

حفظ سلامت در روزه داری

گردآوری:

دانشین گوهرشاهی

۱۳۹۰

به نام خدا

الهم صل على محمد و آل محمد

مشخصات کتاب الکترونیکی:

گوهرشاهی ، راشین . ۱۳۵۴ -

عنوان کتاب: حفظ سلامت در روزه داری

تدوین : راشین گوهرشاهی

rashinegoharshahi@yahoo.com

www.rashingoharshahi.persiangig.com

تهران : ۱۳۹۰ .

تعداد صفحه : ۶۰

فهرست مطالب

مقدمه.....	۵
آمادگی برای روزه داری.....	۷
چگونگی روزه گرفتن در ماه رمضان.....	۸
کیفیت تغذیه در سحر.....	۱۰
تغذیه در زمان افطار.....	۱۵
بایدها و نبایدهای روزه داری.....	۱۸
مشکلات جسمی ناشی از روزه داری ، علل و درمان آن.....	۳۰
نکته های مفید در روزه داری.....	۳۶
عطش در روزه داری.....	۳۸
روزه ماه رمضان و بیماریهای قلبی.....	۳۹
بیماری ام اس و روزه داری.....	۴۲
رژیم لاغری مناسب در ماه مبارک رمضان.....	۴۵
تغذیه صحیح در ماه رمضان.....	۴۹
توصیه های تکمیلی.....	۵۲
اهمیت مصرف خرما در روزه داری.....	۵۵

اللهم صل على محمد

و آل محمد

مقدمه:

هدف از گردآوری این جزوه الکترونیکی راهنمایی روزه داران ؛ برای بهبودی سلامت و بهداشت در روزه داری، بر پایه ی دارا بودن اطلاعات پیش زمینه ای در حوزه سلامت فردی و تغذیه ای می باشد.

آشنایی با بعضی از مشکلات جسمی ناشی از روزه داری و نحوه ی رفع آنها با اقتباس از اطلاعات سایت های رسمی کشور، آشنایی با مواد مغذی مناسب وعده های افطار و سحر؛ بخشهایی از این کتاب الکترونیکی را تشکیل می دهند. رسم بر این است که در کلیه کتابها منابع از داخل متن برداشته شده و در انتهای کتاب جمع آوری گردد؛ ولیکن در این جزوه؛ جهت امانت داری و حفظ مسئولیت منابع خبر گزار راجع به اطلاعاتی که در آن جمع آوری گردیده؛ از هر گونه ویرایش متون خبری خودداری شده و مطالب به صورت دست نخورده از منابع خبری در این کتاب ارائه گردیده است؛ لذا جهت دسترسی دقیق به منابع هر یک از مطالب این جزوه

الکترونیکی؛ در صورت عدم مشاهده ی خود منبع در ذیل مطلب؛
کافیست که قسمتی از عبارت مربوطه در شبکه مجازی جستجو شده تا
به تمام مطلب با ذکر منابع لازم دسترسی پیدا کنید. هدف از ارائه
این کتاب کوچک تنها کمک به روزه داری شما عزیزان در ماههای
گرم و روزهای طولانی این ماه مبارک است. امید که مورد استفاده
شما و مورد رضایت حق قرار گیرد.
در صورت داشتن هرگونه انتقاد یا پیشنهاد خواهشمند است از طریق
آدرس ایمیل زیر گردآورنده را در بهبود هرچه بیشتر کتابهای آتی
یاری فرمایید:

راشین گوهر شاهی

rashinegoharshahi@yahoo.com

www.rashingoharshahi.persiangig.com

آمادگی برای روزه داری:

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اعلام کرد: افراد باید قبل از آغاز ماه مبارک رمضان، در مورد شرایط فردی و تاثیرات روزه بر سلامتی با پزشک خود مشورت کنند و برنامه ریزی مناسبی برای غذا و خواب داشته باشند و دست کم سعی کنند که برنامه غذایی جدید به گونه ای باشد که منجر به افزایش وزن نشود.

چگونگی روزه گرفتن در ماه رمضان:

روزه گرفتن در ماه مبارک رمضان منافع معنوی، فیزیکی، روحی و اجتماعی به همراه دارد، ضمن اینکه باید رعایت نکات پزشکی و نحوه تغذیه نیز مورد توجه قرار گیرد. بنابراین نیاز به مصرف غذای زیاد هنگام افطار و سحر نیست، بلکه آنچه مهم است نحوه رژیم غذایی در این ماه است.

بدن مکانیسم های تنظیم کننده ای دارد که در طی روزه داری فعال می شوند و سوخته شدن مؤثر چربی بدن در این ماه رخ می دهد. یک رژیم غذایی متعادل برای حفظ سلامت و فعالیت فرد در طی ماه رمضان کافی است. اختلالات بوجود آمده در این ماه ناشی از مصرف زیاده از حد غذا، مصرف نامتعادل غذا و خواب کم است.

بدن ما در زمان افطار در حالت استراحت کامل است بنابراین هنگام افطار بایستی از مواد غذایی استفاده شود که به طور ناگهانی به دستگاه گوارش فشار وارد نشود بنابراین توصیه می کنیم در زمان افطار روزه خود را با چند عدد خرما همراه با يك استکان چای یا شیر ولرم باز کنید و بین افطاری و شام خود فاصله ای را در نظر بگیرید مثلاً در این فاصله می توانید وضو گرفته و نمازتان را بخوانید که هم ثواب نماز اول وقت را برده و هم حرکات نماز باعث شود بدنتان کمی از حالت استراحت درآید.

توصیه می شود که شام را با غذاهای سبک، کم قند و فیبردار مثل سوپ و سبزیجات یا سالاد که فشار چندان‌ی به معده وارد نمی کنند شروع کرده و سپس به سراغ شام اصلی بروید. چرا که مصرف بیش از حد مواد غذایی شیرین و پرچرب هنگام افطار منجر به تشنگی می شود و مصرف نوشیدنیهای زیاد بالاخص مایعات خنک با رقیق کردن اسید و آنزیمهای دستگاه گوارش سبب اختلال در هضم و جذب مواد غذایی می گردد، این مسأله پیامدهای مهمی چون درد شکم و نفخ پیش می آورد.

کیفیت تغذیه در سحر:

سحری یکی از وعده های غذایی اصلی در ماه مبارک رمضان است و بسیاری از پزشکان و متخصصان تاکید ویژه ای بر خوردن سحری دارند و برای این وعده غذایی بهتر است غذاهای حاوی قندها و کربوهیدرات های پیچیده، میوه، سبزی و آب کافی مصرف شود زیرا کربوهیدرات های پیچیده دیرهضم هستند بنابراین احساس گرسنگی کمتری در طول روز ایجاد می شود که شامل برنج، مرغ، ماهی، سویا، گوشت، تخم مرغ، میوه تازه و سبزی می شوند.

