

چند نکته پلا؟؟ برا؟ روزه داران

- سر دردهایی که در آغازین روزهای ماه رمضان در هفته اول روزه داری رخ می دهد، به علت قطع ناگهانی نوشیدن چای، قهوه، کولاها و کاهش میزان دریافت مواد قندی و فاصله گذاری بسیار طولانی بین اولین و آخرین دریافت آنها می باشد.

۲- در تمام ایام ماه مبارک به علت نظم خاص و مقرر شده وعده های غذایی (آغاز زمان تناول و پایان آخرین وعده مشخص است) و با توجه به زمان طولانی تری که بین آغاز روز مگیری بعد از پایان سحری و ادامه آن تا زمان افطار وجود دارد، باید تغییراتی در نوع مواد غذایی مصرفی و مقدار آنها در افطار، شام، فاصله شام تا خوابیدن و سحری به وجود بیاید.

۳- تناسب، تعادل و تنوع تغذیه روزمره که اساس سلامتی، تامین نیروی کار و فعالیت و برطرف نمودن نیازهای میلیاردها سلول به ۱۳ ویتامین، ۱۶ ماده معدنی، ۲۰ اسید آمینه، ۲۰ ماده تشکیل دهنده چربی ها (اسیدهای چرب اشباع شده و اشباع نشده دارای یک باند مضاعف و چند باند مضاعف)، تک قندی و دوقندی های حاصل از مصرف مواد غذایی خاص و یا ناشی از تجزیه قندهای مرکب می باشد، در ماه مبارک رمضان نیز کماکان لزوم آنها به قوت خود باقی است، تنها تفاوت در این ایام، حذف وعده ناهار و لزوم رعایت زمان های مشخص و مقرر شده آغاز و پایان غذا خوردن و کاستن از انرژی به مقدار ۵۰۰ تا ۶۰۰ کیلوکالری در روز می باشد و شگفت انگیز است که این میزان کاهش از انرژی مورد نیاز روزمره با امکان استفاده از کلیه گروه های غذایی به صورت متعادل و متنوع منطبق با آخرین دستاوردهای رژیم های کاهش وزن و درمانی می باشد.

۴- تامین مایعات مورد نیاز بدن باید در فاصله زمانی تقریباً طولانی بعد از شام تا لحظه خوابیدن صورت پذیرد و برای پیشگیری از ایجاد عطش در طول مدت روزه داری از نوشیدن قهوه و چای در وعده سحر خودداری گردد، چرا که به علت مدر بودن آنها، با افزایش تولید و ترشح پیشاب، ذخایر مایعات جاری بدن کاهش می یابد و در طول مدت روزه داری عطش بیشتری ایجاد می شود.

۵- سحری: برای پیشگیری از ضعف جسمی و عدم تمرکز، سردرد، افت قند و فشارخون، عصبانیت در طول روز، بوی بد دهان، بی حوصلگی و تحریک پذیری، از حذف وعده سحری جدا خودداری فرمایید و توجه داشته باشید که فلسفه روزه داری اهداف مشخصی را دنبال می کند که نتیجه آن تزکیه، خودسازی، مقاومت های جسمی توأم با اعتلای قدرت روح و اندیشه می باشد و هرگونه دخل و تصرف در نظام روزه داری، نتیجه گیری غایی و نهایی این فریضه واجب و اجباری را که در حقیقت یک نوع پیشگیری و درمان برای ۱۱ ماه باقی مانده سال است، خدشه دار می نماید.

۶- افطار: بعد از شکستن روزه، چشیدن نمک و نوشیدن جرعه ای آب گرم در وعده افطار، استفاده از شیر و خرما یا یک قاشق مربا یا عسل، یا شیر کشمش و یا شیرموز جهت تامین قند مورد نیاز مغز و بدن بسیار مناسب می باشد.

