



۸

# مایعات مناسب روزه داری



# کلیه ها و روزه داری

## • کلیه سنگ ساز:

- کسانی که در ۶ ماه گذشته بیش از ۲ بار سابقه سنگ سازی کلیه دارند
- قبل از روزه داری با پزشک خود مشورت کنند.
- روزه گرفتن به افراد دیابتی توصیه نمی شود

 @iecgov

 [iec.behdasht.gov.ir](http://iec.behdasht.gov.ir)

 @rcs\_education





# بهترین نوشیدنی ها

## • سحری:

- آب آشامیدنی و سبزی هایی مانند گاهو برای پیشگیری از کم آب شدن بدن بسیار بهتر از چای کمرنگ هستند.
- نوشیدنی هایی که با دفع مایعات بدن، بیشتر باعث کم آبی در طی روز می شوند برای وعده سحری مناسب نیستند: نوشیدنی های کافئین دار، مالمشعیر و چای پررنگ ، نوشیدنی های بسیار شیرین
- نوشابه های گازدار با احساس سیراب شدن کاذب و زودرس و در نتیجه کمتر نوشیدن مایعات کافی برای سحر مناسب نیستند.

 @iecgov

 [iec.behdasht.gov.ir](http://iec.behdasht.gov.ir)

 @rcs\_education





# بهترین نوشیدنی ها

## • افطار:

- بهتر است روزه با یک لیوان شیر گرم یا آب گرم یا چای کم رنگ و خرما باز شود.
- یک ساعت بعد از باز کردن روزه با وعده سبک، می توان وعده افطاری را میل کرد و از آب اشامیدنی، دوغ بدون گاز و کم نمک، شربت خانگی کم شیرین نوشید. به هیچ وجه برای افطار نوشابه های گازدار، مالتشعیر توصیه نمی شود.
- هر یک ساعت یک لیوان مایعات نوشیده شود تا رنگ ادرار روشن باقی بماند.

 @iecgov

 [iec.behdasht.gov.ir](http://iec.behdasht.gov.ir)

 @rcs\_education

