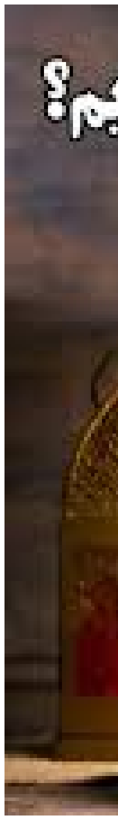

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

یم؟

با توجه به همزمانی ماه مبارک رمضان با ایام نوروز وانجام مراسم دید وبازدید باید به نکات زیر توجه ویژه داشته باشیم : *بهتر است عید دیدنی ها بعد از وعده افطار وبا فاصله زمانی 2 ساعته صورت پذیرد. برنامه ریزی شود که بیشتر از 2 عید دیدنی در طول روز انجام نشود .

*باید به تامین آب بدن دقت شود وبین وعده افطار تاسحر حتی درحین عید دیدنی ها مصرف تدریجی مایعات وآب فراموش نشود . در میهمانی ها سعی شود چای کمرنگ استفاده شود . زیرا چای کمرنگ مدر است ومی تواند وضعیت آب بدن را تحت تاثیر قرار دهد وسبب بروزکم آبی در فرد شود .

* روزانه باید 2 تا 4 واحد میوه مصرف شودکه با توجه به روزه داری باید این مقدار بین وعده افطار تا سحر تامین شود.

1 / 3

Phoca PDF

[illegible]

Phoca PDF

[illegible]

* [illegible] 30 [illegible] 45 [illegible]

[illegible]

[illegible]

Phoca PDF