

کاهش افسردگی و افزایش عزت نفس با روزه داری

تغذیه در ماه مبارک رمضان اگرچه در ساعاتی از روز انجام می شود و با توجه به نفس عمل مومنان در پرهیز از خوراکی ها و آشامیدنی ها اما همچنان رعایت نوع مواد مصرفی و حد اعتدال نکته ای قابل تامل و پرهیز ناپذیر است...



تغذیه در ماه مبارک رمضان اگرچه در ساعاتی از روز انجام می شود و با توجه به نفس عمل مومنان در پرهیز از خوراکی ها و آشامیدنی ها اما همچنان رعایت نوع مواد مصرفی و حد اعتدال نکته ای قابل تامل و پرهیز ناپذیر است. به گزارش 171#« شیعه نیوز؛ به نقل از مشرق ، تغذیه در ماه مبارک رمضان اگرچه در ساعاتی از روز انجام می شود و با توجه به نفس عمل مومنان در پرهیز از خوراکی ها و آشامیدنی ها اما همچنان رعایت نوع مواد مصرفی و حد اعتدال نکته ای قابل تامل و پرهیز ناپذیر است. امید است در این ماه مبارک همه از الطاف خاص حضرت حق برخوردار باشیم. از آنجا که درصیافت رمضان خانواده ها تغییراتی را در سیستم تغذیه ای تجربه خواهند کرد پیشنهادات علمی غذایی زیر ارائه می شود تا انشاءالله علاوه بر فیض ابعاد معنوی، از نظر جسمی و فیزیولوژیکی نیز نتیجه کیفی تری عایدمان شود. مکانیزم تغییر در میزان انرژی بدن یکی از اثرات مهم روزه است. سیستم گوارشی ما زحمات دشواری را در خوردن بعضی از مواد غذایی (بویژه گوشت و غذا های سنگین و پخته شده) متحمل می شود. در حالت عادی وقتی انسان تغذیه می کند جهت مراحل بلع، هضم، جذب و دفع انرژی بکار می برد.

غذا خوردن این انرژی را تامین میکند ولی متأسفانه در اثر عدم اطلاع در انتخاب صحیح غذا و اجرای سیستم غذایی اشتباه، نه تنها انرژی مناسب به بدن وارد نمیشود و از تولید کیفی آن در بدن جلوگیری بعمل میآید بلکه انتقال انرژی در بدن بدرستی صورت نمیگیرد و در نتیجه اثرات غیر قابل جبرانی در بدن می گذارند. مکانیزم فیزیولوژیکی روزه بر این اساس است که بدن در اثر تغذیه نشدن، انرژی موجود را که قرار است صرف مراحل گوارش شود آن را در دفع سموم از بدن بکار می برد. در این شرایط است که ظرفیت دفع شدیدتر از جذب می شود.

افراد چاق و آنها که اضافه وزن دارند اگر به درستی روزه بگیرند ممکن است از وزن بد نشان کاسته شده و انرژی بیشتری هم کسب می کنند و یا حداقل انرژی قبل از روزه خود را خواهند داشت. ناگفته نماند که نباید روزه بعنوان رژیم غذایی برای این منظور استفاده شود. افرادی که وزن بدنشان در قسمت های باسن و پا ها تمرکز دارند اگر فکر می کنند که با روزه گرفتن از اندازه این دو قسمت کم می شود در اشتباه هستند چون اولاً اگر هم از اندازه آنها کاسته شود موقتی است ثانیاً بعد از اتمام روزه شان وزن بیشتری از قبل بدست خواهند آورد. افراد لاغر نیز وزن کم می کنند ، ولی انرژی بدنشان کمتر شده و در نتیجه احساس ضعف بیشتری از افراد چاق تر می کنند.

پیامبر اعظم(ص) : صومو تصحوا (روزه بگیرید تا تندرست باشید.)

برنامه معین و مشخص سالیانه ای که اسلام تحت عنوان روزه و روزه داری برای پیروان خود جزء اهم وظایف و افضل فرایض قرار داده است برخلاف آنچه که ظاهر بینان از قضاوت های عامیانه خود یک عبادت صوری و یک رژیم ساده و عادی نتیجه می گیرند برنامه ای است کاملاً منظم و اصولی که از جهات مختلف برای تامین سلامت بشر مفید و ضروری است.

