

أطعمة تزيد من شعورك بالعطش في رمضان .. تجنبها



الأحد 4 يونيو 2017 10:06 م

نقدم لك قائمة بالأطعمة التي تزيد من شعورنا بالعطش، بالإضافة إلى أطعمة أخرى تعوض الجسم السوائل التي يفقدها

الأطعمة السريعة:

تعتبر الأطعمة السريعة من الأطعمة المشبعة بالدهون والزيوت التي تسبب حالة من الإنتفاخ والحموضة وتزيد من الشعور بالعطش

الأطعمة المبهرة:

تجنبني الإكثار من البهارات والتوابل والشطة في الطعام خلال شهر رمضان وخاصة في وجبة السحور، لأنها تتسبب في الشعور بالعطش خلال فترة الصيام

الشاي والقهوة:

تعتبر السبب الرئيسي في جفاف الجسم، وزيادة معدل فقد الجسم للسوائل، ويمكن الإكتفاء بكوب واحد خلال اليوم

المقليات:

تجنبني المقلبات في الصيام مثل السمبوسة والبانيه والقطايف والبطاطس المقلية، ويمكن استبدال ذلك بتسويتها في الفرن

السكريات:

لا تكثري من تناول الحلويات والمكسرات المشبعة بالعسل بعد الإفطار حتي لا تشعرين بالعطش، وحتى لا يزيد وزنك في رمضان