

ماه رمضان

خوردن وعده سحری راهی برای جلوگیری از سندروم ماه رمضان است

خوردن وعده سحری به حدی مهم است که متخصصان مصرف مواد غذایی مفید در این وعده را راهی برای جلوگیری از سندروم ماه رمضان می دانند.

حذف وعده سحری به بهانه های مختلف مثل بیشتر خوابیدن یا سبک تر بودن، مشکلات زیادی را از لحاظ جسمی بخصوص در تابستان با هوای گرم و روزهای بلند ایجاد می کند.

با توجه به اینکه مدت زمان غذا نخوردن طولانی است، غلظت کتون ها بالا می رود. (در مواردی که بدن قادر به تامین انرژی از قند نباشد، چربی ها را شکسته و از آنها استفاده می کند که در نتیجه کتون ها ساخته می شوند، با آزاد شدن چربی ها، مواد کتونی سمی در کبد تولید و وارد جریان خون شده و در نهایت بیماری خطرناکی را باعث می شود.) بنابراین نخوردن وعده سحر با افزایش کتون ها در خون منجر به سردرد، سرگیجه، بی حالی، عصبانیت، کم تحملی، ضعف و افت قندخون می شود این پدیده **سندروم ماه رمضان** است.

سحری کامل، سحری است که با تامین انرژی روزانه و داشتن چربی و پروتئین کافی، از افت قندخون جلوگیری کند و در مجموع مانند یک وعده نهار باشد.

برای وعده سحری مصرف غذاهای پرپروتئین و پرگوشت سرخ شده، غذاهای خشک (مثل کتلت)، فست فودها و انواع کوکوها به دلیل اینکه فرد را در طول روز تشنه می کنند، مناسب نیست اما برعکس، غذاهای مخلوط (مثل لوبیا پلو) و انواع خورشت ها با برنج بهترین گزینه برای این وعده محسوب می شوند.

مصرف میوه و سبزیجات در برطرف کردن گرسنگی و تشنگی بدن بخصوص برای روزه‌داری اهمیت دارد. همچنین سالاد به همراه کمی روغن زیتون، آبلیمو یا سرکه و مصرف حبوبات و لبنیات می‌تواند برای وعده سحری مناسب باشد.

نوشیدن آب برای جلوگیری از ایجاد اختلال در روند هضم و جذب غذا باید حداقل نیم ساعت قبل از خوردن سحری باشد. خوردن مواد غذایی شور، خیلی شیرین (مثل زولبیا بامیه)، بسیار تند و دارای ادویه توصیه نمی‌شود چرا که باعث افت قندخون شده و فرد را در طول روز گرسنه می‌کند.

خواب بعد از خوردن سحری، ترشح اسید و ریفلاکس معده (برگشت محتویات معده به قسمت های فوقانی) را سبب می‌شود از این رو بهتر است فرد بعد از این وعده اصلاً نخوابد یا حداقل یک تا یک ساعت و نیم بعد از صرف سحری خوابیده شود.

منبع:

salamatnews.com

تهیه کننده:

مژگان موسیوند