روزه داری با آن اصول و روشی که در اسلام مطرح و به موازات سایر تعالیم اسلامی به معرض اجرا گذارده می شود نه تنها از نظر تامین سلامت جسمی حائز اهمیت است بلکه از نظر تامین سلامت روحی نیز قابل توجه بوده و در حقیقت برنامه روزه داری عبارت است از اجرای یک برنامه بهداشتی کامل از نظر بهداشت روانی و بهداشت جسمی.

برنامه روزه داری مخصوص دین اسلام نبوده بلکه در برخی از ادیان دیگر، نظیر مسیحیت نیز روزه داری مرسوم بوده و آن را یکی از اهم فرایض دینی پیروان خود می شمرده اند. در طب قدیم روزه اهمیت خاصی داشته است به طوری که فیثاغورث و بقراط (پدر علم پزشکی) برخی از امراض را با روزه معالجه می کردند.

ابن سینا فصلی از کتاب قانون را به درمان با روزه اختصاص داده است و حارث بن کلدیه طبیب معروف زمان پیامبر اکرم(ص) روزه را یگانه طریق معالجه بیماری ها می دانست.

اخیراً در اروپا و بسیاری از کشورهای دیگر نیز مراکز به وجود آمده که از طریق روزه بسیاری از بیماری ها و امراض را معالجه می کنند.

وقتی ماه رمضان فرا می رسد برنامه های زندگی تغییر می کند و این تغییر برنامه روح انسان را تازه کرده و به او نشاط می دهد زیرا روح انسان تغییر برنامه های خوراک، خواب و امثال آن را درک می کند. این مطلبی است که تجربه و روانشناسی آن را روشن ساخته است. به روزه داران در هنگام افطار نشاطی دست می دهد که با هیچ نوع نشاط دیگری برابری نمی کند. زیرا شخصی که در طول روز بایستی بعضی از مسائل را رعایت می کرده (خوردن، آشامیدن و ...) هنگام افطار احساس می کند که از این قید و بندها رهایی یافته و همین درک آزادی، برای انسان یک نوع خرسندی به ارمغان می آورد، به طوری که در روایات آمده دو خرسندی برای روزه دار وجود دارد: یک خرسندی به هنگام افطار و دیگری موقع دیدار خدا.

رژیم غذایی ماه رمضان

در ماه مبارک رمضان، رژیم غذایی ما نباید به نسبت قبل خیلی تغییر کند و در صورت امکان باید ساده باشد. رژیم غذایی همچنین

باید طوری تنظیم شود که بر روی وزن تاثیر زیادی نداشته باشد. البته اگر فرد دچار اضافه وزن می باشد ماه رمضان فرصت مناسبی است تا وزن به حالت طبیعی برگردد.

باتوجه به ساعات طولانی ناشتا بودن، باید غذاهایی را مصرف کنیم که به کندی هضم می شوند مثل غذاهای حاوی فیبر زیاد. غذاهای دیر هضم معمولاً 8 ساعت در دستگاه گوارش می مانند در حالی که غذاهای با هضم سریع فقط 3 تا 4 ساعت در معده باقی می مانند.

1- غذاهای دیرهضم عبارتند از: حبوبات و غلات مثل جو، گندم، جو دو سر، لوبیا، عدس، آرد، غلات برنج با پوست و غیره (که کربوهیدرات ها نامیده می شوند).

2- غذاهای با هضم سریع عبارتند از: غذاهایی که حاوی قند، آرد سفید و غیره هستند (که به این گروه کربوهیدرات های تصفیه شده گفته می شود).

3- غذاهای حاوی فیبر عبارتند از: غذاهای حاوی سیبوس، گندم سیبوس دار، غلات و حبوبات، سبزی ها مانند لوبیای سبز، نخود، ذرت، اسفناج، برگ چغندر، میوه های با پوست، میوه خشک شده مثل برگه زردآلو، انجیر، آلو خشک.

غذاهای مصرفی می بایست در حالت تعادل با یکدیگر باشند و از همه گروه های غذایی مثل میوه، سبزیجات، گوشت، مرغ، ماهی، نان، حبوبات و محصولات لبنی در رژیم غذایی وجود داشته باشد. غذاهای سرخ شده باید محدود شوند زیرا باعث عدم هضم، سوزش سر دل و اختلال در وزن می شوند.

