

## چگونه بدن خود را آماده ماه رمضان کنیم؟

جهان اسلام برای پذیرایی از یک مهمان بسیار عزیز آماده می شود؛ ماه مبارک رمضان. آماده سازی بدن برای افزایش

.....



جهان اسلام برای پذیرایی از یک مهمان بسیار عزیز آماده می شود؛ ماه مبارک رمضان. آماده سازی بدن برای افزایش نقش ارگان ها و ساز و کار داخلی آن در این ایام نیز کاملا اساسی است و لذا آگاهی از اینکه چگونه بدن خود را به لحاظ فیزیولوژیکی آماده ساخته و رژیم غذایی روزانه ی خود را با ماه روزه تنظیم کنیم، ضروری می باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از شفقتنا ؛ در همین راستا پرسش هایی از دکتر آمیرا ایاد، داروساز، متخصص تغذیه و مشاور سلامتی طبیعی مصری پرسیده شده که ممکن است برای هر یک از ما در طی این روزهای استقبال از ماه مبارک رمضان پیش بیاید. این پرسش ها و پاسخ های وی در ادامه آمده است:

پرسش: تصمیم دارم از چند روز قبل از ماه مبارک رمضان روزه بگیرم. آیا این کار موجب خستگی من خواهد شد یا به عادت برای روزه داری کمک خواهد کرد؟

پاسخ: روزه گرفتن از چند روز قبل از ماه رمضان، علاوه بر اینکه سنت پیامبر اسلام (ص) است که در طی ماه شعبان زیاد روزه می گرفتند، به بدن ما کمک می کند که به شرایط روزه داری عادت کند و ساز و کار و فیزیوبیولوژی بدن ما با تغییر در الگوی تغذیه تطابق پیدا کند.

پرسش: من مبتلا به دیابت نوع دوم هستم. چگونه می توانم خود را برای روزه داری در ماه رمضان آماده کنم؟

پاسخ: مهمترین فاکتور در دیابت نوع دوم کنترل سطح قند خون (BSL) است.

من در مورد میزان و زمان داروی مصرفی شما اطلاعی ندارم اما حدس می زنم که همانند اکثر بیماران دیابت نوع دوم، شما داروهایتان را یک یا دوبار در روز مصرف می کنید. اگر اینگونه است کار مشکلی نخواهد بود که به تدریج زمان مصرف دارو را به زمان سحر و افطار تغییر دهید.

در بیشتر کشورها تفاوت بین سحر و افطار حدود 10 ساعت است و این نکته ی خوبی برای مصرف چنین داروهایی است. اما اگر شما

داروی خود را بیش از دو بار در روز مصرف می کنید یا مشکلات دیگری نیز دارید ابتدا و قبل از هر تغییری در ساعت مصرف دارو باید با پزشک خود مشورت کنید. در ثانی شما باید بر کربوهیدرات ورودی به بدن خود تمرکز کنید، به آنچه ما غذاهایی با ایندکس گلیسمیک پایین می نامیم. اینها کربوهیدرات هایی هستند که گلوکز را آهسته آهسته در خون آزاد می کنند شبیه گندم خالص، جو، برنج قهوه ای، لوبیا و حبوبات. از شکرهای ساده اجتناب کنید و نیز از کربوهیدرات های خالص شبیه آرد سفید، شربت ها و ... که موجب افزایش سریع سطح قند خون می شود و استرس را در لوزالمعده شما باقی می گذارد.

سبزیجات تازه و انواع توت را زیاد مصرف کنید و به دسرهای خود دارچین اضافه کنید. مصرف روزانه 1 تا 2 قاشق چای خوری دارچین برای کمک به تنظیم سطح قند خون توصیه می شود. با هر غذا میزان کافی پروتئین (20-30 درصد) مصرف کنید. همچنین مابین منابع غذایی سبزیجات (همانند حبوبات، آجیل ها، و لوبیاهای) گوشت طیور و ماهی را نیز جایگزین کنید. مطمئن باشید که رژیم غذایی شما شامل مقدار زیادی فیبر، که به عنوان تنظیم کننده و تثبیت کننده ی سطح قند خون شناخته شده، باشد.

دیگر غذاهایی که به تثبیت BSL کمک می کند شامل انواع توت، مخمر آجیو (منبع غنی ویتامین B)، لبنیات به ویژه پنیر، زرده ی تخم مرغ، ماهی، سیر، کتانجک، لوبیاهای و سبزیجات ( نه سبزی های ریشه ای یا نشاسته دار) است.

نهایتا اینکه همواره خوراکی شیرین همراه داشته باشید و اگر در هر زمان از روز هر نشانه ای از هیپوگلیسمیا (سطح قند خون پایین) شبیه سرگیجه، سردرد و تهوع احساس کردید، در شکستن روزه خود درنگ نکنید؛ همچنان که بدن شما علامت هشدار می دهد.

پرسش: آیا لازم است که برای جلوگیری از کم شدن آب بدن در روزهای تابستانی رمضان میزان فعالیت جسمانی را کاهش دهیم؟

پاسخ: این کاملا یک مسئله ی شخصی است. بسیاری از مردم سخت کار می کنند بدون اینکه هیچ نشانه ی تشنگی یا کم شدن آب بدن برای آنها بوجود بیاید در حالیکه دیگران قادر به اینهمه فعالیت جسمانی نیستند. مهمترین نکته این است که به علامت های بدنتان گوش دهید و به آنها اعتماد کنید.

