

## روزهداري، چربي خون را پايين مي آورد

روزهداري براي بسياري از افراد حكم نوعي پيشگيري و حتي درمان بسياري از بيماريها را دارد. اين امر بخصوص براي دسته‌اي از ديابت‌ها، مبتلايان به چربي و اوره بالا هم صادق است.



جام جم آنلاين: روزهداري براي بسياري از افراد حكم نوعي پيشگيري و حتي درمان بسياري از بيماريها را دارد. اين امر بخصوص براي دسته‌اي از ديابت‌ها، مبتلايان به چربي و اوره بالا هم صادق است. افزايش چربي خون با مصرف غذاهاي شيرين

بالا بودن چربي خون ريشه در 2 عامل ژنتيك يا چاقی و اضافه وزن دارد. بي شك كساني كه چربي خون بالا همراه اضافه وزن دارند، روزهداري صحيح منجر به سوخته شدن ذخاير چربي و کاهش چربي خونشان مي‌شود و بسيار مفيد است.

در اين ارتباط ميترا زراتي، كارشناس ارشد تغذيه مي‌گويد: نکته بسيار مهمي كه مبتلايان به چربي خون بالا نبايد از ياد ببرند، اين است كه مصرف غذاهاي شيرين مثل شله‌زرد، زولبيا و باميه و حليم با شكر و نيز لبنيات پرچرب مثل خامه و سرشير در ماه رمضان بايد كمتر شود، چراكه با مصرف اين مواد تري‌گليسيرين خون بشدت افزايش مي‌يابد.

### دقت در مصرف غذاهاي پروتئيني

كساني كه مبتلا به نقرس هستند، در مواردی كه حملات حاد بيماري آنها اتفاق مي‌افتد و درد مفاصل هم دارند، تنها با نظر پزشكشان مي‌توانند روزه بگيرند. اما زراتي در ارتباط با دسته‌اي ديگر از افراد كه اسيداوريك بالا دارند، اضافه مي‌كند: اين دسته از بيماران بايد درخصوص مصرف غذاهاي پروتئيني بسيار دقت كنند. بخصوص اگر داراي مشكلات كليوي هم باشند، به دليل ضرورت مصرف زياد مايعات در روزه، بايد با نظر پزشكشان روزه بگيرند. همچنين به كساني كه آرتریت روماتونيد يا التهاب مفاصل دارند، توصيه مي‌شود روزه بگيرند، چراكه روزهداري در اين افراد به کاهش التهاب مفاصل و بهبود دردشان كمك خواهد كرد.

### فشار خوني‌ها و ممانعت از كارهاي سنگين

فراموش نكنيد كه مصرف منظم دارو براي فشار خوني‌ها، حكم مصرف اكسيژن را دارد. البته در بسياري از اين افراد مصرف داروها در وعده سحر و افطار مشكلي به همراه نمي‌آورد.

زراتي تاكيد مي‌كند: اين دسته افراد بايد بشدت از مصرف غذاهاي شور بپرهيزند. بعلاوه در طول روز از انجام كارهاي فيزيكي سنگين كه منجر به افزايش فشار خون مي‌شود، ممانعت كنند. ناگفته نماند كه مصرف ميوه و سبزيجات به خاطر داشتن منيزيم به فشار خوني‌ها توصيه مي‌شود.

### روزه و تنظيم قند خون

شايد بيشترين ترديدها در ارتباط با روزهداري به ديابت‌ها معطوف باشد. بي شك ديابت‌هاي نوع يك كه ملزم به تزريق منظم انسولين هستند، بايد در صورت صلاحديد پزشكشان روزه بگيرند، اما ديابت‌هاي نوع 2 به لحاظ اين كه مي‌توانند داروهاي خود را در وعده سحر و افطار مصرف كنند، با تنظيم رژيم درست غذايي همراه با روزهداري مي‌توانند به تنظيم قند خونشان كمك كنند، ولي اين دسته افراد هم از انجام كارهاي سنگين هنگام روزهداري منع مي‌شوند.

زراتي تاكيد مي‌كند: كساني كه مبتلا به ديابت نوع 2 هستند يا نارسايي كليوي دارند، بايد در سحر غذاهاي پروتئيني را بسيار كم بخورند و مصرف آن را به وعده افطار موكول كنند، چراكه مصرف زياد مواد پروتئيني، دفع آب از بدن را بشدت افزايش داده و به كليها فشار زيادي وارد مي‌كند. به بيان ديگر ديابت‌ها در وعده افطار از حبوبات، گوشت و تخم‌مرغ استفاده كنند. بعلاوه مصرف نان سبوسدار براي كنترل قند خون به اين افراد توصيه مي‌شود.

### كودكان و مصرف مكمل‌هاي ويتامين B

بي شك گروههاي آسيب پذير چون زنان باردار و شيرده كه گرسنگي شديد منجر به توليد تركيباتي در خونشان مي شود و از طريق جفت به جنين و به ضريب هوشي او آسيب مي رساند، از روزه گرفتن منع مي شوند. اما در مورد کودکان به عنوان دسته ديگر از افراد آسيب پذير، با رعايت برخي نکات روزه داري منعي نخواهد داشت.

زراتي در اين باره مي گويد: کودکان و نوجوانان در سال اول روزه داري بايد در فاصله افطار تا قبل از خواب از مکمل هاي ويتامين B)B کمپلکس) استفاده کنند. بعلاوه مصرف تخم مرغ به عنوان يك منبع پروتئيني مطلوب براي بچه ها در وعده افطار توصيه مي شود. مصرف ميوه، بويژه ميوه هاي آبدار مثل آلو زرد، شليل و انگور به بچه ها و روزه داران توصيه مي شود. ناگفته نماند كه ماکاروني به عنوان يك وعده غذايي مطلوب براي بچه ها در وعده سحر محسوب مي شود.

سالخوردگان نیز اگر از وضعیت جسمي مطلوبی برخوردار باشند، می توانند روزه بگیرند گرچه باید از وعده افطار تا قبل از خواب از آب فراوان استفاده کنند و از مصرف سيب زميني و نان سوسدار كه به کنترل قند خون كمك مي كند، غافل نشوند.

#### افطار کره نخوريد

همچنين رئيس بخش قلب و عروق بیمارستان مسيح دانشوري، ضمن تاکيد بر لزوم رعايت فرهنگ صحيح تغذيه اي در ماه مبارك رمضان، گفت: روزه داري صحيح موجب کنترل چربي و فشارخون مي شود البته در شرايطي كه در وعده افطار به ميزان زيادي از غذاهاي پرچرب، پرنمك يا بسيار شيرين استفاده نكنيم.

دکتر بابک شريف کاشاني در گفت و گو با ايسنا افزود: اين مساله نه تنها موجب کنترل چربي، قند و فشار خون در اين ماه نمي شود بلکه موجب بالا رفتن آنها شده و براي سلامت افراد مضر است. بر اين اساس استفاده از غذاهاي پرچرب اشباع شده چون کره، پس از افطار و همچنين مواد غذايي چون کله پاچه در سحر موجب بالا رفتن سريع چربي خون شده و توصيه نمي شود. بعلاوه مصرف کربوهيدرات هاي ساده تر و مواد قندي زود جذب و نیز شروع کردن افطار با مصرف مایعات و خرما مناسب هستند.

پونه شيرازي / گروه سلامت