

اصول تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان



با فرا رسیدن ماه مبارک رمضان بندگان مومن به میهمانی خداوند متعال دعوت شده اند تا با روزه داری و تلاوت قرآن جسم و روح خود را پاک کنند که در این میان تغذیه صحیح و به موقع نقش مهمی دارند که همواره مورد تاکید قرار گرفته است.

با فرا رسیدن ماه مبارک رمضان بندگان مومن به میهمانی خداوند متعال دعوت شده اند تا با روزه داری و تلاوت قرآن جسم و روح خود را پاک کنند که در این میان تغذیه صحیح و به موقع نقش مهمی دارند که همواره مورد تاکید قرار گرفته است.

به گزارش ایرنا، در خصوص فواید جسمی و روحی روزه این ماه آیات و روایات زیادی وجود دارد و یافته های علمی پزشکی نیز اغلب آنها را ثابت کرده است.

چنانکه از آیات و احادیث بر می آید روزه نقشی سازنده در زندگی دنیوی و اخروی انسان داشته و در تعالی معنوی او نقشی عمیق ایفا می کند.

خداوند متعال در قرآن کریم می فرماید: ای کسانی که ایمان آورده اید روزه بر شما واجب شده همان طور که بر اقوام قبل از شما واجب شده بود شاید با تقوا شوید (آیه 183 سوره بقره).

رسول خدا صلی الله علیه و آله نیز فرموده اند: 'روزه گرفتن در گرما، جهاد است'.

همچنین امام صادق (ع) نیز فرموده اند: آنگاه که روزه می گیری باید چشم و گوش و مو و پوست تو هم روزه دار باشند.

آنچه از آموزه های دین مبین اسلام بر می آید این است که انسان با روزه داری که امساک در خوردن و آشامیدن و پرهیز از گناهان است، در واقع با خواش های خویش می جنگد و در برابر غرایز خود مقاومت کرده و تمرین اراده و تصمیم گیری را انجام می دهد. بنابر آخرین نتایج علمی پزشکی نیز مشخص شده که روزه گرفتن نقش بسیار زیادی در کاهش میزان کلسترول خون دارد که در طول یک سال قبل از ماه رمضان همواره به مقدار آن اضافه می شود.

مسوول نهاد نمایندگی ولی فقیه در دانشگاه های آذربایجان شرقی گفت: با توجه به ماهیت وجود انسان برخی از برنامه های تربیتی ضرورت ویژه دارد که در تعالیم اسلام یکی از اصلی ترین این برنامه ها روزه است.

حجت الاسلام اصغر نقدی افزود: در نظام اخلاقی اغلب علمای اسلام روزه جزو اصلی ترین برنامه ها بوده و روزه داری در ماه رمضان در دین اسلام واجب شده است.

وی با اشاره به اینکه در قرآن بر روزه داری در طول یک ماه تاکید شده، گفت: ریشه تمام بیماری های روحی و جسمی زیاده روی و پرخوری بوده و روزه گرفتن براساس آیات و روایات می تواند مانع بروز بسیاری از بیماری ها شود.

حجت الاسلام نقدی یادآور شد: به رغم حرام بودن روزه خواری در ماه مبارک رمضان برای افراد سالم و عادی، خداوند متعال این امر را برای افراد بیمار و ضعیف حلال دانسته است.

متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تبریز گفت: روزه ماه مبارک رمضان علاوه بر فواید معنوی می تواند فواید جسمی و روحی فراوانی نیز در پی داشته باشد که این امر با رعایت اصول صحیح تغذیه در این ماه ممکن می شود.

دکتر علیرضا استاد رحیمی با تاکید بر اینکه بسیاری از بیماری های مزمن را با روزه گرفتن می توان کنترل کرد، اظهار داشت: با توجه به اینکه ماه مبارک رمضان امسال در فصل تابستان واقع شده و حدود 16 ساعت فاصله زمانی بین افطار و سحری دارد باید اصول صحیح تغذیه مورد توجه قرار گیرد تا علاوه بر بهره مندی اجر معنوی این ایام سلامت جسم نیز تامین شود.

وی ادامه داد: با توجه به گرمی هوا باید با مصرف مایعات به میزان کافی در فاصله افطار تا سحری مانع کاهش زیاد آب بدن شویم.

وی گفت: چای پررنگ، قهوه و مایعات کالائویی موجب دفع آب بدن شده و روزه دار را تشنه تر می کنند.

وی اضافه کرد: وعده سحری را باید همانند یک وعده ناهار در نظر گرفت و در آن حتما سبزیجات به میزان حداقل 200 گرم و لبنیات از جمله شیر یا ماست به میزان یک لیوان در کنار غذا صرف شود.

