

چه بنوشیم و چه ننوشیم؟!

اگر می خواهید در دوران روزه داری بدن تان با کاهش آب مواجه نشود، باید بخشی از نوشیدنی ها را از سبب غذایی خود حذف کنید و برای مصرف سایر نوشیدنی ها هم برنامه داشته باشیم. لایه می خواهید بدانید چطوری؟ این راهنما را با دقت بخوانید.

ممنوعه ها!

بهتر است در ماه رمضان نوشیدنی های بسیار سرد و یخ، نوشابه و نوشیدنی های گازدار را حذف کنید. همچنین برخلاف تصور خیلی ها که چای سیاه را برای رفع عطش می خورند، اما این نوشیدنی مدر است و نوشیدن بسیار آن در وعده سحر و افطار باعث تشنگی می شود. کارشناسان به آن دسته از افرادی که به چای سیاه وابسته هستند توصیه می کنند دست کم در ماه رمضان چای را به صورت بسیار رقیق بنوشند.

اعتدال در خورد و خوراک

اعتدال در هر چیزی بسیار خوب و مفید خواهد بود؛ در زمینه مصرف نوشیدنی های ماه رمضان هم این موضوع صادق است. تعداد زیادی از افراد هنگام روزه داری به شدت دچار تشنگی می شوند و به همین دلیل در زمان افطار و بعد از آن آب یا نوشیدنی های مختلف به میزان فراوان مصرف می کنند، اما این کار نه تنها مفید نیست، بلکه می تواند باعث احساس سیری کاذب، به هم خوردن سیستم گوارشی، اذیت شدن معده و حتی دل درد شود.

کاهش مصرف نوشیدنی های

شیرین

اگر چه قند برای جبران کاهش قند خون روزه داران لازم است و نوشیدنی های شیرین مانند انواع شربت ها می توانند بعد از افطار بسیار دل چسب باشند، اما مصرف بیش از حد این نوشیدنی ها باعث افزایش احساس تشنگی در روز بعد می شود؛ به همین دلیل بهتر است افراد از نوشیدنی های طبیعی فاقد شکر و شیرین کننده های مصنوعی استفاده کنند.

بهترین زمان مصرف

سعی کنید آب و نوشیدنی را به دفعات در فواصل زمانی افطار تا سحر میل کنید. این کار به هیدراته کردن بدن و جلوگیری از بی میلی نسبت به مایعات کمک می کند. همچنین میزان و نوع خوراکی ها و نوشیدنی ها در ماه رمضان بسیار مهم است؛ چون می تواند به سالم نگه داشتن بدن و افزایش قدرت و توان آن برای روزه گرفتن کمک کند.

کم شیرین و متنوع

به طور معمول پیشنهاد می شود که از نوشیدنی های ماه رمضان به صورت متعادل، با شیرینی کم و به صورت متنوع استفاده کنید تا از مشکلاتی مانند افزایش احساس تشنگی در روز بعد، معده درد یا مشکل در سیستم گوارش (به دلیل مصرف زیاد مایعات) و همچنین سیری کاذب و بی میلی نسبت به خوردن مایعات جلوگیری شود.

زمان زیادی تا فرارسیدن ماه رمضان باقی نمانده و یکی از دغدغه های روزه داران، داشتن احساس تشنگی و عطش در مدت ۱۲-۱۳ ساعت روزه داری است؛ چرا که این ایام معمولاً میزان مایعات مصرفی در طول روز کاهش می یابد؛ از این رو باید آب مورد نیاز بدن را با مصرف انواع نوشیدنی ها و دمنوش های مقوی و خوش طعم در وعده افطار و سحر جبران کنیم. به گفته کارشناسان، گنجاندن نوشیدنی های طبیعی، عرق ها و دمنوش های گیاهی در سفره های افطار و سحر اهمیت زیادی دارد و روزه داران با نوشیدن آنها می توانند مقاومت بدن خود را تضمین کنند.