مطمئنا می بایست از تلاش بیش از حد و گرمی و اشعه ی آفتاب اجتناب کرد اما در کل بیشتر افراد سالم نیاز به هیچ گونه ملاحظه ی خاصی در طی روزه داری ندارند. فقط مطمئن باشید که در زمان افطار تا سحر آب کافی، آبمیوه و جوشانده های گیاهی مصرف می کنید و از نوشیدنی های کم کننده ی آب بدن همچون قهوه و چای اجتناب کنید.

پرسش: آیا لازم است میزان غذای مصرفی خود را قبل از ماه رمضان کاهش دهیم تا در زمان روزه داری احساس گرسنگی نکنیم؟

پاسخ: من مطمئن نیستم که شما در حال حاضر چقدر و چندبار در روز غذا می خورید. اما آنچه که توصیه می کنم میانه روی است. در زمان های منظم غذا بخورید، از خوردن هله هوله در بین وعده های غذایی پرهیز کنید و جایگزین های غذایی سالم کامل به جای آن مصرف کنید. این تغییر ساده در عادات غذایی قابل توصیه برای سراسر سال است بنابراین مناسب است که یک الگوی جدید غذایی را آغاز کنید و برای حفظ آن تلاش نمایید. مهمترین نکته تمرکز بر کیفیت غذاست تا مطمئن شوید که شما تمامی اغذیه ی مورد نیاز را از رژیم غذاییتان دریافت می کنید. نباید خودتان را گرسنگی دهید، نباید احساس گرسنگی یا محرومیت از خوردن کنید؛ اگر چنین است

این به معنی آنست که بدن شما غذاهای کامل مورد نیاز خود را دریافت نمی کند.

پرسش: چگونه می توانیم از احساس تشنگی در این روزهای گرم تابستان جلوگیری کنیم؟

پاسخ: مطمئن باشید که در طی افطار تا سحر به میزان لازم آب به بدنتان می رسد. دست کم 8 فنجان آب در طی ساعت های غیرروزه بنوشید به علاوه مایعات دیگر همانند آبمیوه و جوشانده های گیاهی. از نوشیدنی هایی که موجب کم شدن آب بدن می شود شبیه قهوه، چای و نوشابه های شیرین شده شبیه کولا اجتناب کنید یا دست کم مصرف آنها را تا حداکثر یک یا 2 فنجان کاهش دهید.

همچنین از مصرف غذاهای بسیار شیرین، کربوهیدرات های ساده و شکرها پرهیز کنید. مطمئن باشید که غذاهای غنی از فیبر شبیه سبزیجات تازه، لوبیاهای و حبوبات را به میزان کافی مصرف می کنید و در کل از فعالیت بدنی بیش از اندازه و گرما و اشعه ی آفتاب دوری کنید.

پرسش: اگر قبل از فرارسیدن ماه مبارک رمضان غذای بیشتری بخوریم، آیا این امر در طی این ماه مبارک به ما کمک خواهد کرد؟

پاسخ: در کل خیر. بدن ما غذای خود را به طور روزانه و یا حتی ساعتی سوخت و ساز می کند و غذای اضافه مصرفی به شکلی چاقی ذخیره می شود. بنابراین هر کالری اضافی که شما قبل از ماه رمضان مصرف کنید از گرسنگی در زمان روزه داری جلوگیری نمی کند یا آن را به تاخیر نمی اندازد.

پرسش: از چه رژیم های غذایی بهتر است پیش از ماه مبارک رمضان اجتناب شود؟

پاسخ: رژیم های غذایی که می بایست قبل از ماه رمضان پرهیز شود همان رژیم هایی است که در کل باید از آنها پرهیز کرد: غذاهای ناسالم و هله هوله، قندهای خالص، کربوهیدرات های ساده، کالری های خالی (غذاهای دارای کالری هایی که ارزش غذایی ندارند) و مواد غذایی مصنوعی. این غذاها سطح قند خون و نیز عملکرد هورمون ها را برهم می زنند؛ از جمله هورمون هایی که به کنترل سطح استرس، تنظیم خلق و خوی، اشتها و متابولیسم کمک می کنند.

به علاوه مواد غذایی مصنوعی شبیه طعم دهنده ها و شیرین کننده ها پرز چشایی شما را بیش از اندازه تحریک می کنند و باعث می شوند مرتباً احساس گرسنگی کنید و لذا سیری را به تاخیر می اندازند.

پرسش: آیا نیاز است عاداتی از زندگی که ممکن است در زمان روزه داری بر بدن ما اثرگذار باشد را قبل از ماه رمضان متوقف کنیم؟

پاسخ: بازگشت به زندگی سالم یک توصیه کلی است. در خصوص ماه رمضان توصیه اینست که ساعات خواب و استراحتمان را با گردش روز و شب تنظیم کنیم؛ هنگام فجر برای عبادت بیدار شویم و از تماشای زیاد تلویزیون در شب خودداری کنیم.

مناسب است که به تدریج علاوه بر بدنمان ذهن خود را هم آماده ی پذیرش این ماه مبارک کنیم؛ با ذکرهای روزانه، مهربانی، تحکیم روابط خانوادگی، تحکیم روابط اجتماعی، سرمایه گذاری در اراده خود که به ما قدرت می دهد (کنترل خشم تمرین خوبی برای آغاز است) و صبر در راه بندگان های ترافیک که این نیز یک تمرین خوب است.