



## روزهداري براي افراد مبتلا به چربي خون بالا مفيد است

روزهداري براي افراد مبتلا به چربي خون بالا مفيد است...

### روزهداري براي افراد مبتلا به چربي خون بالا مفيد است

به گفته يك كارشناس تغذيه، روزه داري براي افراد مبتلا به چربي خون بالا مفيد است. بابايي در گفت‌وگو با ايسنا افزود: طبي مطالعات صورت گرفته روزه گرفتن براي افراد مبتلا به چربي خون بالا مفيد است و ميزان چربي‌هاي نامطلوب موجود در خون را تنظيم کرده و موجب افزايش ميزان چربي مفيد خون در بدن مي شود. وي افزود: برخي از بيماران مبتلا به ديابت نوع دوم تحت نظر پزشک معالج و يك متخصص تغذيه مي‌توانند روزه گرفته و از اثرات مفيد روزه بهره مند شوند.

وي با اشاره به نقش موثر روزه داري در بهبود بيماري‌هاي مختلف، گفت: روزه داري در اغلب بيماري‌هايي که عادات غلط غذايي، چاقی و افزايش وزن در بروز آنها دخالت دارد نقش موثري در بهبودي اين نوع بيماري ها دارد. وي با اشاره به اينکه سالمندان هنگام روزه گرفتن بايد مراقب کاهش ميزان آب بدن و کاهش قند خون باشند چرا که اين عوامل منجر به ايجاد سرگيجه در اين افراد مي شوند.

به گفته وي، زنان باردار که در ماههاي اول بارداري هستند نيز بايد مراقب مشکل بي غذايي در ماه مبارك رمضان باشند. کارشناس تغذيه معاونت بهداشت و درمان آذربايجان غربي بر لزوم مشورت با پزشک معالج براي روزه گرفتن افراد داراي مشکل

زخم معده و بيماري هاي گوارشي تاکيد کرد. وي با اشاره به اينکه بيماران ديابتي نوع یک ( وابسته به انسولين ) قادر به روزه داري نيستند، گفت: ديابتي هاي نوع یک وابسته به انسولين به دليل داشتن برنامه و وعده هاي غذايي با فاصله معين و منظم قادر به گرفتن روزه نيستند و در بسياري از موارد ديابتي نوع 2 چون نبايد فاصله غذايي زيادي داشته باشند روزه داري براي اين افراد همراه با مشکلاتي است. بابايي در خاتمه با اشاره به اينکه افراد ميانسال داراي بيماري ديابت نوع 2 خفيف در روزهاي کوتاه سال مي توانند روزه بگيرند، گفت: برخي از افراد ميانسال که ديابت نوع 2 خفيف و کنترل شده دارند، مي توانند زير نظر پزشک در روزهاي کوتاه سال روزه بگيرند.