



روز نهم آموزش
ماه مبارک رمضان

 @iecgov

دفتر آموزش و ارتقای سلامت
معاونت بهداشت

۹

مایعات و روزه داری
(طب ایرانی)



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر سلامت آنتاراجی



جمعیت حلال آجر
معاونت آموزش، پژوهش و فناوری



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر طب ایرانی و مکمل

احتیاط ویژه

- افراد دیابتی در مصرف انواع شربت احتیاط کنند و نوشیدنیها را رقیق تر مصرف کنند

 @iecgov

 @rcs_education

 @daftaretebeirani

 iec.behdasht.gov.ir



بهترین نوشیدنی ها

• بهترین نوشیدنی ها برای رفع تشنگی روزه داران در زمان افطار نوشیدنی هایی هستند که هم برای تقویت هاضمه مفیدند و هم تشنگی را رفع می کنند. مانند:

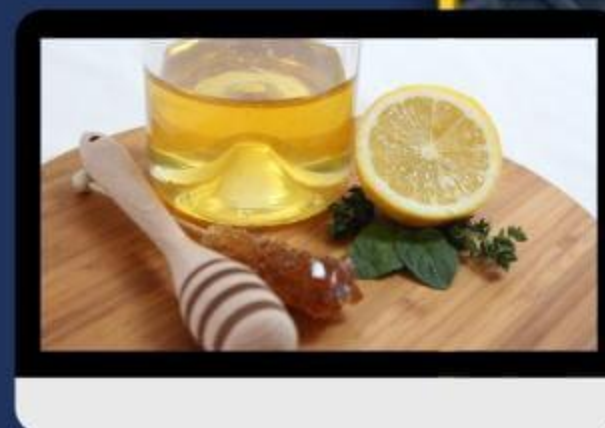
- آب سیب، انار و گلابی
- شربت عسل و (لیمو یا نارنج یا بالنگ)
- شربت سکنجبین ساده
- شربت زعفران و گلاب
- شربت شیره انگور

 @iecgov

 @arcs_education

 @daftaretebeirani

 iec.behdasht.gov.ir



رفع عطش

- در افراد گرمایی که تشنگی آنها به سادگی رفع نمی‌شود. نوشیدن آب میوه‌هایی مانند آب آلبالو، هندوانه، زرشک بعد از افطار تا سحر به رفع تشنگی کمک می‌کنند

 @iecgov

 @rcs_education

 @daftaretebeirani

 iec.behdasht.gov.ir



از افطار تا خواب

• بعد از افطار تا یک ساعت قبل از خواب برخی دمنوش ها را هم برای رفع تشنگی و هم به عنوان آرام بخش می توان استفاده نمود:

- دمنوش گل سرخ
- دمنوش سیب
- دمنوش به
- دمنوش به لیمو
- دمنوش آلبالو
- دمنوش عناب

 @iecgov

 @rcs_education

 @daftaretebeirani

 iec.behdasht.gov.ir



از افطار تا خواب

• بعد از افطار تا یک ساعت قبل از خواب برخی دمنوش ها را هم برای رفع تشنگی و هم به عنوان آرام بخش می توان استفاده نمود:

- دمنوش گل سرخ
- دمنوش سیب
- دمنوش به
- دمنوش به لیمو
- دمنوش آلبالو
- دمنوش عناب

 @iecgov

 @rcs_education

 @daftaretebeirani

 iec.behdasht.gov.ir



شیر بادام چیست؟

• شیر بادام یک نوشیدنی رطوبت بخش مناسب برای ایام ماه رمضان است که بهتر است یکی دو ساعت قبل از خواب میل کنید.

• یک استکان آب، یک قاشق عسل، و ده عدد بادام درختی پوست کنده را در مخلوط کن بریزید، نوشیدنی شیری رنگ حاصل همان شیربادام است

 @iecgov

 @arcs_education

 @daftaretebeirani

 iec.behdasht.gov.ir



نوشیدنی مناسب سحری

- دوغ کم نمکی که تخم خرفه در آن خیسانده شده
- آبی که برگه آلو انجیر و زرد آلو در آن خیسانده شده
- شربت تخم بالنگو با عرق بید مشک و گلاب
- شربت عسل و خاکشیر یا تخم شربتی

 @iecgov

 @rcs_education

 @daftaretebeirani

 iec.behdasht.gov.ir