اهمیت روزه از نظر علم پزشکی

روزه ماه رمضان منافع معنوی، فیزیکی، روحی و اجتماعی فراوانی برای فرد روزه دار به همراه دارد.

از جمله آثار مثبت جسمی در فرد روزه دار:

هضم چربی های اضافی و اثر بر سوخت و ساز بدن

مبارزه بر علیه چاقی و متعادل شدن وزن بدن

رفع سموم فلزی بدن

برقراری مجدد اعتدال بیولوژیکی و شیمیایی بدن

تاثیر بر روی اعصاب و روان (درمان شبه فلجی های عصبی و تحریک اعصاب تخدیر شده با سموم داخلی)

کاهش افسردگی و افزایش عزت نفس

عوارض و مشکلات رژیم غذایی نادرست در ایام روزه داری

یبوست

یبوست می تواند ایجاد شقاق های دردناک کرده و باعث ایجاد سوء هاضمه به همراه نفخ شود.

علل یبوست: مصرف کربوهیدرات های تصفیه شده، مصرف کم آب و میزان ناکافی فیبر در غذا از علل عمده یبوست می باشند.

درمان: اجتناب از مصرف زیاد کربوهیدرات های تصفیه شده، افزایش مصرف آب، استفاده از سیبوس در نان ها، استفاده از آردهای قهوه ای.

سوء هاضمه و نفخ

علل: پرخوری، مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ شده، غذاهای تند و غذاهایی که ایجاد نفخ می کنند مثل تخم مرغ، کلم، عدس، نوشابه های گازدار.

درمان: از پرخوری اجتناب کنید، آب میوه یا آب بنوشید. از غذاهای سرخ کردنی اجتناب کنید.

ضعف (افت فشار خون)

افزایش تعریق، خستگی، کم شدن انرژی، سرگیجه بخصوص هنگام برخاستن، ظاهر رنگ پریده و احساس افتادن، علائم افت فشار می باشند که بیشتر هنگام بعدازظهر اتفاق می افتد.

علل: مصرف کمتر مایعات و کاهش مصرف نمک.

درمان: به مکان های گرم نروید و مصرف نمک و مایعات را افزایش دهید.

توجه: افت فشار خون باید با گرفتن فشار خون در هنگام بروز علائم تأیید شود. افراد دارای فشار خون بالاممکن است در طول ماه رمضان نیاز به تنظیم مجدد داروهای خود توسط پزشک داشته باشند.

سردرد

علل: عدم مصرف کافئین و تنباکو، انجام کار زیاد در طول روز، کم خوابی و گرسنگی که معمولاً در طول روز بیشتر شده و در انتهای روز بدتر می شود. سردرد وقتی با افت فشار خون همراه شود می تواند منجر به سردرد شدید و حالت تهوع قبل از افطار شود.

درمان: می بایست در طول یکی دو هفته قبل از ماه رمضان به صورت تدریجی کافئین و تنباکو را قطع کرد. چای سبز و بدون کافئین ممکن است جایگزین خوبی باشد. همچنین برنامه خود را در طول ماه رمضان طوری ترتیب دهید تا خواب کافی داشته باشید.

کاهش قند خون

نشانه ها: ضعف، سرگیجه، خستگی، کاهش تمرکز، تعریق زیاد، احساس لرز، عدم توانایی برای فعالیت های فیزیکی، سردرد، تپش قلب از علائم کاهش قند خون می باشند.

علل: در افراد غیر دیابتی خوردن مقدار زیاد قند مثل کربوهیدرات های تصفیه شده مخصوصاً در هنگام سحر باعث می شود که بدن مقدار زیادی انسولین تولید کرده و باعث افت قندخون بشود.

درمان: خوردن غذا هنگام سحر و محدود کردن نوشیدنی ها و غذاهای حاوی قند.

توجه: افراد دیابتی ممکن است به تنظیم مجدد داروهای خود در ماه رمضان احتیاج داشته باشند و باید با پزشک خود مشورت کنند.

انقباضات عضلانی

علل: مصرف ناکافی غذاهای حاوی کلسیم، پتاسیم و منیزیم.

درمان: خوردن غذاهای غنی از مواد معدنی برای مثال: سبزیجات، میوه جات، محصولات لبنی، گوشت، خرما.

توجه: افراد تحت درمان فشار خون بالا و افراد دچار سنگ کلیه باید با پزشک خود مشورت کنند.

