

پرخوري پس از ماه رمضان ممنوع

ماه رمضان هم تمام شد؛ يك ماه با روزه‌داري گذشت تا ياد بگيريم بهتر زندگي كنيم و انسان‌هاي خوب‌تري باشيم.



جام جم آنلاين: ماه رمضان هم تمام شد؛ يك ماه با روزه‌داري گذشت تا ياد بگيريم بهتر زندگي كنيم و انسان‌هاي خوب‌تري باشيم. اما آيا واقعا پايان ماه مبارك رمضان، بايد پاياني باشد براي خوبي كردن و بهتر بودن؟ حيف است وقتي يك ماه براي ايجاد عادات خوب و پسنديده تلاش مي‌كنيم، براحتي و پس از گذشت چند روز آنها را كنار بگذاريم و يادمان برود كه مي‌شود طور ديگري زندگي كرد؛ البته نبايد فراموش كنيم ماه رمضان فرصتي است براي تغيير؛ تغييری كه هم در بعد معنوي زندگي مي‌توان آن را ديد و حس كرد و هم در بعد جسماني.

به همين دليل متخصصان و كارشناسان تغذيه بارها هشدار داده‌اند و گفته‌اند كه به عادات مثبت غذايي كه طي اين ماه به دست آورده‌ايد، ادامه دهيد و آنها را براحتي ترك نكنيد؛ اگر توانسته‌ايد يك ماه سيگار نكشيد، يك ماه نوشابه و فست‌فودها را كنار گذاشته‌ايد و يك ماه كمتر از غذاهاي چرب و پرکالري استفاده کرده‌ايد، مطمئن باشيد از اين پس هم مي‌توانيد.

زهره فرهنگ، كارشناس ارشد تغذيه ضمن تاكيد بر اين‌كه بايد عادات‌هاي غذايي مثبتي را كه طي اين ماه به دست آورده‌ايم، حفظ کرده و به همان روال ادامه دهيم به جام‌جم مي‌گويد: با اين‌كه خيلي‌ها از افزايش وزن پس از ماه رمضان شكايت مي‌كنند، خوب است بدانيد اگر روزه‌داري اصولي و با رعايت نكات صحيح تغذيه‌اي انجام شود، مي‌تواند به كاهش وزن مختصر افراد چاق منجر شده و ميزان چربي خون مبتلايان به چربي خون را نيز كاهش دهد.

كاهش وزن و كنترل قند و چربي‌هاي خون در محدوده مجاز، يكي از نتيجه‌هاي مثبت روزه‌داري است كه مي‌تواند عاملي باشد براي كاهش احتمال ابتلا به بيماري‌هاي مختلف مانند چاقی، فشار خون، ديابت و مشكلات قلبي - عروقي.

اين كارشناس تغذيه مي‌افزايد: در صورتي كه روزه‌داري به شكل صحيح انجام شود، موجب سم‌زدائي از بدن شده، فرصت استراحتي در اختيار دستگاه گوارش قرار مي‌دهد و باعث مي‌شود برنامه غذايي افراد نظم پيدا كند؛ تمام اين موارد موجب حفظ سلامت جسم روزه‌داراني خواهد شد كه يك ماه با رعايت اصول و نكات تغذيه‌اي، روزه گرفته‌اند.

پرخوري ممنوع!

وقتي ماه مبارك رمضان تمام مي‌شود، گروهي از افراد تصور مي‌كنند مي‌توانند هر چقدر دوست دارند غذا بخورند و ديگر هيچ محدوديتي وجود ندارد! اما همه مي‌دانيم در پيش گرفتن چنين شيوه‌اي نه تنها عاقلانه نيست، بلكه مي‌تواند به بروز بيماري‌ها و مشكلات متعددي نيز منجر شود.

فرهناك نيز در اين زمينه چنين توصيه مي‌كند: بخصوص در روزهاي اول پس از پايان يافتن ماه رمضان بهتر است از مصرف غذاهاي چرب و سنگين خودداري كنيد و مراقب باشيد دچار پرخوري نشويد. در واقع نبايد فراموش كنيم بدن و بويژه دستگاه گوارش يك ماه در حال روزه‌داري و استراحت بوده و براي تغيير اين عادت بايد زمان لازم را در اختيارش قرار دهيم.

به گفته وي، در اين روزها بايد تعداد وعده‌هاي غذايي را افزايش داده، ولي حجم غذايي دريافتي در هر وعده را كاهش دهيد. البته چنين توصيه‌هايي براي روزهاي گرم سال و هنگام سفر نيز مفيد خواهد بود و با توجه به اين‌كه در پايان ماه رمضان همچنان در فصل تابستان قرار داريم، خوب است بيشتر به اين نكات دقت كنيد.

اين كارشناس تغذيه با اشاره به مشكلات گوارشي و سوءهاضمه‌اي كه به دليل پرخوري بعد از ماه رمضان ايجاد مي‌شود، چنين توضيح مي‌دهد: بهتر است سه وعده غذايي اصلي و دو تا سه وعده در نظر بگيريد و در هريك از اين وعده‌ها، حد اعتدال را رعايت كنيد تا احتمال بروز مشكلات گوارشي ناشي از پرخوري به حداقل برسد.

هنوز هم تابستان است، مراقب باشيد

هنگام روزه‌داري معمولا توجه بيشتري به مصرف آب و مايعات مي‌شود و افراد براي كاهش حس تشنگي، بيشتر از روزهاي معمول از

نوشیدنی‌ها، میوه‌ها و سبزیجات استفاده می‌کنند.

