

یک عضو هیات علمی دانشگاه عنوان کرد:

عوارض روزه‌داری بدون سحری برای سلامتی

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی ضمن اشاره به مضرات روزه داری بدون سحری، گفت: چنانچه این اقدام ادامه یابد، می‌تواند سبب بروز مشکلاتی اعم از کتواسیدوز، ضعف عمومی بدن، بوی بدن دهان و سایر تبعات شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، دکتر «حسن مظفری» عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد در گفت‌وگو با ایسنا، ضمن بیان این که مطابق مطالعات علمی انجام گرفته شده، روزه داری مزایای فراوانی برای روزدار به همراه دارد، گفت: با مشاهده نتایج زندگی ماشینی در عصر جدید، بیش از پیش مزایای روزه داری اسلامی درک می‌شود.

وی ضمن بیان این که بیماری‌های غیر واگیر سبب بیش از ۷۰ درصد مرگ و میرها در جامعه می‌شود، افزود: امروزه چاقی و عوارض آن، بیماری‌های قلبی عروقی، اختلالات چربی خون و سرطان‌ها بروز و شیوع فزاینده‌ای به خود گرفته است.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی ضمن اشاره به این که خداوند روزه‌داری را برای استراحت نسبی به بدن و دریافت مزایای زیاد دیگر قرار داده است، اظهار کرد: مزایای روزه‌داری در گروه اصول و قواعدی است.

مظفری ضمن تاکید بر این که روزه‌داری باید با میل کردن غذا در سحر همراه باشد، تصریح کرد: روزه بدون سحری می‌تواند مشکلاتی را برای بدن به همراه داشته باشد.

وی اظهار کرد: برخی افراد، روزه داری را به اشتباه، راهی برای کاهش وزن می‌دانند و بر این باورند هر چه بدن را بیشتر محروم سازند و روزه‌های بدون سحری داشته باشند، شاهد کاهش وزن بیشتری نیز خواهند بود اما چنانچه این اقدام ادامه یابد، می‌تواند سبب بروز مشکلاتی اعم از کتواسیدوز، ضعف عمومی بدن، بوی بدن دهان و مواردی از این دست شود.

وی در خصوص نحوه تغذیه در وعده سحری جهت جلوگیری از تشنگی نیز گفت: مصرف غذاهای پر نمک، ابتلا به تشنگی را افزایش می‌دهد.

مظفری گفت: مصرف بیش از حد خوراکی‌هایی مثل چای، قهوه و هندیانه نیز باعث دفع ادرار و در نتیجه تشنگی بیشتر می‌شود.

متخصص تغذیه و رژیم درمانی تصریح کرد: استفاده فراوان از مواد پروتئینی مانند فراورده‌های گوشتی نیز می‌تواند با دفع اوره بیشتر از ادرار، آب بیشتری را از بدن خارج و باعث تشنگی بیشتری شود.

وی افزود: استفاده از آب کافی در وعده سحر و خوردن میوه و سبزیجات دارای فیبر، آب بیشتری را در دستگاه گوارش حفظ کرده و آن را به تدریج رها و جذب می‌کند که در نتیجه روزه دار را کمتر دچار تشنگی خواهد کرد.

وی در خصوص نحوه تغذیه صحیح در وعده افطار ضمن اشاره به این‌که اغلب افراد روزه خود را با مواد قندی باز می‌کنند، گفت: توصیه می‌شود باز شدن روزه با مواد غذایی ای نظیر شیر ولرم با نان، سوپ و غذاهای سهل الهضم انجام شود.

وی با بیان این که در زمان افطار افراد نباید با عجله و ولع غذا را مصرف کنند، گفت: توصیه می‌شود افراد روزه خود را در ابتدا با یک غذای کم حجم باز کرده و چند ساعت بعد شام را صرف کنند.

مظفری در پایان با اشاره به این که نباید تا گذشت پاسی از شب شام مصرف شود، گفت: در صورتی که افراد دیرتر به سراغ وعده شام بروند، ممکن است در مصرف سحری اشتباهی لازم را نداشته باشند.