

***Ramazan
bayramından sonra
qidalanma necə
olmalıdır?***

Ramazan ayı boyunca uzun saatlar ac və susuz qaldığımız üçün orqanizm fərqli qidalanma rejiminə uyğunlaşır. Ramazan bayramı və sonrakı günlərdə normal qidalanma rejiminə yavaş-yavaş uyğunlaşmaq, bədəni çox yükləməmək lazımdır. Bayram günlərində birdən-birə çox yemək və ağır qidalar qəbul etmək həzm problemlərinə gətirib çıxara bilər.

Adalet.az xəbər verir ki, bu barədə Azərbaycan Qida Təhlükəsizliyi İnstitutu məlumat yayıb. Bildirilib ki, mədənin yüklənməməsi üçün balanslı qidalanmaq əsas şərtlərdən biridir. Kiçik porsiyalarla, lakin tez-tez yemək həzm sistemini yükləmədən bədənin tədricən normallaşmasına kömək edir. "Qida rasionunda zülal (ət, balıq, yumurta), sağlam yağlar (zeytun yağı, qoz-fındıq) və kompleks karbohidratların (tam taxıllar, tərəvəzlər) olmasına diqqət etmək lazımdır. Qızardılmış, çox yağlı və şəkərli qidalar mədəyə pis təsir edə bilər. Onların əvəzinə sobada bişirilmiş yeməklərə üstünlük verin.

Bədənin su balansını qorumaq üçün gün ərzində kifayət qədər maye qəbul etmək lazımdır. Bağırsağın fəaliyyətini yaxşılaşdırmaq üçün meyvələr, tərəvəzlər və tam taxıllar kimi lifli qidalara üstünlük vermək vacibdir. Yeməkləri yavaş-yavaş çeynəmək və tələsmədən yemək həzm prosesini asanlaşdırır. Həmçinin Ramazandan sonrakı günlərdə idmanla məşğul olmaq, yürüşə çıxmaq orqanizmi əvvəlki vəziyyətə gətirmək üçün çox vacibdir. Bu, həzm prosesini yaxşılaşdırır, kökəlmə riskini azaldır, həm də yuxu rejimini qaydaya salır" , - deyə məlumatda qeyd olunub.