان باید بین افطار تا سحر، حداقل 8 لیوان آب و نوشیدنی استفاده کنند، چرا که در طول روز به دلیل تحرک و تعریق زیاد، آب بدنشان کاهش می یابد.

وی در پایان تصریح کرد: استفاده ی روزانه ی روزه داران از مقادیر متنوع آجیل بدون نمک (پسته، گردو، بادام، فندق و ...) که حاوی چربی گیاهی غیراشباع و مفید است، ضمن عدم افزایش کلسترول خون، به هان میزان چربی های اشباع، برای بدن انرژی تامین می کند.

منبع : [ايرنا](#) - [مردم سالاری](#) - [تسان](#)



Copyright© By www.ldteb.blogfa.com
Written By Sina Saneiyani 2008