



افطار و شام را یکی نکنید

خوب است بدانیم ماه مبارک رمضان افزون بر خیر و برکات معنوی‌ای که به همراه دارد، به نفع سلامت جسم روزه‌داران هم خواهد بود؛ ولی برای این که بتوانیم به بهترین شکل از این فواید بهره‌مند شویم، باید نکاتی را در نظر داشته و به آنها عمل کنیم.

جام جم آتلاین: خوب است بدانیم ماه مبارک رمضان افزون بر خیر و برکات معنوی‌ای که به همراه دارد، به نفع سلامت جسم روزه‌داران هم خواهد بود؛ ولی برای این که بتوانیم به بهترین شکل از این فواید بهره‌مند شویم، باید نکاتی را در نظر داشته و به آنها عمل کنیم.

خیلی‌ها می‌گویند بعد از پایان ماه مبارک رمضان، با مشکل چاقی و افزایش وزن روبه‌رو می‌شوند؛ این گروه با شکایت و البته تعجب چنین جمله‌هایی را بیان می‌کنند، چراکه انتظار دارند طی این ماه لاغرتر از قبل شده و تمام مشکلات جسمی‌شان برطرف شود. اما چرا اغلب مردم پس از یک ماه روزه‌داری، چاق‌تر می‌شوند و برای مقابله با این مساله چه کار باید کرد؟

زهره فرهنگ، کارشناس ارشد تغذیه در این‌باره به جام‌جم می‌گوید: چنانچه روزه‌داری همراه با رعایت اصول صحیح تغذیه انجام شود، می‌تواند موجب کاهش وزن افراد چاق شده و به این ترتیب به حفظ سلامت آنها کمک می‌کند. بنابراین افرادی که پس از پایان ماه رمضان با مشکل چاقی و اضافه‌وزن روبه‌رو می‌شوند، بدانند کالری دریافتی بیش از نیازشان بوده است و روزه‌داری به خودی خود موجب بروز این مشکل نمی‌شود.

به گفته وی، روزه‌داری همراه با کاهش وزن می‌تواند موجب کم‌شدن میزان چربی‌ها و فشار خون شده و در نتیجه خطر بروز بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

علاوه بر این، مطالعات نشان می‌دهد روزه‌داری حساسیت به انسولین را افزایش داده و می‌تواند احتمال ابتلا به دیابت نوع دو را کمتر کند.

فرهنگ با تأکید بر این‌که روزه‌گرفتن عاملی برای درمان و برطرف کردن دیابت نیست، یادآور می‌شود: به طور کلی روزه‌داری خطر دیابت نوع دو را کاهش می‌دهد ولی بیماران مبتلا به دیابت باید دقت داشته باشند که حتماً برای روزه‌گرفتن با پزشک معالج مشورت کرده و نظر او را جویا شوند.

سحری را حذف نکنید

شما برای صرف وعده سحری از خواب بیدار می‌شوید یا چون حوصله ندارید و خوابتان می‌آید از خیر خوردن آن می‌گذرید؟ خیلی از روزه‌داران چون صبح زود نمی‌توانند غذا بخورند و خواب‌آلود هستند، تصمیم می‌گیرند اصلاً سحری نخورند و به جای آن وعده شام و افطار را خیلی کامل و به مقدار زیاد میل می‌کنند. اما آیا واقعاً می‌توان سحری نخورد و روزه گرفت؟

فرهنگ با تأکید بر این‌که به هیچ وجه نباید وعده سحری را حذف کرد، می‌گوید: هنگام روزه‌داری، سحری وعده اصلی غذایی ما به حساب آمده و به همین دلیل نباید کنار گذاشته شود. در واقع باید سحری را مشابه ناهار در نظر گرفت و برای این وعده از غذاهایی استفاده کرد که انرژی کافی برای بدن را تأمین کند.

این کارشناس تغذیه به افرادی که سحری نمی‌خورند، هشدار می‌دهد: شاید بتوان روزهای اول ماه رمضان را بدون صرف وعده سحری بخوابی روزه گرفت، ولی پس از گذشت چندین روز انرژی فرد کاهش یافته و حتی ممکن است از ادامه روزه‌داری محروم شود بنابراین حتماً سحری را میل کنید و مطمئن باشید بعد از مدتی به خوردن سحری عادت می‌کنید.

فرهنگ می‌افزاید: در وعده سحری باید یک منبع کربوهیدرات پیچیده مانند برنج، نان یا ماکارونی و یک منبع پروتئینی مانند گوشت، مرغ یا ماهی وجود داشته باشد. همچنین به یاد داشته باشید این وعده غذایی نباید خیلی چرب، سنگین و پرادویه باشد و یک واحد میوه نیز همراه آن باید مصرف شود.

به گفته وی، مصرف سحری برای نوجوانان ضرورت بیشتری دارد و چون این افراد در سن رشد هستند، باید برنامه غذایی متعادل و مناسبی برای آنها در نظر گرفته شود.

