

## معلومة صحية : كيف تتجنب العطش في شهر رمضان؟



الاثنين 6 يونيو 2016 09:06 م

معلومة صحية - اعداد 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 اختاروا الماء غير البارد فهو لن يؤذي المعدة كما ان الصائم يستطيع شرب كميات كبيرة منه
- 3- 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
- 4- عدم الاكثار من تناول البروتينات وقت السحور لأن البروتينات ستجعلك تشعر بالعطش في النهار
- 5- افضل سحور يجنبك 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