زخم معده، سوزش سر دل، التهاب معده

افزایش سطح اسید در معده خالی در ماه رمضان باعث تشدید مسائل فوق می شود. این شکل به صورت احساس سوزش در ناحیه

معده و زیر دنده ها ظاهر شده و می تواند به طرف حلق گسترش یابد. غذاهای تند، قهوه و نوشابه این حالت را بدتر می کنند.

درمان های طبی برای کنترل سطح اسید در معده وجود دارند و افراد مبتلا قبل از روزه گرفتن باید با پزشک خود مشورت کنند.

سنگ کلیه

سنگ کلیه ممکن است در افرادی که آب کم می نوشند ایجاد شود. بنابراین مصرف زیاد مایعات برای جلوگیری از تشکیل سنگ

ضروری می باشد.

درد مفاصل

علل: در طول ماه رمضان که نمازهای بیشتری خوانده می شود فشار روی مفاصل زانو افزایش می یابد. در افراد مسن و یا افراد دچار

التهاب مفاصل این مسئله باعث درد، سفتی، تورم و احساس ناراحتی می شود.

درمان: وزن را کم کنید تا زانوها مجبور نباشد وزن بیشتری را تحمل کنند. قبل از ماه رمضان اندام تحتانی را ورزش دهید تا برای فشار

اضافی وارده آماده باشند. آمادگی بدنی باعث می شود تا نماز راحت تر خوانده شود.

توصیه های بهداشتی لازم در ماه رمضان

به گزارش، بین افطار و خواب آب کافی بنوشید تا مانع کم آبی بدن شود (بالاخص برای بیماران مبتلا به سنگ کلیه) از مصرف نوشیدنی

های حاوی کافئین مانند چای و قهوه در هنگام سحر به دلیل خاصیت مدر بودن پرهیز کنید. زیرا باعث افزایش ادرار شده و از این

طریق نمک های معدنی که در طول روز بدن به آنها نیاز دارد، دفع می شود.

از مصرف زیاد از حد غذاهای شیرین و دارای قند مثل زولبیا و بامیه در هنگام افطار اجتناب کرده و سعی کنید از خرما و کشمش که از

سودمندترین قندهای طبیعی بوده و اثرات جانبی بسیار کمی دارند استفاده نمایید.

برای شروع افطار توصیه می شود از یک منبع قندی مانند خرما یا عسل در کنار یک منبع پروتئینی مانند شیر گرم استفاده گردد تا

بدین ترتیب افت قند خون جبران شود. (استفاده از آب ولرم، چای یا شعله زرد نیز برای شروع افطار مناسب است.)

سعی کنید به جای مصرف نوشیدنی های خیلی سرد یا خیلی گرم و یا نوشابه های گازدار که منجر به ناراحتی های گوارشی می گردند از

نوشیدنی های مثل دوغ، آب میوه و یا شربت استفاده نمایید.

قبل از خواب و بعد از سحر حتما مسواک بزنید یا حتی در صورت امکان بیش از دو بار مسواک بزنید.

افراد دارای وزن نرمال یا بالانبااید افزایش وزن پیدا کنند. به طوری که برای افراد سنگین وزن ماه رمضان یک موقعیت عالی برای

کاهش وزن است و افراد دارای وزن کمتر از حد طبیعی نیز باید دچار کاهش وزن شوند و بالطبع برای این منظور برنامه ریزی صحیح

جهت یک رژیم غذایی مناسب با میزان انرژی و مواد تشکیل دهنده مشخص، ضروری می باشد.

یک ورزش سبک مانند پیاده روی می تواند احساس خستگی را که در طول روزه داری به فرد دست می دهد برطرف نماید.

دخانیات یک عامل خطر برای سلامتی است، از مصرف سیگار اجتناب کنید. اگر نمی توانید سیگار را ترک کنید می بایستی از چند هفته

قبل از ماه رمضان شروع به کاهش تدریجی آن می کردید. مصرف سیگار اثرات منفی روی جذب ویتامین های مختلف، متابولیسم ها

و سیستم های آنزیمی بدن دارد.

سیستم غذایی در ماه مبارک رمضان

روش صحیح تغذیه در ماه مبارک رمضان یکی از موارد مهمی است که لازم است مورد توجه قرار گیرد تا از عوارض جسمی و یا عصبی

جلوگیری شود. در غیر اینصورت ممکن است عوارضی حاصل شود که یا روزه گرفتن را عامل آنها محسوب کنند و یا اثرات آن باعث

عدم تداوم روزه گرفتن گردد.

