

روزهداری رژیم لاغری نیست

امروز ماه مبارک رمضان آغاز می‌شود. بسیاری از افراد با انجام اعمال خاص این ماه، چون پرهیز از خوردن و آشامیدن به یکی از واجبات دینی خود عمل می‌کنند، اما برخی نیز می‌خواهند از چنین فرصتی برای کاهش وزن و لاغر شدن بهره ببرند و با کم‌خوری غیرمنطقی طی این مدت درصدد رسیدن به وزن مطلوب خود هستند.



امروز ماه مبارک رمضان آغاز می‌شود. بسیاری از افراد با انجام اعمال خاص این ماه، چون پرهیز از خوردن و آشامیدن به یکی از واجبات دینی خود عمل می‌کنند، اما برخی نیز می‌خواهند از چنین فرصتی برای کاهش وزن و لاغر شدن بهره ببرند و با کم‌خوری غیرمنطقی طی این مدت درصدد رسیدن به وزن مطلوب خود هستند.

در حالی که به گفته دکتر محمد هاشمی، دبیر انجمن پیشگیری و درمان چاقی ایران، چنین افرادی نه تنها وزنشان بدرستی کاهش نمی‌یابد، بلکه وزن کاهش یافته آنها طی چنین فرآیندی پایدار نبوده و باز می‌گردد. از سوی دیگر، این افراد با چنین عملکردی از اصل اساسی روزهداری و تعبد که حفظ سلامت است نیز فاصله می‌گیرند.

این متخصص تغذیه در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: بسنده کردن به میزان کالری مواد غذایی و نادیده گرفتن محتوای آنها گرچه ممکن است در کوتاه‌مدت پاسخگوی نیاز سلیقه‌ای افراد بوده و تغییر وزن مناسبی برای آنها داشته باشد، اما در درازمدت بدن آنان را با کمبود تغذیه‌ای، افت سطح ایمنی و در نهایت بیماری مواجه می‌کند. به همین دلیل افراد در همه حالات باید از هرم غذایی که الگویی مبتنی بر نیازهای تغذیه‌ای بدن انسان است برای تعیین نوع مواد خوراکی روزانه پیروی کند. این اصل در همه شرایط پابرجاست و در ایام روزهداری نیز صدق می‌کند. به این معنا که باید مواد مورد نیاز بدن در فاصله بین افطار تا سحر با توجه به هرم غذایی از طریق خوراکی‌ها تامین شود تا به سلامت فرد روزهدار خدشه‌ای وارد نشود.

روزهداری، نه با هدف کاهش وزن

دکتر هاشمی با تاکید بر این که با یک تغذیه صحیح در ایام ماه مبارک رمضان، وزن فرد نباید تغییر چندانی داشته باشد، می‌گوید: برخی افراد از دوران روزهداری برای کاهش وزن استفاده می‌کنند. البته نیت اصلی روزهدار باید تقرب به درگاه الهی باشد، اما چنانچه به شکلی اصولی و با برنامه‌ای تنظیم شده اقدام به رژیم کاهش وزن کند، می‌تواند با دستیابی به هدف خود، گام بلندی هم در جهت سلامت بردارد، اما کم‌خوری و امساک غیرمنطقی و خودسرانه، گرچه ممکن است طی ماه رمضان کاهش وزن را در پی داشته باشد، اما این کاهش وزن مانند دیگر روش‌های غیراصولی، خیلی زود متوقف و با سرعت به وزنی بالاتر از وزن قبلی بازمی‌گردد، ضمن این که در برخی موارد به دلیل اختلالی که در سیستم سوخت و ساز بدن افراد ایجاد می‌کند، رژیم گرفتن و کاهش وزن اصولی در آینده را نیز با مشکل مواجه می‌سازد.

تغذیه درست در وعده سحری؛ کاهش گرسنگی و تشنگی

خوردن وعده سحری در روزهداری یک اصل سلامت است. یعنی نه تنها روزهدار در ساعات سحر از برکات معنوی فریضه خود بهره‌مند می‌شود، بلکه با خوردن سحری مناسب می‌تواند به پایداری سطح آب و قند خون طی روزهای بلند کمک کند. دکتر هاشمی توضیح می‌دهد: میوه‌های حاوی فیبر و سالاد گزینه‌های مناسبی هستند که مصرف آنها در کنار وعده اصلی می‌تواند به این منظور کمک کند. ولی نوشیدن بیش از حد آب در این وعده ممکن است منجر به سوءهاضمه و مشکلات گوارشی شود لذا بیشتر از دو لیوان آب در وعده سحری توصیه نمی‌شود.

