

بسمه تعالی



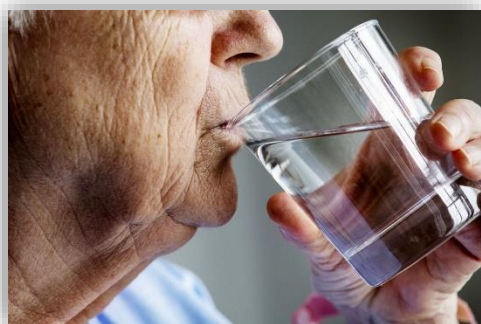
سالمندان و مقابله با تشنگی در روزه داری

برای دسترسی به اطلاعات مفید در مورد سالمندی به آدرس اینترنتی زیر مراجعه فرمایید:

www.sedayesalmand.ir

تشنگی در طول روز

در مواقعی که ماه مبارک رمضان با روزهای بلند به ویژه در تابستان همراه می‌شود، یکی از مشکلات اساسی سالمندان در روزه داری، بروز تشنگی در طول روز است. در ادامه با ما همراه باشید تا با راهکارهای رفع تشنگی در روزه داری آشنا شوید:



راهکارهای رفع تشنگی در روزه داری

۱) در افطار و سحر مایعات کافی بنوشید زیرا حس تشنگی در سالمندان کاهش می‌یابد و سالمندان باید بیشتر مراقب حفظ آب بدن خود باشند.

* کم آبی بدن به همراه فعالیت زیاد ممکن است باعث آسیب به ستون فقرات شود، پس به سالمندان توصیه می‌شود علاوه بر مصرف آب کافی از فعالیت سنگین در روزه داری خودداری کنند.

۲) از مصرف نمک زیاد و غذاهای پرچرب هنگام سحری پرهیز کنید.

* نمک از سر سفر حذف شود و فقط هنگام پخت غذا استفاده شود.

۳) میوه و سبزی کافی مصرف کنید.

* بهتر است میوه در فاصله افطار تا سحر و سبزی هم در فاصله افطار تا سحر و هم در سحری، بخصوص سالاد (در وعده سحر) مصرف شود.

۴) از مصرف زیاد مواد غذایی پرپروتئین در وعده‌ی سحری (مانند کباب‌ها) خودداری شود.

* این مواد غذایی به دلیل داشتن پروتئین زیاد (انواع گوشت‌ها)، سبب تحریک تشنگی در ساعات اولیه‌ی روز شده و روزه‌دار را دچار تشنگی شدید می‌کند.

۵) مصرف آب میوه‌های طبیعی و میوه‌های آب‌دار مانند هندوانه نیز کمک‌کننده است. * هندوانه و سایر میوه‌های شیرین در سالمندان دیابتی به صورت محدود مصرف شود.

طاعات و عبادات مقبول در گاه حق - طلب دعای خیر از سالمندان عزیز

"اللهم صل علی سیدنا محمد و علی آل سیدنا محمد"



• قابل توجه سالمندان عزیز لطفاً از طریق لینک زیر مطالب مفید سالمندی را
دانلود نمایید . با تشکر

 www.sedayesalmand.ir

• ناظر علمی: دکتر لیلا صادق مقدم - دکترای تخصصی سالمند شناسی - هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی گناباد

• منبع: راهنمای تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان (وزارت بهداشت)؛ حامد پورآرام، میترا ابتهی، نشر

اندیشه ماندگار، چاپ اول (۱۳۹۸): ص ۲۰