بطور کلی چهار فاکتور در تغذیه باید مورد توجه قرار گیرد که عبارت اند از:

الف- زمان غذا خوردن

ب- میزان غذا خوردن

پ چگونه غذا خوردن

ت- انتخاب نوع غذا.

الف- زمان غذا خوردن:

در ماه مبارک زمان غذا خوردن اصلی سه مرحله سحر، افطار و شام می باشد که لازم است کاملاً از هم مجزا باشند. دو زمان سحر و

افطار تقریباً مشخص شده است. در سحر لازم است که طوری برنامه ریزی شود که علاوه بر زمان کافی برای ذکر و دعا و عبادت زمان

کافی برای غذا خوردن در نظر گرفته شده باشد. یکی از موارد اشتباه غذایی در این مرحله تسریع در غذا خوردن در وقت سحر است که

اثرش بعد از چند روز روزه گرفتن در سیستم گوارش خواهد بود مثل سنگینی معده، عدم مراحل هضم طبیعی غذا در طول روز، ترشی

معده و در ادامه به ناراحتی های معده و روده دچار خواهند شد.

توجه دیگر باید به زمان صرف افطار و شام مبذول داشت. نایبستی بدون در نظر داشتن حجم غذای خورده شده در افطار وارد مرحله شام خوردن شد. صرف افطار می بایست در اولین فرصت ممکن صورت گیرد تا تداخلی با زمان شام خوردن پیش نیاید. فاصله زمانی افطار و شام باید آنقدر باشد که در موقع صرف شام غذای هضم نشده در معده نباشد. زمان شام خوردن هم باید طوری برنامه ریزی شود که تا قبل از خواب زمان کافی برای هضم وجود داشته باشد و نباید با شکم پر به رختخواب رفت.

ب- میزان غذا خوردن:

یکی از مشکلات در سیستم غذایی بسیاری از افراد این است که حجم غذا تحت کنترل نیست. حجم غذای افطار باید بسیار کم باشد تا قبل از شام خوردن از معده خارج شده و امکان شام خوردن بدون اثر مضر جانبی وجود داشته باشد. حجم شام باید بنحوی کنترل شود تا هم امکان خوردن میوه بعد از شام باشد، نه تنقلات مرسوم بعد از شام بر محتویات معده فشار آورد، نه مشکلی در روند خواب پیش آید، و نه مانعی بر غذا خوردن در وقت سحر حاصل شود.

پ - چگونه غذا خوردن

یکی از معضلات غذا خوردن خیلی افراد سریع خوردن غذا است که معمولاً یا به دلیل محدودیت زمانی است و یا استرس داشتن در موقع غذا خوردن و یا به رسم عادت. به هر دلیل که باشد تاثرات مضرش در روی معده بسیار شدید خواهد بود و عواقبی ناگوار به دنبال خواهد داشت. پس در ماه مبارک باید دقت داشت تا تنظیم وقت بصورتی انجام شود تا غذا خوردن در سحر، افطار و شام به تعجیل صورت نگیرد. بنابراین با آرامش غذا خوردن و در شرایط نگرانی، استرس و ناراحتی غذا نخوردن خیلی در تأمین سلامتی دستگاه گوارش مؤثر است.

ت- انتخاب نوع غذا

غذاهایی که ما میخوریم مهمترین فاکتور تعیین کننده سلامتی و بیماریهای ما است. با کمال تأسف عوامل متعددی چون عدم اطلاع از مواد غذایی، قدرت هوس در انتخاب، انتخاب غذا در تنوعات مکانی-زمانی، تبلیغات تولید کننده ها، و انتخاب بر اساس قدرت اقتصادی در انتخاب نادرست غذایی ما دخالت دارند. در این مقاله هدف اشاره به مواد اولیه سالم و یا ناسالم موجود در مواد غذایی نیست بلکه مقصد انتخاب غذاهایی است که برای شام، سحر و افطار مناسب هستند. غذا های انتخاب شده در سحر، افطار، و شام می بایست مواد لازمه ۲۴ ساعته بدن یعنی کربوهیدراتها، چربی، پروتئین، فیبر، ویتامینها، آنزیم ها و مواد معدنی لازم را به بدن برسانند. به عبارت دیگر بجای افزایش حجم در یک وعده غذا، تأمین نیازهای غذایی باید بین غذاهای سحر، افطار، و شام تقسیم شوند.