این متخصص تغذیه با اشاره به یکی از اشتباهات تغذیه‌ای رایج روزهداران یعنی مصرف غذاهای بسیار شیرین یا پرچرب در وعده سحری می‌افزاید: افراد تصور می‌کنند از این طریق می‌توانند انرژی روزانه خود را ذخیره کنند، در حالی که خوردن خوراکی‌هایی نظیر شیرینی‌های خامه‌ای یا سنتی مانند شله‌زرد و شیربرنج به مقدار زیاد یا غذاهای پرچرب مانند کله‌پاچه موجب ترشح ناگهانی انسولین و به دنبال آن افت قند خون و ضعف، بی‌حالی و احساس گرسنگی در پی آن می‌شود. ضمن این که احساس تشنگی را نیز در طول روز افزایش می‌دهد و از طرف دیگر به علت کالری بالا می‌تواند منجر به تجمع چربی، افزایش وزن و چاقی شود. با این حال نوشیدن آبمیوه طبیعی نیز از انتخاب‌های خوب در وعده سحری است.

افطار کنید، ولی دچار چاقی و اضافه وزن نشوید

متخصصان تغذیه همیشه تاکید می‌کنند بهتر است وعده افطار با یک نوشیدنی ولرم نظیر چای، آب یا شیر به همراه مواد قندی حاوی فیبر مانند خرما آغاز و با یک غذای سبک مثل نان و پنیر یا آش و سوپ کامل شود. دکتر هاشمی نیز تاکید می‌کند: نوشیدن مقادیر زیاد آب بویژه آب سرد می‌تواند مشکلاتی نظیر سوءهاضمه، دل درد و بی‌اشتهایی را برای فرد در پی داشته باشد. حدود یک ساعت بعد از افطار نیز وعده اصلی شام توصیه می‌شود که به شکل شام‌های معمول و با پرهیز از پرخوری همراه سبزی و سالاد تکمیل‌کننده نیازهای تغذیه‌ای فرد است. فاصله پس از افطار تا سحر زمان مناسبی برای تامین آب مورد نیاز بدن است که باید مصرف آن تدریجی باشد. همچنین استفاده از میوه‌ها نیز برای تکمیل هرم تغذیه‌ای در همین زمان توصیه می‌شود.

وی با اشاره به مصرف کنترل شده خوراکی‌هایی چون زولبیا و بامیه، حلوا و شله‌زرد می‌افزاید: استفاده بی‌رویه از این خوراکی‌ها ضمن آن که چاقی اضافه وزن را به دنبال دارد، در درازمدت به دلیل داشتن قند بالا می‌تواند خطر بروز دیابت را در فرد افزایش دهد.

روزه‌دار نباید زیاد بخوابد

دکتر هاشمی با اشاره به یکی دیگر از اشتباهات رایج در ماه رمضان یعنی خوابیدن بی‌رویه روزه‌داران بویژه با طولانی بودن روزها در تابستان می‌گوید: خوابیدن زیاد می‌تواند نظم ترشحات هورمونی و محورهای مغزی تنظیم‌کننده روزه‌داران را به هم ریخته و اختلالاتی در آنها ایجاد کند که حتی پس از پایان ماه رمضان نیز اثرات منفی آن ادامه خواهد داشت.

تداوم رژیم لاغری با روزه‌داری، ممکن یا غیرممکن؟

بسیار دیده می‌شود کسانی که تحت رژیم لاغری هستند در طول این ماه از مراجعه به پزشک خود خودداری می‌کنند و کم‌خوری این روزها را برای تداوم رژیم کافی می‌دانند، در حالی که به گفته دبیر انجمن پیشگیری و درمان چاقی، تداوم روند کاهش وزن و موفقیت در حفظ آن بعد از ماه مبارک رمضان، مستلزم پیروی از الگوی صحیح تغذیه در زمان روزه‌داری است و رعایت نکردن آن می‌تواند بر تاثیر برنامه‌های غذایی بعد از ماه رمضان تاثیر نامطلوب بگذارد و دستیابی به اهداف کاهش وزن را مشکل کند.