

10 سوال درباره روزه و روزه داری در ماه مبارک رمضان



1- آیا روزه باعث افت قند خون می شود؟

اگر فاصله بین دو وعده غذایی بیش از حدود 10 ساعت نباشد قند خون به میزان طبیعی حفظ می شود، اما در گرسنگی طولانی تر مثلا در روزه بی سحری به ویژه در روزهای طولانی سال، قندخون، به کمتر از میزان طبیعی کاهش می یابد و این موضوع به ویژه در نوجوانان خطر آفرین است.

2- آیا روزه سبب لاغری می شود؟

در کسانی که به نحو صحیح روزه می گیرند و دو وعده غذایی نسبتا سبک در سحری و افطار می خورند روزه سبب لاغری می شود. به بیان دیگر، اگر در هنگام روزه داری یک وعده غذایی انسان حذف شود طبعاً کالری دریافتی کمتر از نیاز بوده و برای تامین مازاد نیاز به انرژی از چربی ذخیره در بدن استفاده خواهد شد و فرد لاغر می شود. اما اگر غذایی مصرفی در سحر، افطار و تا هنگام خواب، در حد نیاز بدن و یا حتی بیشتر باشد لاغری رخ نمی دهد.

3- چه غذاهایی برای سحری مناسب است؟

سحری باید ویژگی یک وعده نهار را داشته باشد. ضمن این که باید به گونه ای باشد که احساس تشنگی را به حداقل برساند. غذاهایی که آب جذب می کنند مثل ماکارونی، ته دیگ و آش رشته ایجاد تشنگی می کنند. استفاده از سالاد و هندوانه تا حدود زیادی مانع تشنگی می شود.

4- آیا بدون سحری می توان روزه گرفت؟

بہتر است که این کار نشود. به خصوص در نوجوانان گرسنگی 24 ساعته سبب افت قند خون به میزان زیادی شده و سبب تحلیل رفتن عضلات می گردد که بسیار زیان آور است.

5- چه غذاهایی برای افطاری مناسب است؟

به دلیل آن که معده چند ساعت خالی بوده بہتر است با مایعاتی که تقریباً درجه حرارت بدن را دارند شروع کنید. آب جوش یا چای کم رنگ یا سوپ هایی که زیاد غلیظ نباشند برای این منظور مناسبند. قند یا خرما که سریعاً جذب می شود بہتر است ابتدا با آب جوش یا چای خورده شود تا قند خون را کمی افزایش دهد.

6- آیا خوردن دو وعده غذا به جای سه وعده برای بدن ایجاد مشکل می کند؟

اصولاً هیچ ترجیحی برای آن که در طول روز مثلاً سه وعده یا چهار وعده غذا بخوریم در بزرگسالان وجود ندارد. اما در کودکان و نوجوانان به سبب کوچک بودن حجم معده حتماً سه وعده غذایی اصلی و دو میان وعده لازم است.

در مورد نوجوانانی که روزه بر آنان واجب است باید حجم و کیفیت دو وعده غذایی سحری و افطار در حدی باشد که نیازهای آنان را تامین کند و رشد آنان را به تعویق نیندازد.

7- آیا روزه سبب زخم معده می شود؟

عوامل بروز زخم معده اضطراب و استرس است. همچنین توان بدن در خنثی کردن اسیدهای معده نقش مهمی در این زمینه دارد. اصولاً چون افراد روزه دار از یک آرامش عرفانی برخوردارند، زمینه ای برای پیدایش زخم معده فراهم نمی شود. البته در کسانی که زخم معده دارند به ویژه در دوران فعال بیماری، ممکن است روزه گرفتن سبب تشدید عوارض شود.

8- آیا روزه مانع درس خواندن می شود؟

ممکن است در ساعات آخر روز و قبل از افطار، به دلیل کاهش نسبی قند خون قدرت تمرکز و یادگیری پایین بیاید. البته افراد با هم تفاوت دارند. توصیه ما این است که دانش آموزان و دانشجویان درس خواندن را از صبح زود شروع کنند و ساعات های آخر روز را برای استراحت بگذارند.

9- آیا روزه سبب پیدایش کمبود ویتامین ها و املاح بدن می شود؟

با خوردن سبزی و میوه و شیر در دو وعده سحر و افطار نیاز بدن به ویتامین ها و املاح بدن به خوبی تامین می شود.

10- آیا افراد دیابتی می توانند روزه بگیرند؟

دیابتی های نوع یک به دلیل آن که باید وعده های غذایی با فاصله معین و منظم باشند قادر به روزه گرفتن نیستند. در بسیاری از موارد دیابت نوع 2 نیز چون نباید فاصله غذاها زیاد باشد، روزه گرفتن دشوار است. تنها بعضی از افراد میان سال که دیابت نوع 2 خفیف و کنترل شده دارند، ممکن است بتوانند با نظر پزشک، آن هم در روزهای کوتاه سال، روزه بگیرند.

نویسنده: حامد پورآرام