دکتر استادرحیمی یادآور شد: وعده غذایی سحری می تواند کمی چرب نیز باشد که افراد باید بر اساس شرایط بدنی خود روغن مناسب را انتخاب کنند که طبق توصیه متخصصان روغن زیتون بهترین روغن می باشد.

وی تاکید کرد: مصرف غذایی زیاد در سحری تحمل روزه دار را بالا نمی برد بلکه موجب می شود تا قند خون یک مرتبه بالا رفته و یک مرتبه نیز افت کرده و احساس گرسنگی ایجاد کند.

وی افزود: در این وعده نباید برنج به میزان زیاد صرف شود و استفاده از گوشت و حبوبات نیز در حد معمول توصیه شده و مصرف میوه ها از جمله سیب نیز مفید خواهد بود و باید حداقل سه لیوان بزرگ مایعات نوشیده شود.

این متخصص تغذیه اظهار داشت: پس از اینکه معده ما حدود 16 ساعت خالی بوده، وعده افطار که فرا می رسد اگر فردی بدون آرامش و بی برنامه شروع به غذا خوردن بکند می تواند آسیب جدی به سیستم گوارش خود وارد کند.

وی ادامه داد: اولین توصیه این است که با آرامش کامل بر سر سفره افطار حاضر شده و روزه خود را با مایع ولرم که آب جوش بهترین آن می باشد به همراه یک عدد خرما افطار کنید، سپس یک بشقاب سوپ یا غذاهایی مشابه آن را با آرامش بخورید.

وي يادآور شد: افراڊي كه مشكل معده دارند بهتر است قبل از خوردن سوپ مقداري نان و پنيير بخورند. دكتور استاد رحيمي گفت: لقمه ها بايد به خوبي جويده و بين افطار و شام فاصله زماني هرچند کوتاه وجود داشته باشد، البته به دليل کاهش فاصله زماني بين افطار و سحري نيز توصيه نمي شود كه فاصله زياد بين افطار و شام ايجاد شود. وي توصيه كرد: از فرني و شير نيز در افطار استفاده شود و در فاصله زماني افطار تا سحري نيز ميوه و مايعات مصرف شود. وي تاكيد كرد: در ماه رمضان حتما بايد به اندازه يك وعده غذايي از حجم غذايي ما كاسته شود بنابر اين پرخوري در افطار و سحري جايز نبوده و مشكلات گوارشي و افزايش وزن را در پي خواهد داشت. وي گفت: بر اساس يافته هاي علمي جديد كم كردن غذا به ميزان 10 درصد مي تواند مانع بروز بسياري از سرطان ها شود كه دين اسلام اين امر را قانونمند كرده تا سالانه در يك ماه با کاهش 20 يا 30 درصدي غذا جلوي بسياري از بيماري ها گرفته شود. دكتور استاد رحيمي خاطر نشان كرد: روزه گرفتن هرگز صدمه به جسم انسان وارد نمي كند مگر آنهايي كه با تجويز پزشك معالج خود از روزه گرفتن منع شده اند. يكي ديگر از متخصصان علوم تغذيه دانشگاه علوم پزشكي تبريز اظهار داشت: وعده افطار تا جايي كه امكان دارد با غذايي ساده كه درصدي از كربوهيدرات و مداد قندي دارد آغاز شود البته نبايد از مايع خنك استفاده كرد. دكتور بهرام پورقاسم گرگري توصيه كرد: حداقل نيم ساعت بين افطار و شام فاصله زماني وجود داشته باشد تا حجم غذا آسيبي به معده وارد نكند. وي گفت: در وعده سحري نيز مواد غذايي پروتئيني مصرف شود و در كنار آنها نيز سبزيجات و ميوه ها حضور داشته باشد تا با آزادسازي آب مانع بروز احساس تشنگي شوند. وي اظهار داشت: بيماراني كه بايد داروهاي خود را سر موقع مصرف كنند از جمله برخي ديابتي ها يا ساير افراڊي كه پزشك آنها تشخيص بدهد نبايد روزه بگيرند. دكتور پورقاسم تاكيد كرد: نبايد وعده سحري از برنامه غذايي روزه داران حذف شود و اينكه برخي افراد شام را دير مي خورند تا سحري نخورند كار درستي نيست، چون فشار زيادي به دستگاه گوارش وارد مي شود. وي گفت: در مجموع در دو وعده سحري و افطار بايد مواد مورد نياز بدن به ويژه از گروه هاي اصلي نان، غلات، ميوه ها، سبزي ها و لبنيات وجود داشته باشد. وي يادآور شد: چاي پررنگ علاوه بر دفع آب بدن، مانع جذب مواد معدني غذا به ويژه آهن مي شود.