

دمنوشی برای کاهش عطش روزه‌داران

تیر 18، 1393

همزمانی ماه مبارک رمضان با روزهای گرم تابستان باعث افزایش فشار تشنگی بر روزه‌داران می‌شود و مصرف انواع دمنوش به ویژه دم کرده لیمو عمانی با گل گاوزبان راهکار خوبی برای کاهش عطش است.

ماه رمضان امسال به دلیل مصادف شدن با روزهای گرم و طولانی تابستان دارای سختی و مشقت بسیاری است که با یک برنامه تغذیه‌ای درست هنگام افطار و سحر می‌توانیم بدون هیچ گونه مشکلی از مزایای روزهای پر از معنویت ماه مبارک رمضان بهره ببریم و به مشکلاتی مانند ضعف بدنی، افت فشار، تشنگی و گرسنگی دچار نشویم.

حدود 17 ساعت روزه‌داری در فصل گرما و به خصوص تشنگی، همان چیزی است که برای بسیاری از مردم به ویژه برای افراد مسن و نوجوانان دلهره‌آور است، ولی در عین حال قرار نیست طوری روزه بگیریم که به سلامتی ما لطمه بخورد، روزه‌داران با رعایت راهکارهای ساده می‌توانند از مزایای روحانی این ماه مبارک بهره‌مند شوند.

برای آگاهی از نحوه کاهش عطش در ایام ماه مبارک رمضان نظر دو تن از کارشناسان تغذیه را جویا شدیم که به شرح ذیل است:

دم کرده لیمو عمانی با گل گاوزبان راهکار کاهش عطش

بهمن فروزنده اظهار کرد: نوشیدن آب زیاد هنگام سحر تأثیری در پیشگیری از تشنگی ندارد، زیرا در صورت نوشیدن آب بیش از حد نیاز، بدن آب اضافی را دفع می‌کند. پس آب مورد نیاز بدن باید در فاصله میان افطار تا سحر به تدریج و از طریق مصرف آب و میوه‌های آبدار تأمین شود.

وی افزود: هنگام افطار باید از نوشیدن آب یخ به طور ناگهانی پرهیز کرد و در وعده افطار نیز از نوشیدنی‌های ولرم مانند شیر همراه با مواد دارای قند طبیعی مانند خرما، عسل یا انگور شیرین استفاده شود، چرا که این مواد شیرین علاوه بر تنظیم قند خون بدن خاصیت سم‌زدایی نیز دارند.

متخصص تغذیه در چهارمحال و بختیاری مصرف دم کرده لیمو عمانی با گل گاو زبان را راهکار خوبی برای کاهش عطش دانست و گفت: بهترین زمان برای تأمین آب بدن در فاصله بین افطار و شام بوده، به علاوه دم کرده برگ خشک نعناع و یا مخلوط آن با عسل بین افطار تا سحر موجب رفع تشنگی خواهد شد.

فروزنده مصرف میوه‌های تازه را به روزه‌داران توصیه کرد و اذعان داشت: میوه‌های آبدار مانند هندوانه و خربزه نیز نقش مهمی در تأمین مایعات بدن دارند و توصیه می‌شود در فاصله افطار و سحر این میوه‌ها مصرف شوند.

این متخصص تغذیه بر مصرف لیموترش در پیشگیری از تشنگی و گرم‌زدگی تأکید کرد و یادآور شد: این باور که چای پس از سحری می‌تواند باعث رفع تشنگی شود، درست نیست، زیرا چای باعث دفع مکرر می‌شود.

سحر از مواد غذایی پرفیبر مثل سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنید

عنایت‌الله کلیج گفت: مصرف بیش از حد مواد غذایی پرچرب و شیرین در افطار سبب تشنگی و به دنبال آن مصرف زیاد آب می‌شود، در نتیجه با کاهش غلظت اسید و آنزیم‌های گوارشی موجب اختلال در هضم و جذب مواد غذایی خواهد شد.

وی افزود: با فاصله یک ساعت بعد از افطار سعی کنید 8 لیوان آب و مایعات خنک را به مرور تا هنگام خواب بنوشید و حتی‌الامکان از نوشیدن چای، قهوه و نوشابه‌ها به دلیل دارا بودن سطح بالایی از کافئین و شکر خودداری کنید.

این کارشناس تغذیه با تأکید بر مصرف حبوبات و غلات در وعده سحر ادامه داد: در سحر از مواد غذایی پرفیبر مثل سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنید، چرا که میوه‌ها دارای منبع سرشاری از فیبر هستند و مواد غذایی پرفیبر آب زیادی را در خود جذب می‌کنند.

دکتر من