خبيرة تغذية تحذّر من تناول المنبهات و بعض أنواع الأطعمة في رمضان

حذرت خبيرة تغذية تركية من أن الإكثار من الشاي والقهوة بشكل مفرط يزيد العطش في نهار رمضان. كما حذرت من الإكثار من الأطعمة الدهنية والمالحة والسكرية، لأنها تزيد الشعور بالعطش أثناء الصيام أيضا".

وقدمت "بينار سوكولماز كايا"، رئيسة قسم التغذية والحمية بكلية العلوم الصحية بـ"جامعة أوندوكوز مايس" في ولاية صامسون، شمال تركيا، بعض التوصيات للصائمين، بحسب ما نقلت عنها وكالة "الأناضول" للأنباء.

و أكدت أنه يجب الحفاظ على توازن الماء والسوائل في الجسم خلال شهر رمضان، لافتة إلى أن البعض يخلط بين الحاجة إلى الماء والحاجة إلى السوائل.

و أضافت بالقول: "استهلاك السوائل لا يعني شرب الماء، فمن المفيد عدم استهلاك أكثر من فنجان واحد من

القهوة في اليوم، وعدم تجاوز "3-4" فناجين من القهوة سريعة الذوبان".

و قالت: "نظرًا لأنها تسبب طرح السوائل من الجسم، تزداد الحاجة اليومية إلى الماء وسيشعر الشخص بمزيد من العطش والتعب والإرهاق أثناء النهار".

كما أوصت الخبيرة التركية بعدم الإفراط في تناول الشاي، نظرا لأنه ذو خاصية مدرة للبول.

وقالت : "عندما نستهلك الكثير من الشاي في السحور، قد يصاب جسمنا بالجفاف أثناء النهار".

وأشارت إلى أنه يتعين الانتباه إلى أن الشاي مدر للبول ويتسبب بطرح الماء من الجسم وبالتالي الشعور بالعطش أكثر.

وأفادت أنه يمكن احتساء الشاي أثناء تبادل أطراف الحديث مع العائلة بعد الإفطار شريطة عدم الإفراط.

كما حذرت من تناول الأطعمة شديدة الملوحة والدسمة بشكل مفرط، وأكدت أنه يجب تناول أطعمة خفيفة في السحور مثل البيض والجبن والطماطم.

وأشارت إلى أن الأطعمة المالحة والسكرية بشكل مفرط تزيد الحاجة إلى الماء.

وأوضحت أن الجسم سيحتاج المزيد من الماء للحفاظ على التوازن بين الخلايا، وأن الماء الذي نشربه في السحور قد يكون غير كافٍ خلال النهار.