



توصیه‌های تغذیه‌ای به حجاج

پرهیزهای غذایی‌ای را که پیش از سفر به حج رعایت می‌کردید در طول این سفر نیز رعایت کنید...

پرهیزهای غذایی‌ای را که پیش از سفر به حج رعایت می‌کردید در طول این سفر نیز رعایت کنید
توصیه‌های تغذیه‌ای به حجاج

تا 3 روز دیگر یعنی از 16 مهر نخستین گروه از زائران خانه خدا راهی حج می‌شوند، ما درک می‌کنیم که جدی‌ترین دغدغه آنان و سایر زائرانی که رهسپار حج می‌شوند، انجام صحیح مناسک دینی است، اما مسائل مهم دیگری نیز وجود دارند که اگر رعایت نشوند سلامت حجاج را به خطر می‌اندازند و آن وقت از پس بجا آوردن صحیح و کامل مناسک هم برنمی‌آیند؛ مسائلی مانند تغذیه در حج. مدت زمان سفر حج تقریباً یک ماه است و این فرصت یک ماهه با تغییری اساسی در نوع غذاهای مصرفی زائران همراه است ضمن آن که احتمال دارد میزان غذای مصرفی آنها نیز بیشتر از حد معمول باشد و بسیاری از خوراکی‌هایی که در گذشته از آنها پرهیز می‌کردند به فراوانی در اختیارشان قرار بگیرد و... به همین دلیل است که اگرچه تیم پزشکی همیشه همراه کاروان‌ها هستند و هوایشان را دارند، اما اگر زائران به پیشگیری پیش از درمان اعتقاد داشته باشند و خودشان نسبت به تغذیه‌شان دقت کنند آن وقت شاید سر و کارشان اصلاً به پزشک نیفتد. مرکز پزشکی حج و زیارت جمعیت هلال احمر نیز بر همین اساس کتاب‌هایی را منتشر کرده است که در آنها به یکسری نکات تغذیه‌ای صحیح برای زائران اشاره می‌کند و ما قصد داریم بخش‌هایی از آنها را با تغییراتی برایتان شرح بدهیم.

مشکل اول: دستشویی رفتن‌های رنج‌آور

در طول حج، فیبر غذایی به دلیل محدودیت مصرف سبزیجات و صیفی‌جات و استفاده از نان‌های بدون سبوس بشدت کاهش پیدا می‌کند. حتماً می‌دانید که فیبرها نقش مهمی در اجابت مزاج دارند و هر وقت مقدارشان در غذای مصرفی روزانه کم باشد احتمال یبوست را افزایش می‌دهند. این شرایط وقتی بدتر می‌شود که برخی زائران خوردن موزهای نارس را بر خوردن میوه‌های پر فیبر ترجیح دهند، کم‌تحرك باشند، کم آب بنوشند، چای شان را غلیظ کنند و نوشابه‌های سیاه را که معمولاً حاوی کارامل یا قند سوخته است، بنوشند.

یبوست یکی از شایع‌ترین مشکلات زائران در حج است که گاهی برایشان به دردسری جدی تبدیل می‌شود و آنها را وامی‌دارد مکرر به پزشک مراجعه کنند.

برای جلوگیری از یبوست، باید نوشیدن آب را به شکلی منظم به برنامه غذایی‌تان اضافه کنید. اگر پیش از خواب شب، خیسانده آلو و انجیر (از هر کدام 10 عدد) در آب را نیز مصرف کنید آن وقت می‌توانید مطمئن باشید که دیگر برای رفع یبوست نیازی به مراجعه به پزشک ندارید.

مشکل دوم: قند بهتر است یا شکر؟

درست است که تماس دندان با قند اثرات مخربی دارد، اما این موضوع نباید به بهانه‌ای برای استفاده از شکر در چای به جای قند باشد. می‌پرسید چرا؟! شما برای شیرین کردن یک لیوان قند، دست‌کم به 2 قاشق شکر نیاز دارید که حدود 18 تا 20 گرم می‌شود، اما یک لیوان چای را با حداکثر 2 حبه قند کوچک هم می‌توانید مصرف کنید.

مشکل سوم: موزهای حساسیت‌زا

یادتان هست گفتیم موز نارس سبب یبوست می‌شود؟ اما این تنها مشکلی نیست که موز ایجاد می‌کند. کارشناسان تغذیه می‌گویند موز حاوی مقدار قابل توجهی مواد حساسیت‌زاست و اگر در خوردنش زیاده‌روی کنید امکان دارد دچار خارش‌های پوستی و جوش‌های دهانی شوید.

مشکل چهارم: میوه نشسته!

اگر در ایران باشید امکان ندارد میوه را پیش از شستن بخورید، اما این چه حکمتی است که بعضی‌ها میوه را در حج نشسته

می‌خورند؟ ما البته پاسخش را می‌دانیم. این زائران خیال می‌کنند اگر میوه‌ای در کاغذ پیچیده شده باشد حتما تمیز است و نیازی به شسته شدن ندارد در حالی که آن کاغذها و حتی پوست آن میوه‌ها معمولا به مواد شیمیایی خاصی آغشته شده است که برای پاک شدنش حتما باید از آب استفاده کرد و دستمال کشیدن روی سطح میوه‌ها کافی نیست.

مشکل پنجم: سنگ به چه بزرگی

بیماران کلیوی هم در حج باید به شکل ویژه‌ای مراقب سلامت‌شان باشند. این نوع بیماران باید به یاد داشته باشند که بهترین نوشیدنی برای آنها همیشه آب است. اگر بیمار کلیوی هستید و دقیقا نمی‌دانید در حج چه مقدار آب بخورید، روشی ساده را برای اندازه‌گیری آن به شما پیشنهاد می‌کنیم: اگر مقدار ادرار شما در عربستان دقیقا برابر با مقدار ادراری باشد که در ایران می‌کرده‌اید، یعنی میزان آبی که وارد بدنتان می‌شود کافی است، اما اگر کمتر باشد یعنی باید آب بیشتری بنوشید تا میزان ادرارتان به حد قبلی که طبیعی بوده است، برسد.

نکته دیگر این است که آب را نباید فقط در صورت تشنگی بخورید چرا که در سنین پس از 40 سالگی، احتمال دارد حتی در صورت نیاز بدن به آب، احساس تشنگی نداشته باشید. بنابر این بهتر است با تبعیت از برنامه‌ای مشخص در ساعات معینی حتی در صورت تشنه نبودن آب بنوشید.

مشکل ششم: دیابتی‌ها

دیابتی‌ها باید حتما پیش از عزیمت، پزشک کاروان را در جریان مشکل‌شان قرار دهند تا درباره رژیم غذایی آنها را راهنمایی کند. از هر 10 بیمار دیابتی که به حج می‌روند معمولا 9 نفر دیابت نوع دوم دارند و باید با ورزش، رژیم غذایی و داروهای کاهش‌دهنده قند خون آن را کنترل کنند، اما در همه آنها یک اصل همیشگی مشترک است که به هیچ وجه نباید فراموشش کنند: آنها باید دور مواد غذایی مانند انواع نوشابه‌های گازدار، آبمیوه‌ها و مربا را خط بکشند و از مسوول کاروان بخواهند به جای نوشابه، دوغ در اختیارشان قرار دهد.