

# ۷ نکته برای خوردن سحری سالم و با کیفیت

با فرارسیدن ماه مبارک رمضان توصیه‌های بهداشتی برای شیوه مصرف آب و غذا بیشتر از هر زمان دیگری اهمیت پیدا می‌کند.

گروه بهداشت و سلامت - نحوه غلط مصرف آب و غذا می‌تواند منجر به بروز مشکلاتی شود در حالی که شیوه درست آن بدن را سالم و سلامت نگه می‌دارد. به همین دلیل خوردن یک وعده سحری سالم و مناسب در کیفیت روزی که در پیش رو دارید تأثیر گذار است. خوردن غذای مناسب در سحری می‌تواند کیفیت روزه‌داری شما را تحت تأثیر قرار دهد. در ادامه توصیه‌هایی غذایی برای خوردن یک وعده خوب برای سحری را می‌خوانید.

**۱- آب کافی بنوشید**  
یک راه ساده و مهم برای تأمین آب بدن نوشیدن آب کافی در هنگام سحری است. برای اینکه در طول یک روز روزه‌داری بدن با کمبود آب مواجه نشود تقریباً دو لیتر آب لازم است. سعی کنید این مقدار آب را جرعه جرعه و در یک زمان نیم ساعته بنوشید و بیکاره ننوشید.

**۲- غذای سالم و سبک بخورید**  
وعده غذایی سحری باید سبک و



شما را در طول روز سرپا نگه دارد. وعده افطار خود را نیز بررسی کنید زیرا جایگزینی مایعات از دست رفته در طول روز در هنگام افطار بسیار مهم است. تأمین آب از دست رفته با وعده غذایی سحری می‌تواند بدن را

خوردن موز و سیب از این جهت مهم است که میوه‌ها هم کالری کمی دارند و هم به اندازه کافی مغذی هستند. فیبر، ویتامین سی و آنتی اکسیدان‌های مختلفی در این میوه‌ها هست که به شما کمک می‌کنند احساس خستگی نکنید.

**۶- غذای شور، ادویه‌دار و شیرین ممنوع!**  
کم نگر داشتن ادویه، نمک و شکر در وعده غذایی می‌تواند به شما در کاهش احساس تشنگی کمک کند. سدیم موجود در این نوع غذاها به تعادل مایعات درون بدن کمک می‌کند. قندی غذاهای پر نمک مصرف می‌کنید، آب از سلول‌های شما خارج می‌شود که بعداً تشنگی را تحریک می‌کند.

**۷- میوه‌های آبدار را فراموش نکنید**  
افزودن سبزی‌های غنی از آب مانند خیار، گوجه فرنگی و میوه‌های آبدار مانند هندوانه، پرتقال، کیوی و ... به وعده غذایی سحری می‌تواند بدن

شود. **۳- خوابتان را تنظیم کنید**  
به طور کلی سلامتی بدن بر پایه خواب کافی ساخته شده است و صبح زود بیدار شدن فواید زیادی دارد. از این رو، یکی از عوامل کلیدی در در هنگام روزه‌داری، خواب مناسب است. به خصوص برای خوردن سحری بسیار مهم است که به موقع بیدار شوید. از این رو، مهم است که حداقل ۴-۵ دقیقه قبل از نماز صبح زنگ ساعت خود را تنظیم کنید تا به موقع بیدار شوید و غذا را آماده کنید.

دارد، برای مثال، مقدار ویتامین C به طور چشمگیری هنگام خشک شدن میوه کاهش می‌یابد. میوه‌های خشک با حای فیبر زیادی هستند و منبع پلی فنول‌ها هستند که با فواید سلامتی مانند بهبود جریان خون، بهبود سلامت دستگاه گوارش، کاهش اکسیداسیون و کاهش خطر بسیاری از بیماری‌ها در ارتباط هستند.

**بهبود سلامت روده بزرگ و گوارش**  
میوه‌های خشک می‌توانند به بهبود عملکرد روده بزرگ و سلامت دستگاه گوارش کمک کنند، به ویژه اینکه حاوی فیبرهای پروبیوتیک هستند که نوعی باکتری سالم بوده و به عملکرد بهتر سیستم گوارش کمک می‌کنند. آلو خشک یکی از بهترین میوه‌های خشک است که می‌تواند برای بهبود وضعیت دستگاه گوارش مورد استفاده قرار گیرد.

**کاهش علائم اضطراب و افسردگی**  
میوه‌های خشک، مانند توت و افسردگی کمک کند، زیرا فنل‌های

## فواید باورنکردنی میوه خشک در ایام رمضان

خوراکی‌های حاوی مواد افزودنی مضر صرفه جویی کنید. افرادی که به برخی میوه‌های تازه حساسیت دارند، به همان اندازه به میوه‌های خشک نیز حساسیت خواهند داشت.