فرهناک با اشاره به این‌که پس از پایان ماه رمضان، همچنان در فصل تابستان قرار داریم و مصرف مایعات باید جزئی از برنامه غذایی باشد، می‌گوید: مصرف مقدار کافی مایعات و بویژه آب را نباید فقط مخصوص ماه رمضان بدانیم و با توجه به این‌که همچنان در فصل تابستان قرار داریم و خطر کم‌آبی نیز وجود دارد، به هیچ وجه نباید مصرف مایعات را کنار بگذاریم؛ بنابراین توصیه می‌شود به مقدار کافی از آب و شربت‌های خانگی کم‌شیرین استفاده کنید و سبزیجات آبدار مختلف مانند کاهو، خیار، گوجه‌فرنگی و... را نیز در برنامه غذایی خود قرار دهید.

وی تأکید می‌کند: با توجه به این‌که میوه‌ها سرشار از مواد معدنی، ویتامین‌ها و فیبر است و منبع خوبی از آنتی‌اکسیدان‌ها هم به شمار می‌آید، انتخاب بسیار مناسبی برای میان‌وعده‌ها بوده و کودکان و بزرگسالان باید به مقدار کافی از آنها استفاده کنند.

لبنیات را فراموش نکنید

یادتان باشد همیشه باید از مواد لبنی مختلف مانند شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک استفاده و به کمک آنها نیاز بدن را تامین کنید. این روزها هم فرصت خوبی است که این مواد را در برنامه غذایی خود قرار داده و آنها را هم به مقدار کافی مصرف کنید.

فرهناک با اشاره به این‌که مواد لبنی حتما باید در طول روز به مقدار کافی مصرف شود، می‌گوید: لبنیات منبع خوب کلسیم بوده و به همین دلیل مصرف آن هم به کودکان که در سنین رشد و استخوان‌سازی هستند و هم به افراد بزرگسال توصیه می‌شود. همچنین توصیه می‌شود لبنیات نیاز بدن به پروتئین و ویتامین‌های گروه B را نیز تامین می‌کند.

به گفته وی، بهتر است از مواد لبنی کم‌چرب استفاده کنید و همچنین یادتان باشد در کنار مصرف این مواد، برای تامین کلسیم می‌توانید از انواع کلم‌ها، بادام‌زمینی، کنجد و ماهی‌هایی که با استخوان می‌توان آنها را مصرف کرد نیز کمک بگیرید.

کمتر فست‌فود بخورید

معمولا عادت مصرف فست‌فودها و غذاهای آماده در طول ماه رمضان کاهش می‌یابد و کمتر کسی است که طی این ماه، دلش بخواهد از آنها استفاده کند. فرهناک ضمن مثبت دانستن چنین تغییری می‌گوید: پس از پایان این ماه هم خوب است مصرف فست‌فودها را به حداقل برسانید و از مصرف غذاهای کنسرو شده، شور یا چرب خودداری کنید.

به گفته وی، چون مواد نگهدارنده مختلفی به این نوع غذاها افزوده می‌شود، مصرف بیش از حدشان برای همه افراد و بخصوص کودکان خطرناک است و همچنین به دلیل زیاد بودن نمک موجود در آنها، برای بزرگسالان و کسانی که دچار بیماری‌های مختلف هستند، می‌تواند زمینه‌ساز بروز بیماری‌ها و مشکلات قلبی - عروقی و فشار خون نیز بشود. همچنین نباید فراموش کنیم این غذاها معمولا بسیار چرب‌تر از غذاهای معمول بوده و از این نظر هم می‌تواند در درازمدت منجر به افزایش وزن شود. با توجه به این‌که فست‌فودها حاوی مقدار زیادی چربی، سدیم و مواد نگهدارنده است، مصرف آنها توصیه نمی‌شود و بویژه در روزهای اول پس از پایان ماه مبارک رمضان بهتر است خیلی سراغ آنها نرویم و با استفاده از غذاهای سالم از خانواده‌مان پذیرایی کنیم.

این کارشناس تغذیه می‌افزاید: انواع آش‌هایی که در ترکیبات آنها از سبزیجات و حبوبات استفاده شده، سوپ‌هایی بر پایه سبزیجات و جو، خورش‌های ایرانی که کم‌چرب آماده شده است و همچنین خوراک‌هایی که با مرغ یا گوشت و سبزیجات تهیه می‌شود نیز انتخاب‌های مناسبی برای این روزها به حساب می‌آید.

شما هم چاق شده‌اید؟

171«؛ يك ماه روزه گرفتیم، ولي چاق‌تر از قبل شدم!؛ شاید شما هم این جمله یا مواردی مشابه این را شنیده یا افرادی را دیده باشید که از چاقی پس از يك ماه روزه‌داری گله می‌کنند.

فرهناک با اشاره به این‌که روزه‌داری همراه با رعایت اصول صحیح تغذیه‌ای موجب کاهش وزن افراد چاق می‌شود، می‌گوید: معمولا انتظار داریم وزن افرادی که دچار مشکل اضافه‌وزن هستند، پس از يك ماه روزه‌داری کاهش یابد، ولي نباید فراموش کنید این مساله فقط در صورتی اتفاق می‌افتد که اصول تغذیه‌ای صحیح رعایت شود. با این حال، متأسفانه خیلی از افراد پس از این ماه با مشکل افزایش وزن روبه‌رو می‌شوند که توصیه می‌شود بموقع به فکر برطرف کردن این مساله باشند.

به گفته وي، کاهش فعاليت‌هاي جسمي و عدم تحرك در طول ماه رمضان مشكلي است كه مي‌تواند موجب افزايش وزن شود و به همين دليل خوب است كمى بيشتر به فكر اين موضوع باشيم.

نيلوفر اسعدي‌بيگي - گروه سلامت