امسال که ماه رمضان همزمان با گرم‌ترین ماه سال سپری می‌شود، گرم‌زدگی و کم‌آبی یکی از شایع‌ترین مشکلات به حساب آمده و بخصوص نوجوانانی که برای اولین بار روزه می‌گیرند، سالمندان و میانسالان باید بیشتر مراقب باشند.

فرهناک با اشاره به این موضوع توصیه می‌کند: بهتر است هنگام سحر از سبزیجاتی مانند خیار و کاهو که حاوی مقدار زیادی آب است، استفاده کنید و مصرف ماست و میوه‌های آبدار مانند هندوانه را نیز نادیده نگیرید. ساعات میان شام تا هنگام خواب نیز فرصت مناسبی است تا با مصرف آب، مایعات کم‌شیرین، شیر، میوه‌ها و سبزیجات کمبود آب طی روز را جبران کنید. وی تأکید می‌کند: وعده سحری نباید خیلی چرب و حاوی مقدار زیادی پروتئین، نمک یا ادویه‌جات باشد تا موجب تشنگی نشود. همچنین چون چای مدر (ادارآور) است و آب بدن را دفع می‌کند، باید در نوشیدن آن حد اعتدال را رعایت کنید.

شام و افطار؛ در کنار هم یا جدا از هم؟

خیلی‌ها یکبار سفره را پهن می‌کنند و همزمان هم شام می‌خورند و هم افطار. در مقابل گروهی هم هستند که پس از صرف افطار، تازه مشغول تهیه و تدارک شام می‌شوند. اما از نظر متخصصان کدام یک از این دو شیوه صحیح است؟

فرهناک در پاسخ به این سوال می‌گوید: بهتر است میان شام و افطار حدود یک ساعت فاصله باشد تا ناگهان مقدار زیادی غذا مصرف نشده و احساس بی‌حالی و سنگینی ایجاد نشود. برای باز کردن روزه یک نوشیدنی ولرم بهترین انتخاب است که برای آن می‌توانید از چای و خرما، شیر و عسل یا سوپ سبزیجات استفاده کنید.

به گفته وی، خوب است در فاصله میان شام تا هنگام خواب میان‌وعده‌هایی مانند میوه و سبزیجات، نوشیدنی‌ها و انواع مغزهای بی‌نمک را میل کنید تا نیاز بدن تامین شود.

هنگام افطار پرخوری نکنید

نکته مهمی که همه روزه‌داران باید به خاطر بسپارند این است که طی این ماه باید برنامه غذایی متعادلی داشته و با مصرف بیش از حد انواع شیرینی و مواد غذایی سلامتشان را به خطر نیندازند.

این کارشناس تغذیه ضمن بیان این نکته هشدار می‌دهد: روزه‌داری نباید بهانه‌ای برای مصرف مقدار زیاد غذا در وعده‌های سحر و افطار یا بی‌توجهی به رژیم غذایی باشد و چنانچه فردی به این نکات توجه نکند، کاملاً طبیعی است که پس از این ماه با مشکل چاقی و افزایش سطح چربی‌های خون روبه‌رو شود بنابراین توصیه می‌شود به مواد غذایی مصرفی دقت و از پرخوری اجتناب کنید.

فرهناک با اشاره به مشکلاتی که ممکن است طی این ماه برای روزه‌داران ایجاد شود، می‌گوید: برخی از افراد دچار یبوست می‌شوند که این مساله براحتی و با مصرف مقدار کافی میوه، سبزیجات، مایعات و فعالیت فیزیکی قابل حل است. علاوه بر این، گروهی نیز با مشکل ریفلاکس روبه‌رو هستند که علت اصلی آن خوابیدن بلافاصله پس از صرف سحری است، ولی چنانچه فرد از غذاهای سبک و کم‌حجم استفاده کند و پس از صرف غذا بلافاصله نخوابد، این مساله نیز قابل حل است. در ضمن خوب است هنگام سحر، مایعات را همراه غذا میل نکنید و قبل از وعده سحری آنها را بنوشید.

فعالیت فیزیکی را کنار نگذارید

بعضی از روزه‌داران فکر می‌کنند روزه‌گرفتن به معنای تعطیل کردن کار و زندگی عادی است، در حالی که متخصصان هشدار می‌دهند بی‌حرکی و فعالیت فیزیکی مناسب نداشتن می‌تواند موجب بروز مشکلاتی جدی برای سلامت افراد شود.

فرهناک در این زمینه توضیح می‌دهد: هنگام روزه‌داری و بخصوص در ساعت‌های گرم روز نباید مشغول انجام ورزش‌های سنگین و طولانی شوید و چنانچه ورزش را به صورت حرفه‌ای دنبال می‌کنید، بهترین زمان برای انجام آن دو سه ساعت پس از صرف شام است. به گفته وی، همه افراد باید برنامه پیاده‌روی سبکی را برای بعد از شام یا بعد از سحری در نظر گرفته و طی این ماه تحرک را کنار نگذارند.

نیلوفر اسعدی‌بیگی - گروه سلامت