

تغذیه در ماه مبارک رمضان

بسمه تعالی

پیام تغذیه و سلامت
(شماره ۳)

راههای مقابله با تشنگی در طول روز

موقعی که ماه مبارک رمضان با روزهای بلند و گرم سال مقارن می شود، یکی از مشکلات اساسی روزه داران، بروز تشنگی در طول روز است.

رعایت موارد زیر در کاهش بروز تشنگی موثر است:

- ✓ محدود کردن مصرف نمک در وعده های افطار و سحر (دریافت اضافه نمک، بدن را مجبور به واکنش نموده و برای دفع این مقدار مازاد بر نیاز، مقدار زیادی آب از بدن دفع می گردد).
- ✓ مصرف میوه و سبزی در وعده سحر و افطار (بهتر است میوه در فاصله افطار تا سحر و سبزیجات در هر دو وعده افطار و سحر مصرف گردد).
- ✓ اجتناب از مصرف مواد غذایی پرپروتئین مانند کباب ها در وعده سحری (این مواد غذایی به دلیل داشتن پروتئین زیاد، سبب تحریک تشنگی در ساعات اولیه ی روز می شود).

اداره کل بهداشت، ایمنی، محیط زیست و پدافند غیرعامل



جمهوری اسلامی ایران
وزارت نفت

بهداشت
ایمنی
محیط زیست