

معلومة صحية : كيف تتجنب العطش في شهر رمضان؟



السبت 27 مايو 2017 06:05 م

معلومة صحية - إعداد فريق " نافذة مصر "

كيف تتجنب العطش في شهر رمضان؟

- 1- عدم شرب كميات كبيرة دفعة واحدة من الماء عند السحور لأن الكلية تتخلص منه فوراً .. يفضل توزيع الكمية التي ستشربونها ما بين الافطار والسحور بمعدل كوب كل ساعة
- 2- لا تشربوا الماء البارد المثلج عند الافطار لان المعدة ستتكلمش اذ تكون حرارتها بعد صوم طويل عالية وهذا ما سيؤثر سلباً بالهضم
- 3- لا تشربوا الماء غير البارد فهو لن يؤذي المعدة كما ان الصائم يستطيع شرب كميات كبيرة منه
- 4- لا تشربوا السوائل المشبعة بالألوان الصناعية يفضل شرب العصائر الطازجة والشوربات المعدة في البيت وتجنبوا المشروبات الجاهزة لانها تحتوي على كميات عالية من الملح هذا عدا المواد الحافظة
- 5- عدم الاكثار من تناول البروتينات وقت السحور لأن البروتينات ستجعلك تشعر بالعطش في النهار
- 6- افضل سحور يحجب العطش هو تناول اللبن مع الشوفان والتمر
- 6- لا تشرب الشاي والقهوة وقت السحور لأنها من المواد التي تدر البول فمقابل كل فنجان من الشاي عليك ان تشرب كوبين من الماء