افراد باید هنگام سحر از مصرف غذاهای سرخ شده، چرب، ادویه دار و حاوی قند زیاد خودداری کرده و از خوردن

مواد غذایی در حجم زیاد پرهیزند. همچنین از نوشیدن
چای زیاد اجتناب کنند، زیرا کافئین موجود در چای،
باعث دفع مقادیر زیادی آب و نمک های معدنی مورد نیاز
بدن می شود.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه، بهتر است هنگام سحر
آب کافی نوشیده که نوشیدن دو لیوان آب توصیه می
شود و از خوردن نمک، فلفل و ترشی خودداری شود.

خوردن چند خرما و یا کشمش و مقداری عسل در انتهای
سحر بسیار مناسب است و پس از خوردن سحری نخ دندان
و مسواک زدن فراموش نشود همچنین برای خوشبو ماندن
دهان، قسمت داخلی لب ها، سقف دهان و زبان نیز باید
مسواک شود.

مصرف میوه در سحری، از تشنگی جلوگیری می کند:

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 خورشیدی، 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 هلیکوباکتریلوری، مصرف قهوه و الکل از عوامل تشدید کننده زخم معده و اثنی عشر هستند.

خوردن غذاهای پُر ادویه در سحری، تشنگی را افزایش می دهد

متخصصان تغذیه می گویند : مصرف بادمجان، فلفل و سایر ادویه ها در هنگام سحر به دلیل ایجاد احساس تشنگی بیشتر، برای روزه داران توصیه نمی شود.

میترا زراتی کارشناس ارشد تغذیه در این خصوص گفت: شایع ترین مشکل گوارشی در روزه داران ابتلا به یبوست است که با رژیم غذایی مناسب می توان از این مشکل پیش گیری کرد.

وی افزود: بر این اساس خوردن میوه جات، هم چون خیسانده ی برگه آلو، انجیر ، انگور ، هندوانه و مصرف روغن زیتون به همراه غذا در پیش گیری از یبوست بسیار موثرست.

زراتی به نوجوانان روزه دار که تحرک بیشتری نسبت به سایرین دارند، توصیه کرد: نوجوانان باید بین افطار تا سحر، حداقل 8 لیوان آب و

نوشیدنی استفاده کنند، چرا که در طول روز به دلیل تحرک و تعریق زیاد، آب بدنشان کاهش می‌یابد.

وی در پایان تصریح کرد: استفاده‌ی روزانه‌ی روزه‌داران از مقادیر متنوع آجیل بدون نمک (پسته، گردو، بادام، فندق و ...) که حاوی چربی گیاهی غیراشباع و مفید است، ضمن عدم افزایش کلسترول خون، به همان میزان چربی‌های اشباع، برای بدن انرژی تامین می‌کند.

پارسی/گردد آوری: گروه آشپزی و تغذیه‌ی سایت تبیان زنجان

http://www.tebyan-zn.ir/cooking_nutrition.html

تغذیه در زمان افطار :

شروع افطار با یک لیوان شیر و یک یا چند عدد خرما بسیار مفید است.

۱- در مقایسه افطار با وعده‌های معمول غذایی، افطار را می‌توان متناظر با صبحانه در نظر گرفت. لذا مواد غذایی مشابه صبحانه هنگام افطار توصیه می‌شود. شایان ذکر است ۱۵ تا ۲۰ درصد انرژی دریافتی طی روز را باید هنگام افطار مصرف کرد.

۲- پس از اذان مغرب بدون تاخیر طولانی روزه را باز نموده و ترجیحاً از مواد غذایی مایع و سبک به همراه ترکیبی از غلات ترجیحاً نان از نوع سبوس‌دار (به طور مثال: نان سنگک) در زمان افطار استفاده شود. توصیه می‌شود از مایعات گرم مانند آبجوش یا چای کم‌رنگ به جای آب سرد برای شروع افطار استفاده شود.

۳- داشتن مواد غذایی حاوی فیبر و قندهای پیچیده از قبیل **سبزیجات و نیز انواع میوه** به جای استفاده از ترکیبات حاوی قندهای ساده و چربی فراوان (از قبیل حلوا آن هم به میزان زیاد) توصیه می‌شود.

۴- استفاده فراوان از آب و نیز انواع شربت‌ها به بهانه کنترل تشنگی نه تنها باعث کنترل تشنگی نخواهد شد، بلکه به علت استفاده از حجم بالایی از مایعات و گنجاندن آن در معده‌ای که ساعت‌ها خالی بوده است، می‌تواند باعث **التهاب معده و دستگاه گوارش** شود، لذا پس از چند روز این افراد دچار درد در ناحیه فوقانی شکم شده و گاه باعث می‌شود که از ترس ناراحتی شدیدتر نتوانند به روزه‌داری ادامه دهند. در مورد مصرف فراوان شربت‌ها نیز با توجه به افزایش قند ناگهانی دریافتی و ترشح شدید هورمون انسولین برای تنظیم قند خون، در فاصله زمانی کمی فرد دچار گرسنگی و ضعف شده و مجدداً برای رفع آن به استفاده از مواد غذایی شیرین پرداخته و این سیکل تکرار می‌شود.

سرعت غذا خوردن را نیز در هنگام افطار بایستی کنترل کرد. پیشنهاد می‌شود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه را برای افطار باید اختصاص داد تا هم دستگاه گوارش بتواند خود را برای شروع مجدد هضم و جذب آماده نماید و هم طی این مدت تنظیم احساس سیری توسط مغز صورت پذیرد.

بایدها و نبایدهای روزه داری: تأثیرات روزه داری بر زنان شیرده، بیماران و کودکان در حال رشد:

یک متخصص تغذیه تاکید کرد: « مادران شیرده در ۶ ماه اول شیردهی به دلیل نیاز شیرخوار به شیرمادر بایستی از روزه گرفتن خودداری کنند و در صورتی که به روزه گرفتن اصرار دارند می توانند از ۶ ماهه دوم به بعد روزه بگیرند اما توصیه بر این است که مادران شیرده از روزه داری خودداری کنند چرا که کاهش آب بدن مادر و کم آبی موجب تغلیظ شیر شده و حتی کم آبی بر حجم شیر مادر نیز تاثیر گذار است.»

ایرنا: یک عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین گفت: روزه داری زنان شیرده در صورت رعایت برنامه تغذیه ای مناسب، در رشد کودکان اختلالی ایجاد نمی کند.

اما وی توصیه کرد 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.

"مریم جوادی" روز چهارشنبه در گفت و گو با ایرنا گفت 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 .

به گفته وی رژیم غذایی مادران شیرده باید از پروتئین، کلسیم، آهن و ویتامین‌ها 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 می‌اندازد .

جوادی ادامه داد البته در صورتی که مادران احساس کردند روزه‌داری موجب کاهش شیر آنها شده نباید روزه بگیرند .

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین گفت: 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 .