بریسانوری

نوشیدنی های مناسب زمان روزه داری را در خانه تهیه کنید دلچسب، گوارا و انرژی زا

دمنوش نعناع

مواد لازم
چای خوری
● نعناع: به اندازه لازم
● عسل: یک قاشق مرباخوری
● آب لیموی تازه: یک قاشق

روش تهیه
۱. چند برگ نعناع را در یک فنجان آب جوش بیندازید.
۲. حدود ۵ تا ۸ دقیقه در پوشی روی فنجان بگذارید تا دم بکشد.
۳. پس از آماده سازی چند دقیقه آن را در یخچال بگذارید تا سرد شود.
۴. سپس چند قطره آب لیموی تازه و کمی شکر یا عسل به آن اضافه کنید.

نکته
اگر نعناع تازه در دسترس تان نیست، می توانید نعناع خشک را جایگزین کنید.



تعداد نفرات
۳ نفر

مناسب افطار و سحر

ویژگی

رفع نفخ و بهبود اختلال سیستم گوارشی، کاهش بوی بد دهان

اسموتی سیب و دارچین

مناسب افطار
ویژگی
تعداد نفرات
۳ نفر

کنترل قند خون، ضد التهاب و انرژی دهنده



مواد لازم
● سیب: ۲ عدد
● موز: یک عدد
● پودر دارچین: کم
● شیرین: نصف فنجان
● ماست: نصف فنجان

روش تهیه
۱. ابتدا پوست سیب و موز را بگیرید و آنها را به قطعات کوچک تقسیم کنید.
۲. میوه های خرد شده را در یک کیسه پلاستیکی بگذارید و در فریزر قرار دهید و صبر کنید تا میوه ها یخ بزنند.
۳. میوه های یخ زده را در مخلوط کن بریزید و سپس شیر، ماست و پودر دارچین را اضافه و حدود ۲ تا ۳ دقیقه، مخلوط کن را روشن کنید. اجازه دهید همه مواد با هم ترکیب شوند و مخلوط یکدستی داشته باشید.

نکته
اگر می خواهید نوشیدنی تان رقیق شود، می توانید مقدار موز را کم و به جای آن شیر را اضافه کنید.

شربت نارنج

مناسب افطار
ویژگی
تعداد نفرات
انفر

کنترل قند خون و افزایش انرژی بدن



مواد لازم
● نارنج: ۴ عدد
● شکر: ۴ پیمانه
● پوست پرتقال رنده شده: یک قاشق مرباخوری

روش تهیه
۱. ابتدا آب نارنج را بگیرید.
۲. آب و شکر را داخل یک قابلمه بریزید و بدون هم زدن ۱۵ دقیقه روی حرارت متوسط قرار دهید تا شکر کاملاً حل شود.
۳. آب نارنج را به همراه رنده پوست پرتقال به قابلمه اضافه کنید و ۲۰ دقیقه صبر کنید تا شربت قوام پیدا کند.
۴. شربت را از روی حرارت بردارید و از صافی رد و در لیوانی مناسب با آب و چند تکه یخ سرو کنید.

نکته
هنگام قوام آمدن شربت بهتر است کف روی قابلمه را بگیرید تا شربت خوش رنگ و شفاف داشته باشید.

دمنوش زنجبیل و پرتقال

مناسب افطار و سحر
ویژگی
تعداد نفرات
۲ نفر

سرشار از ویتامین C، رفع خشکی گلو، بازگرداندن انرژی از دست رفته بدن



مواد لازم
● زنجبیل: چند برش
● پرتقال: یک پیمانه آب
● آب لیموترش: ۲ قاشق غذاخوری

روش تهیه
۱. زنجبیل را در یک پیمانه آب با حرارت ملایم بجوشانید.
۲. پس از چند دقیقه جوشیدن، زنجبیل را از آب خارج کنید.
۳. آب پرتقال و آب لیموترش را به محلول بیفزایید.
۴. دمنوش را از روی حرارت بردارید و در فنجان مناسب سرو کنید.

نکته
برای شیرین کردن این دمنوش می توانید از عسل استفاده کنید.