

## تغذیه در ماه مبارک رمضان

( شماره ۴ )

## برخی مشکلات رایج در روزه داری

### افت قند خون

علائم : ضعف ، سرگیجه ، خستگی ، عدم تمرکز ، تعریق ، لرزش ، کاهش فعالیت و قدرت جسمانی  
دلایل : مصرف زیاد قندهای ساده در وعده سحر ، چون این امر باعث ترشح زیاد انسولین و افت قند خون در طول روز می شود.

درمان : پرهیز از مصرف غذاها و نوشیدنی های قنددار در وعده سحر

### یبوست

دلایل : مصرف زیاد غذاهای تصفیه شده ، مانند نان لواش و فانتزی ، کاهش مصرف آب و مواد غذایی حاوی فیبر ( میوه و سبزی )  
درمان : افزایش مصرف نان های سبوس دار ، میوه و سبزیجات ، آلوی خیس شده ، آب

### سوء هاضمه ، نفخ و احساس پری

دلایل : مصرف زیاد غذاهای چرب ، ادویه دار و سرخ کردنی ، مصرف نوشابه های گازدار  
درمان : استفاده از غذاهای آب پز و بخارپز ، نوشیدنی های سالم مانند آب ، شربت های سنتی مانند عرق نعنا، بهارنارنج و بیدمشک