جوادی با اشاره به اینکه "زنان شیرده روزه‌دار باید غذای باکیفیت بخورند"، گفت: مصرف سبزی، لبنیات کم‌چرب، آجیل خام و انواع گوشت در افزایش ترشح شیر موثر خواهد بود

- به گفته دکتر خدیجه رحمانی: «برای مادران باردار و یا شیرده روزه داری در ۳ ماهه اول و سوم به طور کلی ممنوع است و تنها روزه گرفتن در ۳ ماهه دوم مجاز است که بهتر است در این زمان نیز از روزه گرفتن خودداری کنند.

در مورد مادران شیرده باید گفت که مادران شیرده در ۶ ماه اول شیردهی به دلیل نیاز شیرخوار به شیرمادر بایستی از روزه گرفتن خودداری کنند و در صورتی که به روزه گرفتن اصرار دارند می

توانند از ۶ ماهه دوم به بعد روزه بگیرند اما توصیه بر این است که مادران شیرده از روزه داری خودداری کنند چرا که کاهش آب بدن مادر و کم آبی موجب تغلیظ شیر شده و حتی کم آبی بر حجم شیر مادر نیز تاثیرگذار است.»

وی ادامه داد: «بیمارانی که داروهایی باید استفاده کنند که نیاز است سرساعت مصرف شود نمی توانند روزه بگیرند اما اگر بتوانند ساعت آن را طوری **تنظیم** کنند که در وعده سحر و افطار آن را مصرف کنند روزه داری برای آنها اشکالی ندارد البته هر بیماری باید با نظر پزشک خود باید روزه بگیرد و نباید خودسرانه اقدام به روزه داری کند چرا که ممکن است موجب تشدید بیماری وی شود.»

این متخصص تغذیه گفت: «روزه داری در افراد بالغ به این صورت است که نهایتاً وزن کم کنند تا یک تعدیل متابولیکی در بدن آنها رخ داده و بدن آنها استراحت متابولیکی داشته باشد و چربی های مازاد بدن آنها تعدیل شود و کاهش پیدا کند و کاهش وزن با روزه داری طبیعی است و مطالعات نشان داده است که **کاهش وزن بین ۱/۵ تا ۶** کیلو در افراد روزه دار عادی است اما اگر افراد روزه دار دچار اضافه وزن شوند قطعاً برنامه غذایی نامناسبی داشته اند و پرخوری کرده اند که با فلسفه روزه داری نیز هماهنگ نیست و هم از نظر علم تغذیه مناسب نیست.»

افرادی که ضعیف هستند و وزن نرمالی ندارند باید طوری برنامه غذایی خود را تنظیم کنند که با کاهش وزن روبرو نشوند.»

دکتر خدیجه رحمانی در گفت و گو با خبرنگار سلامت نیوز گفت: «همانطور که می دانید فلسفه روزه داری بر این اساس است که افراد روزه دار حال نیازمندان را دریابند بنابراین نباید به دنبال این بود که چه بخوریم تا گرسنه نشویم بلکه باید بدانیم که در ایام مبارک ماه رمضان چه برنامه غذایی داشته باشیم که سلامت ما آسیب نبیند».

وی ادامه داد: «یکی از مشکلاتی که افراد روزه دار بخصوص در هفته اول ماه رمضان ممکن است با آن روبرو شوند مشکل سردرد است (در افراد سالم) و افراد بایستی مصرف چای و کافئین خود را قبل از ماه رمضان کاهش دهند همچنین افرادی که سیگار استعمال می کنند بایستی میزان استعمال را کمتر کنند تا به هنگام روزه داری کمتر دچار سردرد شوند همچنین با توجه به اینکه روزها بلند است و افراد باید مدت زمان طولانی گرسنگی را تحمل کنند ممکن است گرسنگی طولانی موجب سردرد در آنها شود که باید متابولیسم بدن خود را تنظیم کنند که حدود یک هفته تطابق بدن با این وضعیت طول می کشد».

این عضو هیات علمی انستیتو تحقیقات تغذیه کشور افزود: «افراد روزه دار بایستی شرایط را طوری تنظیم کنند که به هنگام سحر و افطار مواد اصلی مورد نیاز بدن خود را به نحو صحیحی تامین کنند تا کمتر دچار مشکل شوند و به طور معمول در فلسفه روزه داری یک وعده غذای اصلی که همان ناهار است حذف می شود و افراد عادی معمولاً با مشکلی روبرو نمی شوند اما افراد آسیب پذیر مانند نوجوانان

و افرادی که در سن بلوغ و رشد هستند و یا سالمندان سالم که می توانند روزه بگیرند باید تمهیدات ویژه ای برای آنها در نظر گرفت».

وی ادامه داد: «افراد باید توجه داشته باشند که در وعده افطار از مواد مغذی و زودهضم استفاده کنند تا گرسنگی طولانی مدت را جبران کند و در افطار بایستی مثل وعده صبحانه از گروه شیر و نان و غلات و سبزی ها و البته یک منبع پروتئینی علاوه بر شیر مثل تخم مرغ نیز استفاده کنند».

در شروع افطار باید از یک مایع ولرم مطابق با دمای بدن و یک شیرینی طبیعی مثل خرما که قند بدن را در حد طبیعی می رساند استفاده کرد و از شیرینی های مخصوص این ماه نیز در حد ۱ تا ۲ عدد به همراه آب ولرم استفاده کنند و از نان به همراه یک منبع پروتئینی و نیز سبزیجات استفاده کرد و از مصرف غذاهای حجیم و سنگین و سرخ شده خودداری شود».

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: «افراد آسیب پذیر بهتر است بعد از ۱ تا ۲ ساعت بعد از افطار یک شام سبک نیز میل کنند و غذای اصلی را در وعده سحر دریافت کنند تا گرسنگی طول روز را بهتر تحمل کنند و در وعده سحری بهتر است از انواع پلوهای مخلوط و در کنار آن سبزیجات به خصوص انواع سالادها و میوه ها و آب مصرف شود که بهتر است در بین وعده سحر یا افطار و بعد از هضم غذا مصرف کنند».

وی ادامه داد: «در وعده سحر و افطار بایستی از ۴ گروه اصلی مواد غذایی استفاده کرد که یک گروه نان و غلات است و گروه دیگر را گروه گوشت ها تشکیل می دهند که بایستی تخم مرغ و پنیر را در

افطار و خود گوشت را در وعده سحر مصرف کرد و گروه سبزیجات را باید هم به صورت پخته در داخل غذا و هم به صورت خام به عنوان سالاد و سبزی خوردن مصرف کنند و گروه شیر هم ترجیحا در افطار مصرف شود البته برخی از افراد ممکن است در سحر از ماست استفاده کنند که ممکن است موجب تشنگی بیشتر شود و بهتر است ماست را به همراه سبزیجات و یا خیار مصرف کرد».

