

## بخورید و بیاشامید؛ اما به موقع

زندگی در روزهای ماه مبارک رمضان امسال با دیگر سالهایی که ماه رمضان را در آن تجربه کرده‌اید تفاوت دارد...



زندگی در روزهای ماه مبارک رمضان امسال با دیگر سالهایی که ماه رمضان را در آن تجربه کرده‌اید تفاوت دارد. البته اگر سن شما بالاتر از 27 سال است و 27 سال پیش هم در رده سنی روزه داران بوده‌اید، یک بار دیگر هم این شرایط را تجربه کرده بودید. شب‌هایی کوتاه و روزهایی بلند. با نگاهی به شب‌های کوتاه ماه رمضان و فرصت کمتر برای عبادت و شب نشینی و تغذیه جسمانی و روحانی، نوع زندگی در روزهای ماه رمضان امسال را مرور می‌کنیم. شما از ساعت 9 صبح تا ساعت 15 در محل کار هستید. چیزی در حدود 6 ساعت؛ نیم‌ساعت کمتر و بیشتر به مرام صاحب‌کار بستگی دارد. شما در این مدت فعالیت‌های روزانه‌تان را انجام می‌دهید. فعالیت‌هایی که بر اساس آن حقوق می‌گیرید. در این روزها، شما با زبان روزه در محل کار هستید. ارباب‌رجوع به روال سابق به دفتر کار شما مراجعه می‌کند و شما به روال سابق اقدام به راه انداختن کار آن‌ها می‌کنید.

در این 6 ساعت توان فکری شما نسبت به روزهای ماه‌های دیگر کمتر است، اما ثواب لحظه‌لحظه نفس کشیدن‌تان، آن‌طور که در روایات و حکایات آمده، فراتر از چندین و چندماه ثواب خواندن نماز است. صبح به‌جای خوردن صبحانه در محل کار و همراه با همکاران، 20 دقیقه‌ای زودتر کار را شروع می‌کنید و ظهر در وقت ناهار، مدت نمازتان را افزایش می‌دهید و احتمالاً چند جزئی از قرآن کریم را قرائت می‌کنید.

- شما از ساعت 15 تا ساعت 20 فرصت پیدا می‌کنید تا کمی استراحت کنید. اگر فاصله منزل و محل کارتان طولانی نباشد چیزی در حدود 5 ساعت زمان دارید تا در آرامش کامل، بخوابید. بر اساس روایات، خواب مؤمن روزه‌دار ثوابی معادل با چندین و چند سفر مکه است. روزهای طولانی و شب‌های کوتاه ماه رمضان امسال یکی از ویژگی‌هایش همان فرصت بیشتر برای خواب است.

تا زمان افطار البته تماشای اخبار از تلویزیون و تماشای برنامه‌های پیش از افطار صداوسیما توصیه می‌شود. در این مدت می‌توانید به‌جای استفاده از توان فکری‌تان - که در این ساعات به‌شدت تحلیل رفته است- به فعالیت‌های عقب‌مانده منزل بپردازید. حتی اگر این کار از سوی یک فرد روزه‌دار هم انجام شود، ثواب زیادی دارد.

- از ساعت 20 تا ساعت 5 صبح تنها 9 ساعت زمان باقی دارید. این کوتاه‌ترین زمان میان افطار تا سحر است. بر اساس اعلام یک مرکز تحقیقاتی، هر 27 سال یک‌بار ماه مبارک رمضان با تابستان هم‌زمان شده و 30 روز این ماه در فصل گرما قرار می‌گیرد. ویژگی فصل تابستان هم روزهایی بلند و شب‌هایی کوتاه است. به‌همین دلیل روزه‌دارانی با تحمل 15 ساعت روزه‌داری در شبانه‌روز خواهید بود و فاصله استراحت بدن برای روزهای دوباره هم 9 ساعت در شبانه‌روز است.