در صورت عدم تحمل شیر، آمپوه طبیعی و خانگی، سوپ های سبک، آش سبزیجات، فرنی یا شیربرنج غنی شده با خلال بادام پوست کنده و آسیاب شده بسیار مناسب است. نان سنگک تازه با پنیر، گردو و سبزی خوردن یا نان، پنیر و انگور نیز از جمله مواد دلچسب و گوارا برای شکستن روزه تلقی می شوند. بعد از ساعت ها گرسنگی و تشنگی، باید به آرامی مبادرت به تامین آب و مایعات مورد نیاز بدن نمود و از میل کردن نوشیدنی های گازدار بسیار خنک، آب یخ و یا نوشیدن چای های پی در پی خودداری کرد. شما انسان آگاه و هوشمند، از موتور کم بهای خودرو خود در مقایسه با ارزش غیرقابل تخمین وجودتان بیشتر مواظبت می نمایید و هرگز در زمستان بدون گرم شدن موتور و در تابستان بدون کنترل آب و روغن به حرکت در نمی آید!

۷- شام: با راه اندازی تدریجی دستگاه گوارش در آغاز افطار و برگزیدن خوراکی های سبک و مناسب، ولع شدید شما به خوردن و نوشیدن تعدیل خواهد شد. خوردن شام حاوی غذاهای پرچرب و سرخ کرده یا دسرهای سنگین (حلوا، زولبیا، بامیه، گوش فیل و شیرینی تازه) که سرشار از روغن های اشباع شده جوشیده و حاوی ترکیبات ترانس می باشند، نه تنها اثر سودبخش روزه داری را خنثی می کند، بلکه بار سنگینی را بر کبد و دستگاه گوارش تحمیل خواهد نمود. یک شام متناسب، متعادل و ساده، حاوی ۶۰ تا ۹۰ گرم از انواع گوشت های سفید پرندگان و آبزیان یا ۲ تا ۳ بار در هفته گوشت قرمز، یک سوم لیوان حبوبات پخته، ۲ کف

دست نان، ۱۰ قاشق غذاخوری پلو ساده یا مرکب (عدس پلو، ماش پلو، باقلایلو، سبزی پلو) یا یک لیوان ماکارونی پخته یا ۲ عدد سیب زمینی تنوری و سبزیجات پخته (شامل کدو، لوبیا سبز، کلم بروکلی، نخودفرنگی، لوبو، هویج) و ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری ذرت پخته یا لوبیای پخته (با سس تهیه شده از ماست کم چربی به مقدار ۲ قاشق غذاخوری و ۱ قاشق غذاخوری کچاپ، ۱ قاشق چایخوری خردل، ۲ قاشق مرباخوری روغن زیتون، ۱ عدد آبلیموی تازه، آبغوره یا سرکه) می باشد.

افرادی که تمایل به سالاد تازه دارند، مصرف سالاد مخلوط فصل با استفاده از کاهو، خیار، گوجه فرنگی، هویج و کلم رنده شده، سبزیجات معطر، ۴ پره گردوی خردشده، ۳ قاشق مرباخوری کشمش با سس فوق الذکر نیز برای شام (بعد از صرف افطار) بسیار مناسب می باشد که به تامین ذخایر لازم از انواع ریز مغذی ها، ویتامین ها، ترکیبات شیمیایی ثانویه گیاهی، فیبرهای محلول و نامحلول و آنتی اکسیدان های پر شمار کمک می کند.

۸- **فاصله بین شام تا خوابیدن:** اگر بر مبنای نیازتان افطاری میل کرده و با رعایت یک فاصله کوتاه، شام سبکی را با آرامش تناول نمایید، هیچ گونه احساس خستگی، خواب آلودگی و احیانا تپش قلب، احساس پری و نفخ نباید داشته باشید. از این زمان به بعد تا زمان خوابیدن، حداقل ۵/۲ تا ۵/۳ ساعت فرصت دارید که با نوشیدن آب و مایعات و میل نمودن میوه های فصل و همچنین دانه ها، مغزها و آجیل های خام بدون نمک حداکثر به مقدار ۳۰ گرم نه تنها به تامین آب بدن، بلکه به ذخیره سازی ویتامین ها و مواد معدنی لازم مبادرت ورزیده و با سبک بالی به فعالیت های بدنی و انجام کارهای جاری خود بپردازید. توصیه می شود فرصتی را نیز به پیاده روی و انجام ورزش های سبک اختصاص دهید تا بدین ترتیب کم تحرکی در روز را جبران نمایید. توصیه می شود چه تشنه باشید و چه احساس تشنگی نکنید، حتما با نوشیدن چندین لیوان از آبی که زیاد خنک نباشد و یا آبمیوه های رقیق شده خانگی با آب، به تامین مایعات بدن کمک نمایید.