بسیاری از افراد طی این ماه به لحاظ تغذیه دچار بد خوری و یا پرخوری شده و در تغذیه افراط می کنند به گونه ای که ممکن است، حتی وزن فردی کاهش یافته، اما میزان چربی خونس افزایش یابد، بنابراین علت اصلی این مشکلات **افراط در مصرف شیرینی جات** است چون شیرینی جات، مواد قندی و چربی ها، به راحتی سلامت مصرف کنندگان را با خطر مواجه می کند. بنابراین باید از مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ کرده به شدت خودداری کرد، چون برخلاف آنچه که مردم گمان می کنند که طی ماه رمضان به واسطه روزه گرفتن وزن افراد کم می گردد و همچنین افرادی که دچار چربی خون بالا هستند، چربی خون آنها کاهش می یابد، در بسیاری از موارد مشاهده شده که پس از ماه رمضان نه تنها باعث کاهش وزن نشده، بلکه موجب افزایش وزن و چربی هم می شود. مصرف زیاد مواد غذایی چرب هنگام افطار باعث بی اشتهايي در هنگام سحر می شود، چون هضم چربی ها در بدن نیازمند مدت زمان طولانی تر است، استفاده از خوراکی ها و مواد غذایی تا دیر وقت و به تأخیر انداختن زمان خواب، موجب بی اشتهايي و بی حوصلگی هنگام سحر می شود، بنابراین اگر وعده افطار به صورت مناسب مصرف شود مشکلی برای وعده سحر ایجاد نخواهد شد.

اگر روزه به شیوه مناسب انجام نشود یعنی رژیم غذایی به گونه ای باشد که کالری بیش از حد ممکن وارد بدن شود، به طور حتم به بدن آسیب می رسد. بنابراین اگر روزه داری به شیوه صحیح انجام شده باشد، می تواند با کاهش کالری در بدن، نوع خوب کلسترول یا **HDL** را در بدن افزایش داده و موجب کاهش کلسترول بد یا **LDL** شود. در غیر این صورت کلسترول بد خون افزایش می یابد.

تغذیه صحیح در ماه رمضان بسیار اهمیت دارد و باید مواد غذایی نظیر گوشت، مرغ، ماهی، لبنیات و سبزی ها، قسمت اعظم رژیم غذایی شخص را در برگیرد.

مصرف تمام مواد غذایی باید روی اصول و برنامه باشد. مثلا اگر می گوئیم لبنیات خوب است، باید در نظر داشته باشیم که مصرف بالای لبنیات بدون مصرف آب به میزان کافی، ایجاد سنگ های مجاری ادراری را بسیار افزایش می دهد.

مصرف مواد پروتئینی (گوشت، مرغ، لبنیات و ماهی) به تنهایی کافی نیست، بلکه در کنار آنها باید از سبزیجات، سالاد، آب و حبوبات استفاده نمود تا از یبوست جلوگیری شود و باید در نظر داشت که مصرف زیاد غذاهای پروتئینی باعث تشنگی می شود.

در خصوص کودکان و نوجوانانی که برای اولین بار روزه می گیرند، باید تمام مواد مغذی در رژیم غذایی آنها گنجانده شود. این نوجوانان باید در

و عده سحر به مقدار کافی غذا بخورند و آب میوه هایی مثل هویج و گوجه فرنگی را بسیار مصرف نمایند.

در طول روزه‌داری دستگاه گوارش حدود چند ساعت خالی می‌ماند و در واقع این دستگاه و سایر دستگاه‌هایی که به نحوی در هضم و جذب مواد غذایی دخالت دارند استراحت می‌کنند و بعد از روزه‌داری به نحو بهتری اعمال خود را به انجام می‌رسانند.

مطالعات متعدد نقش موثر روزه‌داری را در بهبود بیماری‌های مختلف نشان می‌دهد. در اغلب بیماری‌هایی که عادات غلط غذایی، چاقی و افزایش وزن در بروز آنها دخالت دارند روزه‌داری مفید است.

مطالعات نشان داده است روزه گرفتن برای مبتلایان به چربی خون بالا بسیار مفید است و میزان چربی‌های نامطلوب موجود در خون را تنظیم می‌کند و موجب افزایش میزان چربی‌های مفید خون می‌شود. علاوه بر این برخی از بیماران مبتلا به دیابت نوع دوم به کمک پزشک معالج و یک متخصص تغذیه به راحتی می‌توانند در این ماه روزه بگیرند و از آثار مفید آن بهره کافی را ببرند. توصیه می‌شود افراد روزه‌دار همانند زمانی که روزه نیستند سه وعده غذا بخورند که وعده شامل افطار، شام و سحر است، اما در ماه مبارک رمضان سرو غذا در دفعات کمتر برای مثال دو بار در روز نیز اشکال ندارد و به شرایط جسمی و توانایی فرد بستگی دارد.

استفاده از سبزی‌ها و میوه‌ها در هنگام افطار و همچنین در فاصله زمانی بین افطار تا سحر به دلیل اینکه منبع خوبی از فیبر هستند، برای دستگاه گوارش بسیار مفید است و مانع بروز یبوست می‌شود. توصیه می‌شود در وعده سحری مقدار مناسبی سبزی‌های گوناگون مصرف شود. سبزی‌ها با

دارا بودن مواد مغذی مختلف و آب، علاوه بر تأمین ویتامین‌ها و املاح مورد نیاز بدن، از تشنگی فرد در طول روز جلوگیری می‌کنند.

اعتدال در مصرف شیرینی‌ها:

مصرف مواد غذایی شیرین در وعده سحری توصیه نمی‌شود. مصرف مواد غذایی شیرین با تحریک انسولین موجب ورود قند خون به داخل سلول‌ها و در نتیجه کاهش قند خون می‌شود. به این ترتیب مصرف مواد غذایی شیرین و حاوی قندهای ساده مثل شیرینی و شکلات در وعده سحری موجب می‌شود شخص زودتر گرسنه شود. انواع میوه را که حاوی مواد مغذی بسیار مفید برای سلامت بدن است بهتر است در وعده افطار و یا در فاصله افطار تا سحر مصرف کرد.

از کربوهیدرات‌های پیچیده مثل غلات از جمله گندم، جو و... حبوبات مثل عدس، لوبیا، نان‌های سبوس‌دار و غذاهای حاوی فیبر مثل سبزی‌ها، حبوبات، غلات، میوه‌های با پوست، میوه‌های خشک مانند گلابی، آلو و انجیر و بادام در وعده‌های غذایی به خصوص سحری بیشتر استفاده کنید. این غذاها باعث می‌شوند احساس گرسنگی کمتری کنید، چون به آهستگی هضم می‌شوند.

توصیه می‌شود برای تأمین آب مورد نیاز پس از سرو افطار و تا قبل از خواب به تدریج انواع میوه، چای کم‌رنگ و سایر مایعات به ویژه آب برای جبران کم آبی بدن نوشیده شود.

در طول روزه‌داری دستگاه گوارش حدود چند ساعت خالی می‌ماند و در واقع این دستگاه و سایر دستگاه‌هایی که به نحوی در هضم و جذب مواد غذایی دخالت دارند استراحت می‌کنند و بعد از روزه‌داری به نحو بهتری اعمال خود را به انجام می‌رسانند.