از زمان اذان مغرب، شما به‌طور میانگین هر 3 ساعت یک‌بار، یکی از وعده‌های غذایی را مصرف می‌کنید. افطار، شام و سحری هر سه جزو قسمت‌های جدایی‌ناپذیر فرهنگ ما ایرانی‌ها در شب‌های رمضان است. تصور کنید معده هر انسان در هر 3 ساعت، یک‌بار پر شود؛ فکر نمی‌کنید فاجعه‌ای در راه است؟ تصور کنید این شکم و معده فردا قرار است 15 ساعت بدون استفاده باشند.

درباره سحری توصیه‌های زیادی شده است و به‌همین دلیل تحت هیچ شرایطی نباید قید آن را بزنید. یک متخصص تغذیه می‌گوید: مصرف نکردن وعده سحری باعث از بین رفتن اثرات مفید روزه می‌شود. علی‌شمس نورایی در خصوص فواید خوردن سحری و ویژگی‌های این وعده غذایی می‌گوید:

حذف وعده سحری برای سلامت افراد ضرر دارد و با توجه به طولانی بودن زمان روزه‌داری در فصل تابستان، به همه روزه‌داران توصیه می‌شود که حتماً سحری را در برنامه غذایی خود داشته‌باشند. وی گفت: با توجه به طولانی بودن زمان روزه‌داری در فصل تابستان که حدود 14 تا 15 ساعت است، مصرف غذای مقوی و نوشیدن مایعات در وعده غذایی سحری می‌تواند انرژی موردنیاز برای فعالیت روزانه روزه‌داران را تأمین کرده و عوارض ناشی از کمبود موادغذایی و مایعات را در بدن کاهش دهد.

حتی درباره چگونگی مصرف موادغذایی در هنگام سحر هم توصیه‌های زیادی شده است؛ این‌که غذاهایی با انرژی زیاد خورده شده یا مواد قندی در وعده سحر بیشتر از دیگر مواد غذایی مصرف شود هم جای بحث دارد. بسیاری از افراد معتقدند، هنگام سحر باید از موادغذایی که انرژی بالایی دارند، استفاده کنند تا در طول روز احساس گرسنگی نکنند. به‌همین‌خاطر خوردن غذاهای چرب را ترجیح می‌دهند، ولی باید توجه داشت که به‌دنبال مصرف موادغذایی چرب، تشنگی شدیدی به وجود می‌آید که باعث ایجاد مشکلات عدیده‌ای در این افراد می‌شود.

از سوی دیگر عده‌ای موادقندی را ترجیح می‌دهند. ذکر این نکته ضروری است که مصرف موادقندی و شیرینی به مقدار زیاد و

در يك وعده، باعث افزایش ناگهانی هورمون انسولین در خون می‌شود و با توجه به این‌که این هورمون باعث کاهش قندخون می‌شود، ممکن است عوارضی چون سرگیجه، بی‌حالی، پرخاشگری، عصبانیت و ضعف ناگهانی به وجود آید. درباره وعده افطار و شام، اما بحث زیاد است.

برخی اعتقاد دارند که اگر افطاری سبک نوش‌جان کنند، جا برای خوردن شامی مناسب هم وجود دارد. بنابراین می‌توانند در طول این مدت هر دو وعده غذایی را میل کنند. بعضی هم با حذف قسمت اعظمی از مراسم افطار، به سراغ وعده شام می‌روند و بساط خورد و خوراک شام را مهیا می‌کنند. اما محققان و پزشکان اعتقادی دیگر دارند؛ محققان می‌گویند، وعده افطار باید کامل مصرف شود، زیرا فرد پس از مدت‌زمان طولانی گرسنگی به بسیاری از انواع مواد غذایی نیاز دارد. همین محققان آن‌جا که موضوع شام پیش می‌آید، کمی ملایم‌تر توصیه می‌کنند. آن‌ها اعتقاد دارند، شام در شب‌های رمضان باید سبک و مقوی باشد. توصیه پزشکان این است که به هیچ عنوان شام سنگین در شب‌های کوتاه تابستانی مصرف نشود تا معده دچار مشکلات متعدد در هضم و جذب این مواد نشود.