**میوه‌های خشک، حاوی مقدار زیادی کالری هستند، به ویژه هنگامی که در مقادیر فراوانی تناول شوند که در این صورت ممکن است ضرر آن‌ها بیش از فوایدشان باشد.**  
- میوه‌های خشک، بافت متراکم‌تری دارند، به همین دلیل در معده و پوسست را کاهش داده و همچنین سبب کاهش چشمگیر خطر ابتلای افراد به سرطان پروستات می‌شود. نوکراتین و ویولاگراتین از جمله مواد ضدالتهاب موجود در

موجود در میوه‌های خشک باعث افزایش سطح ملاتونین و سروتونین می‌شوند و ایسن باعث کاهش اضطراب و افسردگی می‌شود و آنتی اکسیدان‌های موجود در آن می‌تواند اضطراب را کاهش دهند و حافظه را بهبود بخشد.

**کاهش وزن**  
برخی از انواع میوه‌های خشک مانند زردآلو، خرما، آلو و کشمش به بهبود متابولیسم کمک می‌کنند و باعث تسهیل در روند سوخت و ساز برای دست دادن چربی می‌شوند. میوه‌های خشک به شما احساس سیری طولانی مدت می‌دهند و یک جایگزین سالم برای میان وعده‌های ناسالم پر از قند به شمار می‌روند. همچنین علائم مشکلات نفخ شکم را نیز کاهش می‌دهند.

**کاهش فشار خون بالا و کم خونی**  
میوه‌های خشک مانند زردآلو، آلو خشک و کشمش برای کاهش مشکلات فشار خون و کم خونی موثر هستند، زیرا آن‌ها سرشار از پتاسیم و آهن هستند. این میوه‌های خشک همچنین از تشنگی که منجر به مشکلات فشار خون می‌شود،

## قهوه معمولی یا فاقد کافئین؛ کدام یک برای بدن مناسب است؟

میزان به بدن سود می‌رساند. یافته‌ها می‌داند آن است که نوشیدن قهوه معمولی و قهوه دکاف به یک میزان می‌تواند باعث تقویت مغز در برابر بیماری‌های مرتبط با افزایش سن و کاهش خطر ابتلا به آن‌ها شود.

**گروه بهداشت و سلامت** - تحقیقات نشان داده است نوشیدن قهوه به صورت متعادل می‌تواند انرژی در دسترس بدن را افزایش دهد. متخصصان تأکید دارند دارن دارن قهوه و برخی نوشیدنی‌ها وجود دارد. گرچه کافئین باعث افزایش انرژی و نیز جلوگیری از خواب‌آلودگی می‌شود، اما مصرف آن دارای عوارض جانبی است. از این رو، برخی افراد اقدام به مصرف قهوه‌های فاقد کافئین (دکاف) می‌کنند.

تحقیقات نشان داده است نوشیدن قهوه به صورت متعادل می‌تواند انرژی در دسترس بدن را افزایش دهد. تحقیقات دانشمندان دانشگاه هاروارد حاکی از آن است کسانی که در بلند مدت اقدام به مصرف قهوه و جای می‌کنند در خطر کمتری برای ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی و عروقی قرار دارند. در کنار فواید ذکر شده برای قهوه، زیاده روی در مصرف آن می‌تواند باعث بروز مشکلاتی برای بدن شود. کافئین به طور عمومی باعث بروز مشکلات خواب و استراحت در فرد می‌شود. در این موارد قهوه‌های فاقد کافئین توصیه می‌شود.

تحقیقات دانشمندان انگلیسی نشان می‌دهد یک فنجان (۲۳۰ میلی‌لیتر) قهوه معمولی حاوی ۱۴۰ تا ۱۶۰ میلی‌گرم کافئین است. این در حالی است که قهوه دکاف مستکم ۷ میلی‌گرم کافئین دارد. اگرچه قهوه دکاف کافئین کمتری نسبت به قهوه معمولی دارد، اما هنوز هم حاوی میزان قابل توجهی کافئین است و در صورتی که افراد در مصرف آن زیاده روی کنند، این موضوع به همان میزان می‌تواند باعث بروز مشکلات در آن‌ها شود.

۱- سردرد  
۲- بی‌خوابی  
۳- اضطراب  
۴- زودرنجی و کج خلقی  
۵- تکرر ادرار و یائوتوانی در کنترل آن  
۶- تندری ضربان قلب  
۷- لرزش عضلات  
تحقیقات نشان داده است زیاده روی در مصرف قهوه با برهم زدن الگوی خواب افراد، باعث ایجاد اختلال در زندگی روزمره می‌شود. افرادی که نتوانند به سستی در طول شب استراحت کنند، در طول روز نیز مشکلات مرتبط با کم کردن و هوشیاری رنج خواهند برد.