برنامه غذایی ما در ماه مبارک رمضان نباید نسبت به قبل خیلی تغییر کند و در صورت امکان باید ساده باشد. همچنین باید طوری تنظیم شود که بر روی وزن طبیعی تأثیر زیادی نداشته باشد.

با توجه به ساعات طولانی گرسنگی در روز، باید غذاهایی را مصرف کنیم که به کندی و دیر هضم می شوند مثل غذاهای حاوی فیبر زیاد. غذاهای دیر هضم معمولاً 8 ساعت در دستگاه گوارش می مانند، در حالیکه غذاهای زود هضم فقط 3 تا 4 ساعت در معده باقی می مانند و فرد خیلی زود احساس گرسنگی خواهد کرد.

غذاهای دیر هضم عبارتند از: حبوبات و غلات مثل جو، گندم، جو دوسر، لوبیا، عدس، آرد سبوس دار، برنج با پوست و غیره (که کربوهیدرات های پیچیده نامیده می شوند.)

غذاهای زود هضم عبارتند از: غذاهایی که حاوی قند، آرد سفید و غیره هستند (که به این گروه کربوهیدرات های تصفیه شده گفته می شود). غذاهای حاوی فیبر غذایی عبارتند از: غذاهای حاوی سبوس، گندم سبوس دار، غلات و حبوبات، انواع سبزی ها مانند لوبیای سبز، نخود، ذرت، اسفناج، برگ چغندر، میوه های با پوست، میوه خشک شده مثل برگه زردآلو، انجیر، آلو خشک، بادام و غیره.

غذاهای مصرفی باید در حالت تعادل با یکدیگر باشند و از همه گروه های غذایی مثل میوه، سبزیجات، گوشت و مرغ و ماهی، نان و غلات و گروه شیر و لبنیات باید در برنامه غذایی ما وجود داشته باشد.

غذاهای سرخ شده باید به مقدار کم مصرف شوند، زیرا باعث عدم هضم، سوزش سردل و اختلال در وزن مناسب می شوند.

از چه غذاهایی پرهیز کنیم؟

- 1- غذاهای سرخ کردنی و چرب
- 2- غذاهای حاوی قند زیاد
- 3- خوردن غذای زیاد بخصوص هنگام سحر
- 4- خوردن چای زیاد هنگام سحر. چای باعث افزایش ادرار شده و از این طریق نمک های معدنی که در طول روز بدن به آنها نیاز دارد، دفع می شوند.
- 5- سیگار : اگر شما نمی توانید کشیدن سیگار را یک دفعه قطع کنید از هفته های قبل از ماه رمضان مصرف آن را به تدریج کاهش دهید.

چه غذاهایی را مصرف کنیم ؟

- 1- مصرف کربوهیدرات های مرکب در سحر که مدت طولانی تری هضم می شوند و باعث می شوند که کمتر گرسنه شوید
- 2- حلیم یک منبع عالی پروتئین بوده و از غذاهایی است که دیر هضم می شود.
- 3- خرما منبع عالی قند ، فیبر ، کربوهیدرات ، پتاسیم و منیزیم می باشد.
- 4- مغز بادام غنی از املاح خصوصاً کلسیم و فیبر می باشد.
- 5- موز منبع غنی پتاسیم ، منیزیم و کربوهیدرات می باشد.
- 6- مصرف زیاد آب یا آب میوه در فاصله بین افطار و زمان خواب باعث تأمین آب مورد نیاز بدن می شود

مشکلات جسمی ناشی از روزه داری ، علل و درمان آن:

یبوست:

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

علل : مصرف کربوهیدرات های تصفیه شده ، مصرف کم آب و فیبر غذایی.

درمان : مصرف کم کربوهیدرات های تصفیه شده ، افزایش مصرف آب ، استفاده از سبوس در پخت نان ها ، استفاده از آردهای قهوه ای و سبوس دار

سوء هاضمه و نفخ:

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

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

ضعف (افت فشار خون):

علائم : افزایش تعریق ، ضعف ، خستگی ، کم شدن انرژی ، سرگیجه
بخصوص هنگام برخاستن ، ظاهر رنگ پریده و احساس افتادن که این
علائم بیشتر هنگام بعد از ظهر اتفاق می افتند.
علل : مصرف کم مایعات و کاهش مصرف نمک
درمان : به مکان های گرم نروید . 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 بالا ممکن 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 ، 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 : در طول یک تا دو هفته قبل از ماه رمضان به تدریج مصرف
کافئین و تنباکو را قطع کنید . 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:

علائم : ضعف ، سرگیجه ، خستگی ، کاهش تمرکز ، تعریق زیاد ، لرزش بدن ، عدم توانایی برای انجام فعالیت های بدنی ، سردرد و تپش قلب.
علل در افراد غیر دیابتی : مصرف زیاد قند مثل کربوهیدرات های تصفیه شده مخصوصاً در هنگام سحر باعث می شود که بدن مقدار زیادی انسولین تولید کرده و باعث افت قند خون شود.
درمان : خوردن غذا هنگام سحر و کاهش مصرف 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 کم غذاهای حاوی کلسیم ، پتاسیم و منیزیم
درمان : خوردن غذاهای غنی از املاح بالا مثل : سبزیجات ، میوه جات ، شیر و لبنیات ، گوشت و خرما
توجه : افراد دارای فشار خون بالا که تحت درمان هستند و افراد دچار سنگ کلیه ، باید با پزشک خود مشورت کنند.

زخم معده ، سوزش سردل ، التهاب معده:

افزایش سطح اسید در معده خالی در ماه رمضان باعث تشدید زخم و التهاب معده می شود که به صورت احساس سوزش در ناحیه معده و زیر دنده ها ظاهر شده و می تواند بطرف حلق گسترش یابد . غذاهای تند ، قهوه و نوشابه های سیاه این حالت را بدتر می کنند. درمان های پزشکی برای کنترل سطح اسید 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 به مقدار کم آب 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 نباشند وزن زیادی 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.

منبع: WWW.CRESCENTLIFE.COM :

کارشناس تغذیه تبیان

نکته های مفید در روزه داری:

برای رفع یبوست و بوی بد دهان ، بهتر است میوه و سبزی را در سه وعده غذایی خود منظور کنید. بهتر است بعد از خوردن سحری، 1-2 عدد میوه و مقداری سبزی مصرف کنید و بقیه میوه و سبزی را در زمان شام مصرف کنید.

16- برای ثابت نگه داشتن قند خون، شیرینی و مواد غذایی ناسالم را استفاده نکنید، بلکه خرما بخورید.