قسمت مهمی از زندگی افراد در نیمروز ابتدایی 24 ساعت می‌گذرد که البته این نیمروز در ماه مبارک رمضان حال‌وهوای خاصی دارد. ویژگی‌های طولانی تابستان آن‌هم در شرایطی که فرد نیز روزه‌دار است، جالب و سازنده است. می‌دانید بر اساس تحقیقات به عمل آمده از سوی متخصصان سلامت، روزه تا حدودی سلامت انسان را تضمین و به طول عمر می‌افزاید؟ دکتر کارل (آمریکایی): بر لزوم روزه‌داری در تمام ادیان تأکید شده است. در روزه ابتدا گرسنگی و گاهی نوعی تحریک عصبی و بعد ضعف احساس می‌شود. در عین حال تغییرات مهمی صورت می‌گیرد و بالاخره تمام اعضا مواد خاص خود را برای نگهداری و تعادل محیط داخلی و قلب قربانی می‌کنند. به این ترتیب روزه تمام بافت‌های بدنی را می‌شوید و آن‌ها را تازه می‌کند. دکتر تومانیان: فایده کم‌خوردن و پرهیز کردن از غذاها در مدتی کوتاه آن است که چون معده در مدت یازده‌ماه مرتب پر از غذا بوده، طی یک‌ماه روزه‌داری مواد زاید آن دفع می‌شود. همین‌طور کبد که برای هضم غذا مجبور است، دائماً صفراي خود را مصرف کند، در این مدت سی‌روز، ترشحات صفراوی را صرف حل کردن باقی‌مانده غذای جمع‌آوری شده خواهدکرد. به علاوه، دستگاه هاضمه در نتیجه کم‌خوردن غذا، اندکی فراغت حاصل کرده و رفع خستگی می‌کند. آلکسی سوفورین (طبيب روسی) کتابی به نام امساک در غذا به رشته تحریر درآورده که در آن مدت روزه طبیی چهل‌روز تمام است؛ روزه‌ای که نه سحری دارد و نه افطاری. تنها چیزی که روزه‌دار مجاز است بخورد فقط آب، آب‌میوه و چای است. او معتقد است، حتی مسلولین که نیاز به تقویت بیشتری دارند اگر این رژیم عجیب را بگیرند با سرعت غیرقابل‌تصورى بهبود خواهند یافت!

نیاز به خواب مثل نیاز به غذا ضروری است، لذا باید طوری در شبانه‌روز برنامه‌ریزی کرد که به اندازه کافی خوابید. هنگام ماه مبارک رمضان، اغلب به‌طور اجبار تغییراتی در خواب و بیداری افراد به وجود می‌آید، لذا توصیه می‌کنیم ساعات خواب را طوری تنظیم کنید که دچار کم‌خوابی آزاردهنده یا پُر خوابی زیان‌آور نشوید.

با تنظیم ساعات خواب و با مشخص بودن زمان غذا خوردن، ساعات مربوط به مطالعه را نیز می‌توان به نحو مناسب برنامه‌ریزی کرد. خواب با معده پُر بلافاصله پس از صرف سحری غالباً منجر به پیدایش طعم نامطبوع در دهان و حالت کسالت و بی‌نشاطی می‌شود. البته خواب بلافاصله پس از صرف افطار را هم توصیه نمی‌کنیم

اما زود خوابیدن، یعنی خوابیدن در ساعات اولیه شب را سفارش می‌کنیم. در شب‌های رمضان، خواب یکی از زیباترین اتفاقاتی است که برای روزه‌داران رقم می‌خورد. اشخاصی هم که توفیق عبادت‌های شبانه را در این ماه دارند، لازم است حداقل 6 ساعت و نیم خواب آرام را برای خود در نظر بگیرند.

محمد جواد زمان‌آبادی

همشهري زندگي