

7 عادت ناپسند که روزه دارها را بیمار می کند



یک فوق تخصص گوارش با اشاره به شیوع ۲۸ درصدی کبد چرب، رمضان را فرصتی طلایی برای درمان این بیماری اعلام کرد و گفت: خوردن نوشابه گازدار، غذاهای چرب، خوردن زولبیا و بامیه، درازکشیدن و سیگار کشیدن بعد از افطار و پرخوری بین غروب و تا سحر را ۷ عادت ناپسند برای روزه داران اعلام کرد.

یک فوق تخصص گوارش با اشاره به شیوع ۲۸ درصدی کبد چرب، رمضان را فرصتی طلایی برای درمان این بیماری اعلام کرد و گفت: خوردن نوشابه گازدار، غذاهای چرب، خوردن زولبیا و بامیه، درازکشیدن و سیگار کشیدن بعد از افطار و پرخوری بین غروب و تا سحر را ۷ عادت ناپسند برای روزه داران اعلام کرد. ناصر ابراهیمی دریانی، اظهار کرد: برای اینکه همزمان با بهداشت معنوی از بهداشت جسمانی روزه داری در ماه رمضان نیز برخوردار شویم توجه به چند نکته لازم به نظر می رسد.

ابراهیمی دریانی درباره امکان ابتلا به یبوست در طول ماه مبارک رمضان ابراز کرد: با توجه به طولانی بودن زمان روزه داری یعنی بین ۱۷ تا ۱۸ ساعت در شبانه روز یکی از پدیده های شایع بین روزه داران یبوست است که روزه داران برای پیشگیری از این عارضه باید در هنگام افطار و سحر از خوردن سبزیجات و سالاد همراه با روغن زیتون اغماض نکنند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران افزود: بین افطار و سحر میوه ها با پوست مصرف شود زیرا پوست میوه ها به سبب دارا بودن مقادیر زیاد فیبر می تواند از بروز یبوست جلوگیری کند ضمن اینکه نوشیدن آب میوه به خصوص در هنگام سحر نیز برای جلوگیری از یبوست بسیار مفید است.

وی نخوردن سحری توسط برخی روزه داران را عامل دیگر ایجاد یبوست دانست و تصریح کرد: برخی پس از خوردن افطار و شام برای خوردن سحری از خواب بیدار نمی شوند حال آنکه هر چه زمان روزه داری طولانی تر باشد امکان ایجاد عارضه یبوست بیشتر می شود.

ابراهیمی دریانی سنگینی و سوزش سر دل را یکی دیگر از ناراحتی های ابراز شده توسط روزه داران دانست و عنوان کرد: برای پیشگیری از سنگینی و سوزش سر دل توصیه می شود که روزه داران پس از ۱۷ تا ۱۸ ساعت روزه داری و تحمل گرسنگی در طول شبانه روز در هنگام افطار روزه خود را با غذاهای حجیم و سنگین شروع نکنند بلکه با مقداری آب گرم، شیرگرم همراه با عسل و به خصوص خرما افطار خود را آغاز کنند چرا که خرما مقدار زیادی کالری مفید ایجاد می کند.

رئیس بخش گوارش بیمارستان امام خمینی (ره) تهران درباره خوردن زولبیا و بامیه در ماه رمضان نیز گفت: روزه داران سعی کنند تا از خوردن غذاهای حجیم و سنگین مثل زولبیا و بامیه، حلیم، کله پاچه، آش رشته با مخلفات اضافه شده به آن همچون سیر داغ و نعنا زیاد خودداری کنند.

وی گفت: این غذاها می توانند سنگینی سردل را به خصوص در کسانی که از ریفلاکس (ترش کردن معده) رنج می برند بیشتر کند بنابراین به طور کل توصیه می شود غذای مصرف شده پر حجم، چرب و با کالری زیاد نباشد.