17- در افطار از غذاهای حجیم استفاده نکنید، بلکه بدن خود را آرام آرام برای شام آماده کنید. در غیر این صورت شما دچار انواع بیماری های گوارشی از قبیل: سوزش معده ، نفخ و... می گردید

18- آب را فراموش نکنید. آب در حدود دو سوم وزن بدن را تشکیل می دهد. آب باعث سرحالی و سرزندگی می شود و همچنین برای رساندن مواد غذایی به اندام های بدن لازم است. لذا توصیه می شود که بعد از افطار آب بنوشید .

آب بهتر است ولرم باشد، تا مواد سمی را از راه ادرار و تنفس از بدن خارج کند و همچنین جلوی ورود باکتری های مضر به بدن را بگیرد.

19- برای خوردن سحری وقت کافی قرار دهید و با آرامش و دور از استرس غذای خود را بخورید .

20- بهتر است در وقت سحر از کربوهیدرات های پیچیده استفاده کنید، زیرا این گروه تا 8 ساعت در بدن باقی می مانند. این در حالی است که

کربوهیدرات های ساده (مانند: شکر) فقط 3 تا 4 ساعت در بدن می مانند.
کربوهیدرات های پیچیده شامل: نان، عدس، جو، غلات، برنج، سیب
زمینی، میوه، سبزیجات و حبوبات می باشند.

باید توجه داشت که به دنبال مصرف مواد غذایی پرچرب در ماه مبارک
رمضان، تشنگی شدیدی عارض شده که باعث ایجاد مشکلات عدیده ای
در این افراد می گردد. از طرف دیگر عده ای موافقتی را ترجیح می
دهند که ذکر این نکته ضروری است که مصرف مواد قندی و شیرینی به
مقدار زیاد و در یک وعده باعث افزایش ناگهانی هورمون انسولین در
خون شده و با توجه به اینکه این هورمون باعث کاهش قند خون می
گردد ممکن است عوارضی چون سرگیجه، بی حالی، پرخاشگری،
عصبانیت و ضعف ناگهانی به وجود آید. پس بهتر است در وعده غذایی
سحری از مواد غذایی استفاده شود که بتواند هم انرژی روزانه را تأمین
کند و هم از افت ناگهانی قند خون جلوگیری کند و مهمتر از همه اینکه
باعث ایجاد تشنگی شدید نشود.

آیا می شود سحری را به طور کلی حذف کرد؟
بسیاری از افراد هستند که وعده سحری را به دلیل مختلف از جمله عدم
توانایی در بیدار شدن صبحگاهی حذف می کنند. بایستی توجه داشت که
در روزهای عادی فاصله زمانی بین دو وعده غذایی شام و صبحانه روز
بعد حدود ۱۰ ساعت است که تقریباً هفت ساعت از آن در حالت خواب می
گذرد. در ماه مبارک رمضان هم بایستی سعی شود همین حداکثر فاصله
زمانی بین وعده های غذایی رعایت شود. در صورت عدم مصرف
مواد غذایی در سحری و حذف آن فاصله بین وعده افطار و شام تا وعده
افطار بعدی حدود ۲۰-۲۴ ساعت می شود که خالی ماندن دستگاه گوارش
و نداشتن منبع انرژی برای این مدت زمان طولانی بسیار مضر است چرا
که کلیه فعل و انفعالات بدنی از جمله روند ترشح اسید و آنزیمهای
گوارشی، عدم در دسترس بودن آب برای فعل و انفعالات حیاتی و اتمام
انرژی به علت مصرف یک وعده غذا دچار اختلال شده و عوارض مختلفی

چون سوزش سردل، زخم معده، عدم تمرکز فکری، بیخوابی و عصبانیت دیده می شود. چرا که در این حالت در کمترین زمان فعالیت (شب) بیشترین غذا خورده می شود و در بیشترین زمان فعالیت (طول روز) که بدن ما نیازمند به سوخت و ساز فعال برای انجام فعالیتهای روزمره هست هیچ گونه منبع انرژی در دسترس نیست و این مسأله سبب افت در میزان و کیفیت فعالیتهای مورد نیاز می گردد.

عطش در روزه داری:

برای از بین بردن یا کمتر کردن عطش شدید در این ماه چه باید کرد؟

در ماه مبارك رمضان بایستی سدی طبیعی در بدنمان بسازیم که بتوانیم آب و مواد غذایی را که در سحری مصرف کرده ایم به صورت یکنواخت و دائم در طول روز به قسمتهای مختلف بدنمان برساند. این کار را می توانیم با مصرف مواد غذایی پرفیبر (سبزیجات و میوه ها) انجام دهیم. این دسته از مواد غذایی با احاطه سایر گروههای غذایی خورده شده اولاً باعث می شود آنزیمهای گوارشی به صورت آرام آرام روی مواد غذایی اثر کند و ثانیاً با کم کردن سرعت جذب مواد غذایی باعث می شود که بدن به آهستگی و در فراخی وقت اقدام به جذب مواد غذایی بکند که هم دچار خستگی کمتری می شود و هم از آن توفان قندی و انسولین بالای بعد از آن جلوگیری می کند بنابراین توصیه می شود در سحری از مواد غذایی پرفیبر مثل سبزیجات و بالخصوص میوه ها استفاده کنید چرا که میوه ها اولاً منبع سرشاری از فیبر هستند و ثانیاً قند موجود در میوه ها در حالت خالص و بدون فیبر هم دیرتر از قندهای ساده جذب می گردد که این امر سبب می گردد فرد دیرتر احساس گرسنگی نماید. مواد غذایی پرفیبر آب زیادی را در خود جذب کرده و بدن می تواند آن را به آهستگی جذب کند و احساس تشنگی دیرتر عارض می گردد. یکی از مکانیسم های احساس گرسنگی، خالی بودن معده است فیبرها سرعت حرکت مواد غذایی را نیز کاهش می دهند و این مسأله باعث می شود که مکانیسم مذکور دیرتر

شروع شود. مصرف آب به مقدار فراوان در وعده سحری و بلااخص ما بین غذا توصیه نمی شود چرا که طی اشاره ای که قبلاً شد باعث رقت اسید و آنزیمهای گوارشی شده و اختلال در روند هضم را باعث می شود. از نظر تغذیه ای روزه بی سحری توصیه نمی شود. در افرادی که بی سحری روزه می گیرند، کمبود بیش از حد انرژی باعث می شود، بدن از منابع چربی برای تامین انرژی استفاده کند و در اثر سوخت ناقص چربی ها، ترکیبات ستونی در بدن ایجاد می شوند که منجر به ایجاد بوی بد دهان، سردرد، دردهای عضلانی می شوند و فرد احساس می کند که سالم نیست.

روزه ماه رمضان و بیماریهای قلبی

اثرات سلامتی روزه ماه رمضان بر روی سیستم قلبی عروقی افراد کاملاً واضح می باشد. عوامل دیگری نیز روی سیستم قلبی عروقی اثر مثبت دارند که این عوامل نیز تحت تأثیر روزه هستند. در حقیقت روزه ماه رمضان اثرات مفیدی روی اکثریت عوامل اولیه و ثانویه ایجاد کننده بیماریهای قلبی دارد. سه فاکتور اولیه وجود دارد که فرد را مستعد بیماری عروق کرونر قلب می کند. این فاکتورها عبارتند از افزایش فشار خون، افزایش کلسترول خون و استعمال دخانیات که روزه ماه رمضان اثر مطلوبی روی هر سه عامل دارد.