۹- **غذاهای مناسب برای وعده سحر:** نان های سبوسدار یا تهیه شده از دانه های کامل یا پرک شده و یا غلات مختلف مخصوصا جو پرک شده پخته در شیر کم چربی و حلیم کم چرب خانگی با آب گوشت یا مرغ چربی گرفته، برای سحر بسیار مناسب می باشند.

غذاهایی که از تلفیق حبوبات، غلات و سبزیجات پخته تهیه می شوند (مثل انواع آش های سبک کم چرب و کم نمک، سبزیجات مخلوط پخته شده در آب با ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون و چاشنی آبلیموی تازه، شیر برنج یا فرنی غنی شده با خلال یا پودر بادام پوست کنده با کمی شیر انگور، عسل یا شیر خرم، سالادهای پخته و خام مخلوط غنی شده با ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری ذرت یا لوبیای پخته و ۱ قاشق غذاخوری بادام یا گردوی خرد شده و کمی پنیر یا تخم مرغ یا گوشت سینه مرغ) برای سحری بسیار مناسب می باشند. در صورتی که ترجیح می دهید از یک صبحانه کامل شامل انواع نان، پنیر و گردو، شیر و میوه بهره بگیرید، باز هم مختار می باشید از این برنامه در چند روز هفته استفاده نمایید. اگر هم طالب چلوخورش هستید، می توانید با رعایت اعتدال از آن بخورید. از ماکارونی نیز به همراه سس مناسب آن می توانید به عنوان سحری استفاده نمایید.

ولی توصیه های کلی برای هر گروهی که میل دارند غذای دلخواهشان را در وعده سحری میل نمایند:

الف: از میل کردن منابع زیاد پروتئینی و گوشت های سرخ کرده و در روغن بریان شده خودداری کنید. هرچه پروتئین مصرفی شما بیشتر باشد، از عطش شدیدی رنج برده و مقدار بیشتری از کلسیم بدن شما نیز دفع خواهد شد.

ب: نوشیدن قهوه و چای پررنگ و نوشابه های حاوی کافئین، ضمن افزایش دفع ادرار، تحمل شما را کاهش داده و عطش شدیدی را در طول روز فراهم خواهد نمود.

ج: میل کردن مواد غذایی حاوی قندهای تصفیه شده، تک قندی ها و دو قندی ها، باعث تحریک پانکراس و ترشح انسولین گردیده و سطح قندخون و فشار خون را کاهش می دهد.

۱۰- عوامل ایجادکننده اختلالات هضمی و گوارشی به صورت نفخ، احساس پری و سنگینی و دل آشوبی: پرخوری و استفاده زیاد از غذاهای سرخ کرده یا در روغن طبخ گردیده، کله و پاچه و استفاده زیاد از حد معمول غذاهای حاوی تخم مرغ، کلم، عدس، حبوبات پوست نکنده و نوشابه های گازدار از عوامل ایجاد اختلالات گوارشی به صورت نفخ، احساس پری و سنگینی می باشند. جهت پیشگیری و یا تعدیل مشکلات پیش آمده، تقلیل مقدار مصرف مواد نام برده شده توأم با کاهش سرعت غذا خوردن و جویدن کامل مواد خوراکی و آغشته نمودن کامل آنها با بزاق، کاستن از حجم غذاهای هدایت شده به دهان و تناول غذا با قاشق کوچکتر و به صورت لقمه های ظریفتر و استفاده از کارد و چنگال برای افزودن مدت جویدن و آغشتن کامل با بزاق دهان

قبل از بلعیدن توصیه می‌شود.