وی درباره استفاده از نوشابه های گازدار در ماه رمضان نیز گفت: خوردن نوشابه های گازدار یکی از عادات ناپسند غذایی به خصوص در بین نوجوانان است و گاه دیده می شود که نوجوانان با توجه به فصل گرما در هنگام افطار روزه خود را با یک لیوان نوشابه گازدار بسیار خنک باز می کنند که این خود باعث سیری زودرس و احساس پری و سنگینی معده می شود.

ابراهیمی دریانی دراز کشیدن پس از افطاری با توجیه کمک به هضم غذا را یکی دیگر از تصورات نادرست دانست و تصریح کرد: بر خلاف تصور موجود دراز کشیدن پس از صرف افطار نه تنها به هضم غذا کمکی نمی کند بلکه این عمل باعث می شود که به سبب از بین رفتن نیروی ثقل دریاچه بین مری و معده بیش از حد معمول باز شود که باعث افزایش ریفلاکس خواهد شد.

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره استعمال دخانیات پس از افطار نیز گفت: برخی به غلط معتقدند با استعمال دخانیات پس از صرف افطار به هضم غذا کمک می کنند در صورتی که این کار نه تنها کمکی به هضم غذا نمی کند بلکه باز شدن بیشتر دریاچه و تشدید ریفلاکس را موجب می شود.

وی این ماه را فرصت خوبی برای مبتلایان به کبد چرب عنوان و تصریح کرد: از آنجا که درمان کبد چرب فعالیت و رژیم غذایی است، این ماه فرصت خوبی است تا با کاهش استفاده از مواد چرب به خصوص زولبیا و بامیه این بیماری را درمان کنند چرا که زولبیا و بامیه با روغن سوخته تهیه می شوند که نه تنها برای سلامت فرد مفید نیست بلکه به اعتقاد بسیاری از پژوهشگران این چربی سوخته نقش زیادی در شکل گیری سرطان دارد؛ بنابراین استفاده هر چه کمتر از این شیرینی ها و مواد غذایی این چنینی به سلامت بیمار کمک می کند.

ابراهیمی دریانی با اشاره به شیوع ۲۸ درصدی کبد چرب بین جوانان کشورمان و مطرح بودن کبد چرب به عنوان شایع ترین عامل افزایش آنزیم های کبدی و شایعترین علت برای پیوند کبد در غرب افزود: ماه رمضان با افزایش اراده فردی فرصتی خوب برای پیشگیری از پرخوری و کاهش وزن در پایان این ماه است؛ حال آنکه در برخی موارد دیده می شود، روزه داران به علت افراط در خوراک افزایش وزن پیدا می کنند.

این فوق تخصص گوارش نفخ را از دیگر شکایات روزه داران در این ماه عنوان کرد و گفت: کنترل استرس، خیس کردن حبوبات

پیش از استفاده در غذاها، استفاده از یک قاشق عرق نعناع در روز در صورت مبتلا نبودن به ریفلاکس، افزودن زیره سیاه به غذاها و مهمتر از همه صحبت نکردن در هنگام صرف غذا که باعث پیشگیری از ورود مقدار زیادی هوا به معده و روده می شود از مهمترین راهکارهای پیشگیری از نفخ است.

وی استفاده از نی در نوشیدن نوشیدنی ها را از عوامل دیگر نفخ دانست و تصریح کرد: وقتی مایعات با نی استفاده می شود، مقادیر زیادی هوا وارد معده و روده می شود که نفخ را بیشتر می کند بنابراین باید نوشیدنی ها با لیوان صرف شود تا از نفخ پیشگیری شود.

ابراهیمی دریانی باور برخی به نقش روزه داری بر شکل گیری زخم معده و زخم اثنی عشر را تصوری نادرست دانست و افزود: کسانی که سابقه زخم معده با اثنی عشر دارند یا بیماریشان فعال است یا سابقه خونریزی، تنگی یا سوراخ شدن داشته اند نباید روزه بگیرند ولی در صورتی که بیماریشان بهبود پیدا کرده است می توانند با خوردن قرص های کاهنده اسید معده روزه بگیرند. (فارس)