سحر و خوراکی هایش:

موارد زیر در موقع سحری خوردن پیشنهاد میشوند:

&8226# خوردن غذا های اصلی با در نظر گرفتن حجم آن، شرایط جسمی، سنی، وضعیت های خاص روزه گیر و یا داشتن بیماری اشکال ندارد.

&8226# نایبستی از چندین نوع غذای پختنی استفاده کرد.

&8226# جای اینکه معده خود را از چندین نوع غذای پختنی پر کنید، از میوه جات، سبزی جات، صیفی جات، و نوشیدنی های سالم و چای های گیاهی متعدد که به منظور های مختلفی وجود دارند استفاده کنید.

&8226# جای نوشابه های مضر، قندی، رنگی و دارای مواد نگهدارنده از چای های گیاهی متعدد برای تصفیه خون، جگر، کلیه ها، و شستن معده و روده از مواد نامناسبی که توسط غذا ها و خوردنی ها وارد بدن میشوند و یا برای جلوگیری از افزایش کلسترول، قند، چربی، فشار خون و... استفاده نمایید.

&8226# حتماً از غذاهای قلیا ساز مثل میوه هتا، سبزیجات، صیفی جات، و غلات نیز به همراه غذا استفاده کنید.

&8226# خوردن و نوشیدن مواد غذایی که تولید اسید می کنند را کنترل کنید مثل: انواع گوشت، ماهی و غذاهای دریایی، لبنیات، تخم مرغ، حبوبات، خشکبار، شکر، روغن ها و سرکه.

&8226# غذا ها را خوب بجوید زیرا بزاق قلیایی (تیالین) در اثر خوب جویدن غذا، حالت اسیدی آن را تبدیل به قلیایی می کند.

&8226# از خوردن غذا های رنگیزه دار، طعم دهنده دار، دارای مواد نگهدارنده و نیز از غذا های تصفیه شده مثل: آرد سفید، قند، نوشیدنی های شیرین و رنگی، قهوه، پنیر های فرآوری شده، آب میوه های ساختگی، سوسیس و کالباس که عوارض متعدد غیر قابل جبرانی دارند و بعضی نیز باعث خستگی روزانه می شوند پرهیز کنید.

&8226# از خوردن نمک تا حد امکان پرهیزید.

&8226# از خوردن آب قبل از خوردن سحری خودداری کنید و همچنین از خوردن نوشابه های قند دار نیز در وقت سحر جلوگیری کنید.

افطار :

به دلایل مختلف غذا های افطار نباید شامل غذا های اصلی، حجیم و سنگین باشد زیرا: معده مدتی خالی بوده و نایبستی به یکباره آنرا به فعالیت واداشته باید معده آمادگی پذیرش شام را داشته باشد.

&8226# ابتدا با مقداری آب گرم و خرما، خوردن را آغاز کنید.

&8226# خوردن مقداری کم آشجات بدون حبوبات توصیه می شود.

&8226# از غذا های بدون چربی در افطار استفاده کنید.

&8226# خوردن آجیل جات، بستنی، چیس، گوشت جات، پنیر، ماست و شیر پر چرب در افطار کنار بگذارید.

#8226& در خوردن شیرینی جات در موقع افطار افراط نکنید از قند های ساده بجای قند های مرکب استفاده کنید تا بتوا نید به میزان لازم شام صرف کنید.

#8226& در خوردن نوشیدنی اصراف نکنید زیرا مانع شام خوردن خواهد شد.

شام:

همانطور که گفته شد سعی کنید بین افطار و شام فاصله کوتاه باشد.

#8226& قبل از شام آب میل نکنید.

#8226& اگر حجم غذا ی شام بیش از حد باشد، هم خواب را تحت تأثیر قرار می دهد ، هم مانع خوردن غذادر سحر خواهد شد و هم تکرار آن باعث سوء هاضمه و بروز بیماری های گوارشی خواهد شد.

حجم شام باید آنقدر کنترل شده باشد که جلو خوردن میوه جات را نگیرد.

#8226& اگر بعد از شام قصد خوردن تنقلات را دارید، از قبل میزان شام را کنترل نمایید.

