



توصیه های روزه داری

دکتر فریبا صادقی متخصص طب ایرانی درباره روزه داری در ماه رمضان توصیه هایی کرد.

به گزارش روابط عمومی و شبکه اطلاع رسانی دانشکده علوم پزشکی سراب، دکتر فریبا صادقی متخصص طب ایرانی درباره روزه داری در ماه رمضان توصیه هایی کرد. وی گفت: خوشبختانه ماه رمضان امسال در شرایط آب و هوایی مناسبی قرار گرفته و گرمای هوا اذیت کننده نیست ولی حتما سعی شود در این ماه و در این وضعیت آب و هوایی از سرماخوردگی جلوگیری شود و در صورت وجود آلودگی هوا از غذاهای لطیف استفاده شود که بار اضافی بر سیستم گوارش بدن تحمیل نشود. در ماه مبارک رمضان با توجه به اینکه در ساعاتی باید گرسنگی را تحمل کنیم باید سعی شود در زمان افطار و سحر پرخوری و در هم خوری نشود و حداقل امکان مایعاتی که هم دمای بدن هستند استفاده شود. افطار با غذاهای سبک مثل سوب شروع شود همانطور که می دانید هضم غذاهای زود هضم و دیر هضم باهم متفاوت است و ممکن است موادی که در این هضم تولید می شود باعث شود مسمومیت در داخل معده اتفاق بی افتد پس درهم خوری نکنیم و حداقل امکان از یک نوع غذا در سفره استفاده شود. مخلوط خوری باعث ایجاد بار اضافه بر معده می شود که نتیجه آن در بعضی مواقع سردرد و تپش قلب بعد افطار می باشد. خواب نیز مسئله مهمی است سعی کنید خواب مناسب داشته باشید چرا که اثر زیادی بر پاکسازی و سلامت بدن دارد.