



# ۸ توصیه برای کاهش احساس تشنگی در ماه مبارک رمضان:

۵

در وعده سحری از دریافت زیاد قند، شکر، شیرینی ها، زولبیا، بامیه، شله زرد، آب یخ و مقادیر زیاد نوشیدنی مانند قهوه و چای پرهیز کنید.

۶

در وعده سحری از مصرف غذاهای شور، کله پاچه، غذاهای سرخ کرده و چرب، غذاهای کنسروی (تن ماهی)، سوسیس و کالباس، تخم مرغ آب پز و گوشت زیاد پرهیز کنید.

۷

مصرف دو تا سه عدد خرما همراه غذا و نوشیدن آب پس از غذای سحری جهت پیشگیری از تشنگی می تواند مفید باشد.

۸

در وعده سحری از مصرف ادویه و نمک زیاد پرهیز کنید.

۱

حجم غذای دریافتی در وعده سحری را کاهش دهید. زیرا مصرف غذای زیاد برای جلوگیری از گرسنگی، باعث تشنگی بیشتری در طول روز خواهد شد!

۲

از خوابیدن بلافاصله پس از سحری اجتناب کنید.

۳

در فاصله بین افطار تا سحر از انواع میوه ها و سبزیجات تازه استفاده کنید.

۴

از انواع شربت ها که با شکر کمی تهیه شده باشند (خاکشیر، تخم خرفه، تخم شربتی، شربت عسل و آبلیمو و گلاب) ماء الشعیر، آب سیب، سکنجبین با عرق نعنا یا کاسنی، شیره انگور، دوغ بدون نمک استفاده کنید.

