



برای همه گرسنگی‌ها...

روزه خوب است. دلم ضعف می‌رود برای لحظه افطار. دلم در خیابان ضعف می‌رود. دلم از گرسنگی ضعف می‌رود. سه روز دیگر ماه رمضان شروع می‌شود. یادش که می‌افتم گرسنه‌ام می‌شود. باور کن روحم هم گرسنه است.

روزه خوب است. دلم ضعف می‌رود برای لحظه افطار. دلم در خیابان ضعف می‌رود. دلم از گرسنگی ضعف می‌رود. سه روز دیگر ماه رمضان شروع می‌شود. یادش که می‌افتم گرسنه‌ام می‌شود. باور کن روحم هم گرسنه است.

باز هم یک تکرار. امسال هم تصمیمی دارم که می‌خواهم اجرایش کنم. در کنار گرسنگی روزه، باید یک عادت خوب به رفتارهایم اضافه کنم یا یک عادت بد را از خودم دور کنم. باید درست انتخاب کنم. شاید بتوانم بخش گرسنه روحم را سیر کنم!

اما برای گرسنگی جسم؛ بنا به گفته کارشناسان تغذیه، در برنامه غذایی ماه رمضان باید تمام مواد غذایی مورد نیاز حفظ سلامت و انرژی بدن گنجانده شود. نان، غلات، میوه‌ها و سبزیجات، گوشت و حبوبات، تخم‌مرغ و لبنیات از جمله این مواد غذایی هستند که باید در سه وعده غذایی شامل سحر، افطار و شام مصرف کنیم.

نباید با خوردن بیش از اندازه مواد غذایی چرب و شیرین مثل زولبیا، بامیه، حلوا، شله‌زرد و ... اشتهای خوردن مواد غذایی مقوی و اصلی را از دست بدهیم.

خوراکی مناسب برای نوجوانان روزه دار در سحر و افطار موادی کم حجم و با انرژی فراوان مثل انواع مغزها، پسته، گردو و بادام است، چون هر یکصد گرم از مغزها حاوی 300 تا 500 کیلوکالری انرژی به همراه مواد معدنی و ویتامین‌های فراوان است.

از پدرم راهنمایی می‌خواهم. برای پیدا کردن یک رفتار و صفت خوب یا بد. می‌گوید: #171; تو پسر خوبی هستی. چه بگویم؟ همین که نمازت را درست بخوانی من راضی‌ام.»

تو هم از پدریا مادرت پرسیده‌ای؟

مرجان، 15 ساله: مادرم گفت خوب می‌شود اگر از من این‌قدر کارهای نشدنی نخواهی!

عمید، 16 ساله: گفت غروب به خانه برگرد.

از خیلی‌های دیگر پرسیدم. جواب‌ها شبیه هم بود. بعضی‌ها درباره راست‌گویی و پرهیز از حسادت گفته بودند و اما جواب‌ها بیشتر مربوط به نوع برخورد با پدر و مادر بود و من تصمیم گرفتم تا جایی که می‌توانم رضایت پدر و مادرم را جلب کنم و البته بعد از آن بخواهم آنها هم مرا درک کنند.

توصیه: نوجوانان، حواستان باشد تنبلی نکنید و بدون سحری روزه نگیرید. گرسنگی 24 ساعته سبب افت قند خون به میزان زیاد و تحلیل رفتن عضلات می‌شود که در این سن بسیار زیان‌آور است.

روز اول تصمیم

من: پدر من پول نیاز دارم.

پدر: برای چه کاری؟

من: برای خرید هدیه برای دوستم.

پدر پول کمی به من می‌دهد. من اعتراض می‌کنم، اما یاد تصمیم می‌افتم و بی‌پولی‌اش را درک می‌کنم.

روز دوم تصمیم

مادر از من می‌خواهد همراه او جایی بروم. من نمی‌خواهم و دلایلم برای خودم منطقی است. مادر دوست دارد همراهش باشم، چون قرار است شب برگردد و راه کمی دور است. بحثان می‌شود اما... می‌روم.

روز سوم تصمیم

تولد هم‌کلاسی‌ام است و مادرم که خیلی او را نمی‌شناسد، موافق رفتن من نیست. حالا او باید مرا درک کند. هرچه تلاش می‌کنم به او ثابت کنم که من دوستم را می‌شناسم و فرهنگ خانواده او به فرهنگ خانواده ما نزدیک است، نمی‌توانم. ماه رمضان نزدیک است. شاید برنامه ام را عوض کنم!

ما برای رشدمان نیاز به غذای کافی و مناسب داریم. باید سحر و افطار غذای باکیفیت بخوریم.

غذاهای شور مثل خیارشور، سوسیس، کالباس و ... نخوریم.

گردو و خرما را فراموش نکنیم. میوه و مایعات حتماً در فاصله بین افطار و سحر مصرف کنیم و سوپ و روغن زیتون هم در وعده‌های غذایی سحر و افطار بخوریم.

ناچار به مادرم می‌گویم که چه تصمیمی گرفته‌ام و بدون همراهی او و پدرم نمی‌توانم به اجرای تصمیم پایبند بمانم. او مرا در آغوش می‌گیرد و مشکل ما حل می‌شود.

حالا که ما، یعنی من و والدینم قرار است در این ماه تغییر کنیم، من می‌توانم برای سفره افطار و سحر برنامه هم بدهم. مثلاً در یک سایت پزشکی خواندم: بهترین نوشیدنی در سحر آب، چای کمرنگ، آب‌میوه طبیعی و آب هندوانه و شربت آب‌لیمو در صورت شیرینی کم آنهاست.

خوردن خاکشیر و تخم شربتی را در سحر فراموش نکنیم. دانه‌های تخم شربتی و خاکشیر وقتی در مجاورت آب قرار بگیرند، می‌توانند چندین برابر وزن خود آب جذب کنند و متورم شوند. در نتیجه، این دانه‌ها آب زیادی را در خود نگه می‌دارند و وقتی بدن با کم‌آبی مواجه می‌شود، از ذخیره آب آنها استفاده می‌کند.

یادمان باشد بهترین ورزش‌ها در این ماه، شنا و پیاده‌روی بعد از افطار است و فعالیت زیاد نوجوانان روزه‌دار، باعث مصرف انرژی بیشتر و افزایش تعریق در روز می‌شود و این مسئله می‌تواند زمینه‌ساز بروز سوءتغذیه خفیف یا شدید شود. پس لطفاً مراقب فعالیت‌هایتان هم باشید.