۱۱- عوامل ایجادکننده بی‌حالی و افت فشارخون: استفاده بیشتر از حد مواد غذایی حاوی قندهای ساده، انواع شیرینی‌ها و شکلات، زولبیا و بامیه و سایر شیرینی‌های خامه‌ای، حلوا و شلغم‌زد توأم با عدم تامین مایعات موردنیاز بدن در فرصت‌های موجود، سبب بروز ضعف و بی‌حالی، خستگی، رنگ‌پریدگی، سرگیجه، افت فشارخون ناشی از تحریک ترشح انسولین توسط لوزالمعده به علت افزایش قندخون و افت سریع آن تحت تاثیر عملکرد انسولین مترشحه و به کار افتادن مکانیسم‌های دفاعی تامین‌کننده گلوکز موردنیاز مغز می‌شود که بهتر است به موازات کاهش میزان حجم و تعداد مصرف مواد حاوی تک قندی‌ها و دوقندی‌ها و جایگزین نمودن آنها با منابع کربوهیدرات‌های پیچیده، مقدار مصرف مایعات دریافتی نیز در فرصت موجود برای فاصله شام تا سحری افزایش یابد. ضمناً سهمیه میوه و سبزیجات را در وعده‌های روزمره خود حذف نکنید یا مقدار آن را کاهش ندهید. فقط در وعده سحری از میل کردن میوه‌های حاوی قند زیادتیر خودداری نمایید.

۱۲- پیشگیری از خشکی مزاج: عامل ایجاد خشکی مزاج در اکثر موارد غیرمرضی و ناشی از کاهش یا حذف مصرف مواد غذایی حاوی فیبرهای محلول و نامحلول (مثل سبزی خوردن، سالادهای پخته و خام و میوه‌جات) و گرایش به مصرف نان‌های سفید فاقد سبوس و بی‌میلی به مصرف حبوبات، دانه‌ها و مغزها توأم با کاهش میزان مصرف مایعات مخصوصاً آب خالص و عدم تحرک و فعالیت می‌باشد که باید به منظور جلوگیری از بروز چنین رخداد دردناک و ایجادکننده شقاق و هموروئید، نه تنها در تمام طول ماه مبارک رمضان بلکه در یازده ماه دیگر سال نیز در تمام روزهای هفته سبزیجات خام و پخته، نان و غلات حاوی سبوس و یا دانه کامل یا پرک شده، میوه‌جات فصل، دانه‌های روغنی مثل آجیل‌آلات و دانه‌های کنجد، بذر کتان و شاهدانه در جیره غذایی روزمره گنجانده شوند، آب کافی نوشیده شود و برنامه‌ریزی در جهت انجام فعالیت‌های بدنی سبک در قالب پیاده‌روی و انجام ورزش‌های هوازی و انبساط و انقباض عضلات شکم و تخصیص زمان معین جهت نشستن بر روی توالت فرنگی با احساس و یا عدم احساس دفع به منظور تقویت حرکات دودی روده‌ها صورت پذیرد و از مصرف خودسرانه انواع قرص‌ها و جوشانده‌ها و چاره‌جویی از عطاری‌ها پرهیز گردد.

۱۳- اختلالات عصبی، خستگی، کوفتگی و بی‌حوصلگی توأم با ضعف حافظه: گاهی به علت بدخوری و استفاده بیش از اندازه از مواد قندی ساده و غذاهای تهیه شده به صورت حلوا و شلغم‌زد، یا میل و گرایش شدید به صرف زولبیا و بامیه، گوش‌فیل و خرما و یا حذف سحری، اختلالات فوق‌الذکر در افراد پدیدار می‌شود و نه تنها آنها را به شدت کلافه کرده و رنج می‌دهد، بلکه به نحو چشمگیری آنها را به سمت خطر ابتلا به چاقی و افزایش چربی، قند و فشارخون نیز سوق می‌دهد، لذا به منظور پیشگیری از چنین رخدادی توصیه می‌شود با زیاده‌روی در میل کردن غذاها و یا مصرف مواد پرچرب و شیرین، زمینه افزایش وزن و شدت بخشیدن به چاقی موجود و بیماری‌های ناشی از آن را فراهم نیاورید و توجه داشته باشید اگر حکیم اول برای حفظ سلامتی افراد واجد شرایط، یک ماه امساک و روزه‌داری مقرر نموده، نظم و اصولی را نیز در این رابطه توصیه فرموده که از نظر وعده‌های غذایی (افطار، شام و سحر) تعیین شده و به هیچ‌وجه تن‌آسایی و زیاده‌روی در خوردن و خوابیدن مجاز برشمرده نشده است، لذا با رعایت وعده‌های تعیین شده، حذف تنقلات زیانبار، تعدیل یا حذف مصرف غذاهای سنگین و پرچرب، بهره‌گیری از ۳۰ گرم از مغز و دانه‌های روغنی بی‌نمک، نوشیدن آب و مایعات شیرین نشده در فاصله زمانی تقریباً طولانی شام تا سحری و همچنین میوه‌های فصل در حد معلوم و مشخص مخصوصاً برای افرادی که در افطاری و شام پرخوری نکرده‌اند، بسیار سودمند بوده و از بی‌حال شدن افراد در طول روز جلوگیری می‌نماید.