در مورد فشار خون کاملاً مشخص است که پرهیز کامل از غذا برای حدود ۱۴-۱۵ ساعت در هر روز در ماه رمضان، باعث کاهش سطح سدیم خون شده در نتیجه باعث کاهش فشار خون نسبت به قبل می شود.

چون تمامی داروهای ضدفشارخون دارای عوارض جانبی مخصوص بخود هستند. بنابراین بعنوان یک قانون باید حتی المقدور از روش های غیردارونی برای کنترل فشارخون استفاده کرد و در اینجا نقش روزه ماه رمضان کاملاً مشخص است.

عوامل غیردارونی مهم و مؤثر بر فشارخون عبارتند از کنترل وزن، ورزش، عدم استفاده از الکل و سیگار، کاهش مصرف گوشت و محصولات حیوانی در رژیم غذایی و کاهش استرس.

روزه ماه رمضان اثر مثبت بر روی تمام عوامل فوق دارد. چون در بیشتر ساعات افراد روزه هستند در نتیجه در ماه رمضان وزن کاهش می یابد. مصرف الکل برای مسلمانان ممنوع است و ماه رمضان مجدداً این نکته را ثابت می کند که پرهیز از این سموم کیفیت زندگی را بهتر می کند. همچنین کاهش آشکار در مصرف سیگار و مصرف غذا وجود دارد.

از طرفی مسلمانان در ماه رمضان شادتر بوده و استرس کمتری دارند. چون در این ماه خداوند برای عبادات و سایر اعمال خوب (از جمله روزه) چندین مرتبه بیشتر پاداش می دهد بنابراین یک نوع تسکین و تسلی روحی در افراد بوجود می آید. این دیانت و تقوا یک رضایت درونی به آنها میدهد که حداقل تا حدی تمایلات دنیوی و اضطراب را در آنها کاهش می دهد. قابل ذکر است که روزه به شکل روزه ماه رمضان مخصوصاً برای کنترل فشارخون خفیف که معمولاً از داروها برای کنترل آن استفاده نمی شود مفید است. گزارشی از *WHO* ذکر می کند که کوشش برای

کاهش فشار خون بوسیله تعدیل روش زندگی معمولاً باید قبل از هر گونه تصمیم در مورد لزوم درمان دارویی فشارخون خفیف باشد .

انجمن بین المللی فشارخون توصیه می کند که بیماران مبتلا به فشارخون بخصوص نوع خفیف باید مصرف چربی ، الکل و نمک را کاهش دهند . این بیماران باید سیگار را ترک کرده و به تمرینات ورزشی سبک و منظم بپردازند . همانطور که قبلاً ذکر شده ماه رمضان انجام تمام این اعمال را تضمین می کند .

دومین عامل اولیه مستعد کننده فرد برای بیماریهای کرونر قلب افزایش چربی خون می باشد . ارتباط بین افزایش چربی خون و بیماریهای قلبی قبلاً اثبات شده است . کاملاً مشخص است که روزه ماه رمضان باعث کاهش سطح کلسترول خون می شود .

بطور قطع روزه ماه رمضان غیر از کاهش سطح کلسترول خون ، سطح **LDL** لیپوپروتئین با دانسیته کم (که اثر مخرب بر روی قلب دارد را کاهش می دهد .

و در همان حال روزه ماه رمضان سطح **(HDL)** لیپوپروتئین با دانسیته بالا را افزایش میدهد که اثر محافظتی بر روی قلب دارد . در یک مطالعه دیده شده است که سطح **HDL** مسلمانانی که در ماه رمضان فقط یک وعده غذا می خورند بالا می رود ولی بعد از ماه رمضان که آنها ۳ یا ۴ وعده غذا در روزه می خورند سطح **HDL** تا ۳۰ درصد کاهش می یابد . بنابراین مطرح شده است که روزه در طی روز و صرف یک وعده غذایی کامل در هنگام افطار برای سلامتی قلب مفید است .

اهمیت **HDL** با این حقیقت مشخص می شود که کاهش سطح **HDL** خون یک عامل خطر برای بیماری کرونری قلب محسوب می شود .

در اینجا مناسب است که به یک جنبه دیگر ماه رمضان دقت کنیم . دیده شده است که مسلمانان در تمام دنیا در ماه رمضان به نسبت سایر ماهها میوه بیشتری مصرف می کنند .

میوه های تازه یکی از اجزاء معمولی افطار می باشد . بنابراین چون اکثریت میوه ها منابع غنی ویتامین C محسوب می شوند . مصرف ویتامین C در طی ماه رمضان به میزان قابل ملاحظه ای افزایش می یابد . مطالعات جدید نشان داده است که ویتامین C یک ویتامین محافظت کننده قلبی می باشد.

بیماری ام اس و روزه داری:

روزه گرفتن عوارض بیماری ام. اس را کاهش می دهد:

تحقیقات یک گروه از پژوهشگران ایتالیایی نشان داده است که روزه گرفتن عوارض بیماری ام. اس را کاهش می دهد.
بررسی موش های مبتلا به نوعی بیماری نظیر بیماری MS نشان داد که گرسنه نگه داشتن آنها برای مدت 48 ساعت، مقدار آسیب های مغزی را

کاهش می دهد و این حیوانات می توانند به نحو بهتری تعادل خود را هنگام راه رفتن حفظ کنند. همچنین از شدت عوارضی نظیر فلج شدن یا ضعف عمومی در آنها کاسته می شود.

به گفته رئیس گروه پژوهش ، هر چند روزه گرفتن بیماری *MS* را درمان نمی کند، اما استفاده از این روش به همراه دارو می تواند عوارض بیماری را کاهش دهد. البته بیمارانی که قصد روزه گرفتن دارند، باید از یک رژیم غذایی مناسب تحت نظر پزشک یا متخصص تغذیه استفاده کنند تا همه مواد لازم به بدن آنها برسد.

بر اساس نظریه های موجود، بیماری *MS* زمانی بروز می کند که عوامل دفاعی سیستم ایمنی بدن به بافت های مغز و نخاع شخص حمله ور می شوند و باعث از بین رفتن آنها شوند. این بیماری به طور معمول در سنین 20 تا 40 سالگی دیده می شود.

سلول های سیستم ایمنی با حمله به سلول های عصبی و نابود کردن سد دفاعی آنها، انجام فعالیت هایی مثل راه رفتن را برای شخص دشوار می سازند. همچنین عوارضی نظیر خستگی، لرزش و فلج را باعث می شوند. تحقیقات جدید، توجه دانشمندان را به هورمون لپتین که در کاهش اشتها نقش دارد، جلب کرده است. این هورمون می تواند نحوه فعالیت سیستم ایمنی را تغییر دهد.