#8226& آنچه در مورد خوردن سحری قابل ملاحظه است ، در مورد شام هم صادق است.

سفارش های عمومی برای تغذیه در ماه مبارک رمضان

- هنگام افطار از آغاز کردن غذا با آب سرد، نوشابه و مانند اینها جداً خودداری کنید. به جای آب سرد کمی آب گرم یا چای میل کنید.
- افطار را با خرما، کشمش، عسل و بطورکلی با یک قند طبیعی آغازکنید. به این ترتیب اشتها کنترل می شود و پرخوری کمتری پیش می آید.
- خوردن چای شیرین کم رنگ، شیر گرم، فرنی و حلیم کم روغن در آغاز افطار مناسب است.
- نان و پنیر و سبزی (ضد عفونی شده) و یا نان و پنیر و مغز گردو نیز خوب است.
- سبزی را در افطار میل کنید. سبزی در سحری، گاهی منجر به تشنگی در طول روز می شود.
- از آشامیدن آب فراوان در وسط غذا خودداری کنید. آب در وسط غذا سبب رقیق شدن شیره گوارشی و اختلال در هضم می شود.
- در زمان بین افطار تا سحر، با رعایت فاصله با غذا، آب کافی بیاشامید.
- حتماً برای صرف سحری، کمی زودتر از خواب برخیزید تا هم ضمن استفاده از برکات معنوی ساعات سحر و مناجات ، بدون عجله و با آرامش سحری بخورید. حتی اگر میل به خوردن غذا ندارید ، آب، چای، شیر و مانند اینها را فراموش نکنید.
- از خوردن تنقلات فراوان ،انواع دسرها و شیرینیها با شکر زیاد در برنامه افطار و سحر خودداری کنید.
- حتماً در غذای افطار و به خصوص سحر میوه میل کنید. علاوه بر میوهجات فصل، از خیسانده برگه آلو، زردآلو، انجیر و مانند اینها هم می توان به عنوان میوه استفاده کرد. گوجه فرنگی هم می تواند نقش میوه را داشته باشد.
- اگر در ماه رمضان دچار یبوست می شوید. علاوه بر میوه از خورش های ملین مثل خورش آلو و خورش های سبزی دار بیشتر استفاده کنید.
- در طول زمان روزه از رفتن به حمام داغ، خون دادن و کارهایی که موجب ضعف و بی حالی می شود خودداری کنید.
- معده خالی در هنگام افطار تحمل غذای خشن را ندارد، لذا خوردن غذاهای سهل الهضم و تقریباً نرم برای افطار مناسبتر است.
- اگر تخم مرغ میل می کنید در درجه اول به صورت آبپز سفت و در درجه دوم به صورت نیم بند (به شرط آن که سفیده آن منعقد شده باشد و زرده کمی حالت سفتی به خود گرفته باشد) میل کنید. تخم مرغ نیمرو زیان بخش بوده و همچنین دیر هضم تر از تخم مرغ آبپز است.
- سالاد (بدون پیاز) مکمل خوبی برای غذاها در ماه مبارک رمضان است.
- بادنجان، فلفل وادویهها گاهی موجب احساس تشنگی درطول روز می شود.
- اگر به اقتضای فصل گرما یا فعالیت های بدنی، در طول روزه داری زیاد عرق کردید، نمک از دست رفته توسط عرق را، به صورت های مختلف در افطار و سحر جبران کنید.
- از تغییرات شدید در عادات غذایی و خوردن غذاهای نامانوس یا غذاهایی که برای شما ناراحتی به وجود می آورد در ماه رمضان خودداری کنید.
- کله پاچه و سیرابی موجب تشنگی زیاد می شود. لذا بهتر است میل نکنید ولی اگر مایلید میل کنید به صورت کم آب، کم نمک و آن هم درافطار میل کنید.
- مصرف نوشابه های گازدار به طور کلی و در ماه مبارک رمضان به طور خاص ممکن است موجب تحریک در معده به خصوص در افراد مبتلا به التهاب معده (گاستریت) شود.
- در ماه مبارک بیش از سایر اوقات به بهداشت دهان و دندان توجه کنید. حتماً بعد از صرف افطاری و سحری دندان های خود را به دقت مسواک کنید. مسواک را طوری در لیوان قرار دهید که قسمت موئین آن بیرون بماند و زود خشک شود.
- سیگار، دشمن سلامت شما و هم نشینان شما و باعث آزار مردم است. به برکت معنویت ماه رمضان برای ترک دائمی این عادت زیان بخش تصمیم بگیرید .
- مصرف میوه در سحری، از تشنگی جلوگیری می کند

به گزارش خبرنگار حوزه سلامت مشرق، مصرف میوه یا آب میوه تازه هنگام سحر از تشنگی در طول روز جلوگیری می کند. همچنین برای جبران کمبود میزان آب و املاح بدن در ماه رمضان، می توان از مقداری سوپ یا آش هنگام افطار استفاده کرد.

