

## راهکارهای طلایی طب سنتی برای روزه‌داران

احتمالا شما هم در روزهای ماه رمضان و روزه داری دچار عطش و تشنگی شده اید و فکر می کنید در وعده سحری هرچه بیشتر آب بنوشید بهتر است!



احتمالا شما هم در روزهای ماه رمضان و روزه داری دچار عطش و تشنگی شده اید و فکر می کنید در وعده سحری هرچه بیشتر آب بنوشید بهتر است! اما سخت در اشتباه هستید، اگر می خواهید راه های علمی و همچنین راهکارهای طب سنتی برای تغذیه در ماه رمضان را درباره رفع این عطش بدانید با ما همراه باشید.

به گزارش جام جم، دستیار دکترای تخصصی طب سنتی ایران گفت: زیادنوشیدن مایعات، موجب احساس سنگینی، کسالت، ضعف معده و سوءهضم می شود. البته مصرف مواد لعاب‌دار مانند نوشیدن شربت خاکشیر و همچنین مصرف متعادل سبزیجات و میوه‌جات تازه و همچنین آب‌میوه‌های طبیعی، موجب کاهش شدت عطش می‌شود و از سوی دیگر منابع مفیدی برای تأمین املاح و ویتامین‌ها نیز هستند.

دکتر ناصر رضایی پور در گفت و گو با جام جم آنلاین بیان کرد: یکی از اصول مهم داشتن تندرستی، رعایت عادت‌هاست؛ باید به عادت‌های خوب احترام گذاشت و عادات بد را نیز به تدریج ترک کرد. بیشتر ما عادت به خوردن سه یا دست‌کم دو وعده غذا در روز داریم. در ماه مبارک رمضان خوردن سحری در جهت رعایت این عادت، لازم است. سحری‌خوردن الزامی ست، حتی اگر در حد چند برگ کاهو و سکنجبین نعنایی باشد.

وی ادامه داد: برخی، دقایقی پس از یک وعده غذایی، و به‌ویژه در ماه رمضان، دچار علائمی چون تهوع، سرگیجه یا سردرد می‌شوند. البته که تشخیص درست و درمان مناسب، نیازمند بررسی‌های بیشتر و دریافت شرح‌حال و انجام معاینه است، اما می‌توان گفت شایع‌ترین دلیل این حالت‌ها، ضعف معده و به‌ویژه دهانه بالای آن است.

رضایی پور به این دسته از افراد توصیه کرد: پرخوری نکنید، همراه غذا از سالاد، ماست، ترشی و نوشیدنی استفاده نکنید، از شیرینی‌های نامناسبی چون زولبیا و بامیه بپرهیزید، لقمه‌های غذا را بسیار بجوید، از سبزی‌های مقوی گوارش چون جعفری و ریحان بهره ببرید، حدود نیم ساعت پس از هر وعده، یک قاشق مرباخوری مربای به یا گشنیز خشک بخورید، مصرف عرق نعنا را به‌عنوان ضدنفخ، بسیار محدود کنید چون می‌تواند موجب تشدید مشکل شما شود، دست‌کم تا ۲-۱ ساعت پس از صرف غذا نخوابید و در آخر از غذاهای چرب، سنگین، نفخ آور و خیلی شیرین پرهیز کنید.

این متخصص متذکر شد: نوشیدن زیاد آب و دیگر مایعات در فاصله افطار تا سحر، کار اشتباهی است. فرایند‌های تشخیص کاهش مایعات بدن، کارآمدند و به‌موقع احساس تشنگی را ایجاد می‌کنند. بدن ما به این حجم زیاد مایعات نیازی ندارد و آب موردنیاز خود را از همه مواد غذایی کسب می‌کند. زیادنوشیدن مایعات، موجب احساس سنگینی، کسالت، ضعف معده و سوءهضم می شود. البته مصرف مواد لعاب‌دار مانند نوشیدن شربت خاکشیر و همچنین مصرف متعادل سبزیجات و میوه‌جات تازه و همچنین آب‌میوه‌های طبیعی، موجب کاهش شدت عطش می‌شوند و از سوی دیگر منابع مفیدی برای تأمین املاح و ویتامین‌ها نیز هستند.

وی در رابطه به روزه اولی‌ها به جام جم آنلاین گفت: نوجوانان باید در رمضان از مصرف زیاد غذا و هائیی با طبع گرم و خشک اجتناب کنند، از این‌رو اکتفاکردن به موادی مانند غسل یا خرما در وعده سحر، قابل توصیه نیست و این خوراکی‌ها لازم است با غذاهایی مصرف شوند که این گرمی و خشکی را تعدیل کنند که در این مورد می‌توان شیر را توصیه کرد زیرا شیر به بیان حکمای ایرانی، هم تری‌بخش است و هم حفظ‌کننده رطوبت بنیادی بدن.

رضایی پور خاطرنشان کرد: عدس، گوشت گوساله و گاو، ادویه و سس‌های تند، تنقلات خشک و... نیز خشکی‌زا محسوب می‌شوند و در وعده سحر، به‌ویژه برای نوجوانان (روزه اولی‌ها) مفید نیستند. ولی در مقابل، گوشت گوسفند آب‌پز، به‌ویژه قسمت سردست و گردن آن، تری‌بخش و مقوی بدن است. همچنین زرده تخم‌مرغ عسلی، یکی از بهترین و کامل‌ترین مواد غذایی است که از دیدگاه پزشکی پارسی، مقدار زیادی خون، گرمی و تری معتدل و با قوام مناسب تولید می‌کند و تقویت‌کننده قلب و سیستم عصبی است.

به گفته وی، افرادی که در هنگام سحر کم اشتها یا بی اشتها هستند باید دقت داشته باشند که خوب و به‌وقت و به‌اندازه بخوابند، حتماً نیم تا یک ساعت زودتر از اذان بیدار شوند و تدابیر وعده افطار را هم رعایت کنند تا در زمان سحر گرسنه باشند.

این متخصص راهکارهایی را در خصوص کاهش تشنگی در طول روزهای رمضان نیز بیان کرد و گفت: بوییدن سیب گلاب،

خيار، ليمو و گلاب به کاهش تشنگی کمک زيادی می کند همچنين اسپری زنجبيل؛ کردن گلاب خنک در فضای اتاق و شست و شوی سر و گردن و سينه با آب خنک يا گلاب، تنفس هوا و نسيم خنک که حرارت زايد قلب را کاهش می دهد، خواب روزانه حدود یک ساعت که بهتر است در حدود پيش از ظهر باشد يا دست کم نزديک غروب آفتاب نباشد، کمتر ماندن در آفتاب و کاهش فعاليت های جسمی و درگیری های فکری به ويژه در محیط گرم، استفاده کمتر از رنگ های گرم و پوشيدن لباس های با رنگ های روشن و طبيعت خنک مانند کتان و پنبه، پرهيز از بوها و عطرهاي گرم و بهره گیری از عطرهاي خنک، ماليدن روغن بادام يا روغن بنفشه به بدن، شکم، گونه ها، پيشانی و پشت گوش و استراحت و کردن در جای تاریک با هوای خنک و بوهای خنک از جمله راهکارهایی برای کاهش عطش روزانه است.