معمولی دارد، اما هنوز هم حاوی میزان قابل توجهی کافئین است و در صورتی که افراد در مصرف آن زیاده روی کنند، این موضوع به همان میزان می‌تواند باعث بروز مشکلات در آن‌ها شود.  
با این حال، خبر خوب این است که در برخی خواص هر دو قهوه به یک



## دکه مطبوعات

### صبح‌ها

رد صلاحیت سیاسی داوطلبین را قبول ندارم

شهر شهرداری در مسیر توسعه

### اقتصاد کیش

تسرع روند توسعه فرودگاه و بندرگاه کیش به عنوان محورترین زیرساخت‌های رونق اقتصادی منطقه

### اقتصاد

عقریت مرگ در کمین شهروندان

تفاهم جدیدی در راه است

### همیشه‌ها

در آستانه توافق جدید

### انتزاع

سبقت بیت‌کوین از بورس

### ایران

شکل‌گیری تفاهم جدید در وین

## سالم‌ترین سبزیجاتی که در فصل گرما باید مصرف کنید

نیاز روزانه کلسیم را تأمین می‌کند. همچنین منبع خوبی از مواد معدنی مانند پتاسیم، آهن، منگنز و فسفر است. فواید کلم پیچ برای سلامتی تا حد زیادی مرتبط با محتوای بالای آنتی اکسیدان‌هایی مانند ویتامین C، آ و ویت و مواد مغذی مانند سولفور است.

**کلم بروکلی:** سرشار از آنتی اکسیدان‌های ضد سرطان است. در یک مطالعه، مردانی که در هفته ۵ وعده یا بیشتر سبزیجات چلیپایی مانند بروکلی را مصرف می‌کردند، در یک دوره ۱۰ ساله، ۵۰ درصد کمتر از سایرین به سرطان مثانه مبتلا شدند.

**فلفل دلمه‌ای قرمز:** یک عدد فلفل دلمه‌ای متوسط تنها ۳۲ کالری دارد و سرشار از ویتامین ث است. مصرف این نوع فلفل به دلیل وجود ویتامین ب۶ و اسید فولیک، به دفع تصالب شریان‌ها در دیابتی‌ها که می‌توانند منجر به بیماری‌های قلبی شود کمک می‌کند. هر دردی این ویتامین‌ها باعث کاهش هموستتین می‌شود؛ مولکول خطرناکی که باعث تخریب رگ‌های خونی شده و باعث افزایش حمله قلبی و سکته مغزی می‌شود.

**اسفناج:** سرشار از کاروتنوئیدها برای ترویج سلامت چشم و کمک به جلوگیری از دژنراسیون ماکولا

مواد معدنی از جمله ویتامین‌های گروه ب مانند تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین، پانتوتیک اسید، فولات و نیز ویتامین ث ب علاوه پتاسیم، فسفر و منگنز است. انواع فیبرهای محلول و نامحلول به فراوانی در ذرت یافت می‌شوند. هر ۱۰۰ گرم ذرت، ۵ درصد آ و B۵ هستند. خوردن رژیم غنی از میوه‌ها و سبزیجات به عنوان بخشی از یک برنامه غذایی سالم می‌تواند خطر سکته مغزی، بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت نوع ۲، برخی سرطان‌ها مانند سرطان دهان، معده، کولون و رکتوم، سنگ‌های کلیوی و کاهش توده استخوانی را کاهش دهد.

**کلم پیچ:** برگ‌های سبز این نوع کلم سرشار از ویتامین ث است؛ آنتی اکسیدانی که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-را کاهش می‌دهد و در کاهش سطح ال دی ال با همان کلسترول بد نیز موثر است. یک فنجان کلم پیچ خرد شده، ۳۳ کالری دارد که ۹ درصد

**سالم‌ترین سبزیجاتی که در فصل تابستان به راحتی به آنها دسترسی دارید، از این قرار است:**  
**خانواده پیاز:** سبزیجات خانواده پیاز از قبیل تره فرنگی، سیر، ... یک آنتی اکسیدان ضد سرطان است و مزایای فیتوکمیکال دارد به طوری که در برابر ابتلا به سرطان ریه و پروستات محافظت ایجاد می‌کند. علاوه بر خاصیت ضد سرطانی، ۵ دلیل دیگر برای خوردن پیاز وجود دارد: ضد انعقاد است، ضد درد است، ضد فشار خون است، خون‌ساز است، استخوان‌ساز است. ذرت پخته شده حاوی بالاترین میزان آنتی اکسیدان‌هایی مانند لوتئین است که با نابینایی در بزرگسالان مسن تر مبارزه می‌کند. ذرت سرشار از انواع ویتامین‌ها و



## تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱ - ۴۴۴۷۳۴۲۱

## کیش نوش