در ادامه آمده است: مایعات را می توان در مدت زمان افطار تا سحر مورد استفاده قرار داد. در این صورت هنگام سحر ضرورتی وجود

ندارد که از چند لیوان آب یا از مقدار زیادی چای برای رفع تشنگی در طول روزه داری استفاده کرد.

مینا مینایی، کارشناس ارشد دفتر بهبود تغذیه ی جامعه معاونت سلامت وزارت بهداشت و درمان افزود: نباید دسرها و شیرینی ها را که حاوی شکر فراوان هستند، به مقدار زیاد مصرف کرد و بهتر است به جای آنها از خرما و توت که دارای قند طبیعی و همچنین املاح و ویتامین هستند، استفاده نمود.

وی با بیان این که روزه داران باید از خوردن غذاهای شور هنگام سحر خودداری کنند، زیرا تشنگی را در طول روز افزایش می دهد، ادامه داد: باید از خوردن غذاهای بسیار سرد یا بسیار گرم و نیز از نوشیدن آب سرد در ابتدای افطار خودداری شود و در صورت رفع تشنگی می توان از آب گرم، چای یا شیر گرم استفاده کرد.

همچنین مصرف زیاد غذاهای ترش و شور، شیر، میوه و سبزیجات خام و برنج نیز در ازدیاد ترشح اسید معده و در نتیجه ایجاد سوزش و درد معده و اثنی عشر دخالت دارند.

مبتلایان به زخم معده و اثنی عشر و ناراحتی روده بهتر است از غذاهایی استفاده کنند که هضم شان آسان و ساده بوده و باعث نفخ دستگاه گوارش نشود که از جمله ی این غذاها می توان به غذاهای کبابی و خورشتی، انواع سوپ کم چرب، آب میوه ها، نان، پنیر و ماست به مقدار کم اشاره کرد.

استرس و فشار عصبی و روحی ، داشتن گروه خونی O، وجود میکروب هلیکوباکتریپلوری، مصرف قهوه و الکل از عوامل تشدید کننده زخم معده و اثنی عشر هستند

روزه داری زنان شیرده با تغذیه مناسب اشکال ندارد

روزه داری زنان شیرده در صورت رعایت برنامه تغذیه ای مناسب، در رشد کودکان اختلالی ایجاد نمی کند.

اما توصیه می شود که زنان در شش ماه اول شیردهی روزه نگیرند زیرا کودک وابسته به شیر مادر است و گرسنگی طولانی مدت مادرشیرده در رشد کودکان اختلال ایجاد می کند.

اگر حجم غذایی مورد نیاز بدن مادر شیرده به خوبی در وعده های افطار، سحر و میان این دو وعده تقسیم شود، آرامش خاطر ایجاد شده در مادران اثر مفیدی برای کودک خواهد داشت.

رژیم غذایی مادران شیرده باید از پروتئین، کلسیم، آهن و ویتامین ها غنی باشد که در صورت لحاظ نکردن این مواد غذایی دچار کمبود شدید مواد مغذی شده و رشد کودک و سلامتی مادر را به خطر می اندازد.

البته در صورتی که مادران احساس کردند روزه داری موجب کاهش شیر آنها شده نباید روزه بگیرند.

زنان شیرده باید هنگام افطار و سحری از مواد غذایی سرشار از آهن (گوشت و حبوبات) و کلسیم (شیر و لبنیات) استفاده کنند و از مصرف ادویه و سیر در سحری به علت بدبو کردن شیر خودداری نمایند.

با اشاره به اینکه "زنان شیرده روزه دار باید غذای باکیفیت بخورند"، گفت: مصرف سبزی، لبنیات کم چرب، آجیل خام و انواع گوشت در افزایش ترشح شیر موثر خواهد بود.