

# مقابله با تشنگی در ساعات طولانی روزه داری

تیر 4, 1393

نوشیدن زیاد آب هنگام سحر به منظور جلوگیری از تشنگی در طول روز اشتباه است، زیرا منجر به رقیق شدن شیره معده، نفخ و اختلال در هضم غذا می‌شود.

غزاله اسلامیان کارشناس ارشد تغذیه در گفت و گو با خبرنگار ایرنا با اشاره به اینکه ماه مبارک رمضان مصادف با روزهای بلند و گرم تابستان و حدود ۱۷ ساعت روزه داری است، افزود: دریافت کافی آب، به مغز این امکان را می‌دهد تا دمای بدن را کنترل کند.

وی ادامه داد: با رعایت نکات تغذیه‌ای در این ماه مبارک می‌توان کمتر احساس تشنگی کرد.

## توصیه های وعده سحری

اسلامیان درباره تغذیه هنگام سحر گفت: از مصرف نوشیدنی‌های دارای مقادیر زیاد کافئین (چای و قهوه پررنگ، شکلات، شیر کاکائو...) پرهیز کنید، زیرا باعث افزایش دفع ادرار و در نتیجه افزایش نیاز بدن به آب می‌شود.

وی توصیه کرد: اضافه کردن چند قطره آب لیموترش تازه به آب می‌تواند به کاهش تشنگی و عطش در طول روز کمک کند.

وی ادامه داد: روزه داران از میوه‌ها و آب میوه‌های طبیعی تازه استفاده کنند؛ این نوشیدنی‌ها علاوه بر تأمین آب بدن حاوی ویتامین‌های مورد نیاز بدن است.

اسلامیان اضافه کرد: سعی کنید از نوشیدن آب همراه با غذا اجتناب کرده زیرا این عمل سبب اختلال در هضم غذا و ناراحتی در دستگاه گوارش می‌شود.

کارشناس ارشد تغذیه به مصرف میوه و سبزی فراوان در وعده سحری اشاره کرد و گفت: سبزی‌های تازه حاوی مقادیر زیادی از آب و فیبر است بنابراین مدت زیادی در دستگاه گوارش باقی می‌ماند و به صورت آهسته آب و مواد مغذی را به بدن می‌رساند و سبب کاهش احساس تشنگی

و گرسنگی می‌شود.

وی افزود: مصرف سوپ‌ها و آش‌های کم نمک و کم چرب به منظور تأمین آب بدن سودمند هستند؛ همچنین مصرف غذاهای سرخ کرده، پرچرب، پر ادویه و پر نمک را کاهش دهید زیرا این غذاها در افزایش تشنگی در طول روز تأثیر گذار است.

کارشناس ارشد تغذیه توصیه کرد: وعده سحری را پس از نیمه شب مصرف کنید؛ این تأخیر می‌تواند مقاومت فرد روزه‌دار را به ویژه در روزهای اول ماه مبارک رمضان در برابر تشنگی و گرسنگی افزایش دهد.

### توصیه های وعده افطاری

کارشناس ارشد تغذیه در باره تغذیه زمان افطار اظهار کرد: با نوشیدنی‌های ولرم مانند شیر کم چرب ولرم یا آب ولرم افطار کنید و مصرف سوپ و آش‌های کم چرب و کم نمک به مقدار متعادل و کم توصیه می‌شود.

وی ادامه داد: هرگز روزه خود را با آب بسیار سرد باز نکنید، زیرا منجر به بروز اختلال در دستگاه گوارش می‌شود و هضم و جذب مواد غذایی را به تعویق می‌اندازد.

اسلامیان گفت: دریافت مقدار زیاد نوشیدنی سرد می‌تواند منجر به شوک عروق خونی در معده شود که خطرناک است.

وی ادامه داد: نوشیدنی‌های گازدار نیز منجر به اختلال در هضم مواد غذایی و نفخ می‌شود. به گفته وی بهترین زمان برای نوشیدن حجم زیاد آب به طور تقریبی ۲ ساعت پس از افطار است و در وعده‌ها و میان وعده‌های بین افطار تا سحر از میوه‌ها و سبزی‌های تازه استفاده کنید.

اسلامیان همچنین اضافه کرد: در فاصله افطار تا سحر آب و مایعات کافی بنوشید و نوشیدن ۱ تا ۲ فنجان آب در هر ساعت بسیار مفید خواهد بود.