ضمناً با بهره‌گیری از سوپ‌های تهیه شده از غلات، حبوبات و سبزیجات و میل نمودن نان‌های سبوسدار، حذف یا به حداقل رسانیدن مصرف زولبیا و بامیه، گوش‌فیل، حلوا، نان‌های خامه‌ای، شیرینی‌های تر و خشک، نه تنها سرحال و سرزنده خواهید شد، بلکه خطر افزایش وزن را در طول روزه‌داری از خود دور خواهید نمود.

۱۴- سوء هاضمه و نفخ: در افرادی که به مقدار زیادتیر از نیاز خود از غذاهای سرخ کرده پرچرب میل می‌کنند و به علت گرسنگی و ولع ناشی از افت قندخون، بعد از شکستن روزه به سرعت به پرخوری و پرنوشی می‌پردازند، این مشکل پدیدار خواهد شد. به این عزیزان خداجو و باورمند توصیه می‌شود:

الف: از میل کردن غذاهای حاوی تخم‌مرغ، کلم، عدس، نوشیدنی‌های گازدار و غذاهای سرخ یا بریان شده

در روغن‌های جوشان خودداری نمایند و یا مقدار مصرفی خود را به شدت کاهش دهند.

پ: به جای آنها از غذاهای ساده بخارپز یا فریز میل نمایند و با استفاده از کارد و چنگال یا قاشق‌های کوچکتر، حجم کمتری از غذا را به دهان هدایت کنند و با آرامی، صبر و حوصله آنها را خوب جویده، با بزاق آغشته نمایند و سپس ببلعند.

ج: جهت رفع عطش، از آب خالص با دمای مناسب (در اولویت اول) و یا آبمیوه‌های خانگی رقیق شده با آب و بدون افزودن شکر استفاده کنند.

د: به تدریج خود را عادت دهید تا به جای نوشیدن آب و مایعات در طول مدت تناول غذا، این ماده حیاتی را در بین وعده‌ها و میان‌وعده‌ها، قبل از خوابیدن و صبح‌ها به صورت ناشتا نوش جان فرمایید.

۱۵- گرفتگی عضلات: این مشکل معمولاً ناشی از عدم تأمین نیاز بدن به میزان لازم از منابع غذایی حاوی کلسیم، منیزیم، روی و پتاسیم بوده و در اغلب موارد با بهبود تنوع و تعادل تغذیه و گنجاندن میوه‌های فصل، سبزیجات پخته و خام، شیر و لبنیات کم چرب، گوشت و جایگزین‌های آن در برنامه غذایی و استفاده از خرما و کشمش به جای قند و شکر، از شدت و مدت دفعات گرفتگی دردناک عضلات کاسته می‌شود، ولی گاهی لازم است با صلاح‌دید پزشک و متخصص تغذیه از مکمل‌های منیزیم، روی و کلسیم به مدت کوتاهی استفاده گردد.

توجه: افرادی که حامله هستند یا نوزاد خود را شیر می‌دهند یا بیماران مبتلا به پرفشاری خون، دیابت، کم‌خونی، بیماری‌های کبدی – کلیوی، مشکلات قلبی، میگرن، افزایش اسیداوریک و یا سایر بیماری‌هایی که برای کنترل شدت حمله بیماری و تعدیل یا درمان آنها باید در زمان‌های معین داروهای خاصی را میل نمایند، بهتر است در مورد روزه گرفتن با پزشکان و متخصصین مورد اعتمادشان مشورت نمایند.

در خاتمه برای شما پاوران خداجو آرزوی قبولی طاعات و عبادات داشته و فرا رسیدن ماه مبارک رمضان را تبریک و تهنیت عرض می‌نماییم و از شما عزیزان در لحظات ملکوتی و پر از صفای دقیقه‌های نزدیک شدن به ساعات افطاری و به دور سفره سحری التماس دعا داریم.

التماس دعا

بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) فومن