محققان ایتالیایی در بررسی خود مشاهده کردند که قبل از بروز بیماری در موش ها، میزان هورمون لپتین در بدن آنها به دو برابر افزایش یافت، اما در موش هایی که 48 ساعت گرسنگی کشیده بودند (که معادل 7 تا 10 روز روزه گرفتن در انسان است) مقدار هورمون لپتین کاهش یافت. پی نوشت:

MULTIPLE SCLEROSIS : M.S *بیماری سیستم عصبی که با

تحلیل تدریجی اعصاب همراه است.

LEPTIN : **لپتین پروتئینی که توسط سلول های چربی در بدن تولید

می شود و در پلاسما وجود دارد.

منبع ام اس لینک دات او آر جی

رژیم لاغری مناسب در ماه مبارک رمضان:

دکتر رضا امری نیا: بسیاری از افراد چاق به منظور لاغر شدن تحت رژیم های درمانی هستند و با آمدن ماه مبارک رمضان دچار سردرگمی می شوند. به طوری که از يك طرف یکسری محدودیت های ویژه غذایی در محدوده های خاص زمانی داشتند و حال می بینند که در ماه مبارک این زمان بندی ها به هم می خورد. در این یادداشت توضیح خواهم داد که هیچ نگران نباشید؛ چرا که رژیم غذایی شما با چند جابه جایی جزئی و رعایت چند مسئله مهم هیچ تغییری نمی یابد و به همان نتایجی که مقرر بود برسید، دست خواهید یافت.

در روزهای عادی فاصله زمانی بین دو وعده غذایی شام و صبحانه روز بعد حدود ۱۰ ساعت است که تقریباً هفت ساعت از آن در حالت خواب می گذرد. در ماه مبارک رمضان هم بایستی سعی شود همین فاصله غذایی رعایت شود. در صورت عدم مصرف مواد غذایی در سحری و حذف آن فاصله بین افطار و شام تا وعده افطار روز بعد حدود ۲۴ ساعت می شود که خالی ماندن دستگاه گوارش و نداشتن منبع انرژی برای این مدت طولانی بسیار مضر است. چرا که کلیه فعل و انفعالات بدن از جمله روند ترشح اسید و آنزیم های گوارشی، عدم در دسترس بودن آب برای فعل و انفعالات مذکور و اتمام انرژی به علت مصرف يك وعده غذا دچار اختلال شده و عوارض مختلفی چون سوزش سردل، زخم معده، عدم تمرکز فکری، بی خوابی و عصبانیت دیده می شود. بنابراین توصیه می شود افرادی که از رژیم غذایی استفاده می کنند، وعده ناهار رژیم خود را به جای سحری مصرف کنند. با توجه به اینکه استفاده از غذاهای فیبردار

مثل سبزیجات که دارای حجم زیاد و کالری کمی هستند، در این گروه از افراد آزاد است. بنابراین توصیه می‌شود از این گروه مواد غذایی بیشتر مصرف نمایند؛ چرا که مواد پرفیبر آب زیادی را در خود نگه می‌دارند و به کندی و در طول روز آزاد می‌کنند و سبب می‌شوند که تشنگی عارض نشود. از طرف دیگر میان وعده‌هایی که معمولاً شامل میوه‌ها است را می‌توان هم در وعده سحری و هم بعد از شام مصرف کرد. با توجه به اینکه قند میوه‌ها از نوع مرکب بوده و به کندی جذب بدن می‌شود، توصیه می‌شود برای اینکه سطح قند خون ثابتی را در طول روز داشته باشید از این گروه غافل نشوید.

در افطار روزه‌دارانی که تحت رژیم غذایی هستند، بایستی وعده صبحانه رژیم خود را به عنوان افطاری در نظر گرفته و روزه خود را با موادی که دستگاه گوارش را تحت فشار قرار ندهد، باز کنند (به طور مثال مصرف آب، چای یا شیر ولرم همراه چند عدد خرما). بعد از وقفه‌ای کوتاه بین افطاری و شام وعده شام رژیم غذایی را به عنوان شام مصرف کنند. با انجام این توصیه‌ها شما خواهید توانست همان مقدار کالری که در رژیم غذایی تان تجویز شده را دریافت کرده و طبق همان برنامه وزن خود را کم کنید. برای افرادی که تحت رژیم‌های درمانی هستند، معمولاً یک فعالیت بدنی هم توصیه می‌شود. بهترین زمان برای انجام فعالیت بدنی البته به صورت آهسته و پیوسته بعد از افطار است؛ چرا که انجام ورزش در طول روز با توجه به از دست دادن انرژی و تعریق سبب اتمام ذخایر انرژی بدن و تشنگی شده که ممکن است باعث ضعف و بی‌حالی و سرگیجه شود. توصیه می‌شود بعد از افطار پیاده روی به صورت آهسته ولی پیوسته انجام دهید تا هم حرکت انجام یافته باعث از دست دادن

کالری شود و هم حرکات عضلات شکم با به حرکت واداشتن دستگاه گوارش در هضم مواد غذایی مصرف شده کمک کند

نمونه رژیم ۲۲۰۰ کالری برای فرد بزرگسال با فعالیت سبک

سحر: نان سنگک یا تافتون ۴ کف دست (یک کف دست = ۱۰×۱۰ سانتی متر)

پنیر پاستوریزه ۳۰ گرم (به اندازه یک قوطی کبریت)

شیر یک لیوان معمولی کم چرب

۱ عدد میوه متوسط

افطار: ۱ لیوان شیر کم چرب داغ + ۳ عدد خرما

۳ برش نان سنگک یا تافتون ۱۰×۱۰ سانتی متر + ۱۵ گرم پنیر کم

نمک + ۱ عدد گوجه فرنگی + ۱ عدد میوه متوسط

شام:

یک و یک سوم لیوان برنج پخته + ۹۰ گرم گوشت مرغ بدون پوست +
4 قاشق مرباخوری روغن مایع + ۱ لیوان سالاد + ۱ عدد میوه متوسط
یا یک دوم لیوان آب میوه تازه.

برای تهیه سس سالاد می توانید ۱ قاشق مرباخوری روغن زیتون را با
کمی سرکه یا آبلیمو مخلوط و استفاده کنید.

بعد از شام: ۱ عدد میوه متوسط + ۱۲ عدد پسته یا بادام یا فندق + ۲
عدد برگه.

تغذیه صحیح در ماه مبارك رمضان:

از آشامیدن آب فراوان در وسط غذا خودداری کنید. آب در وسط غذا سبب رقیق شدن شیره گوارشی و اختلال در هضم می‌شود.

در زمان بین افطار تا سحر، البته با رعایت فاصله با غذا، آب کافی بیاشامید.

حتما برای صرف سحری، کمی زودتر از خواب برخیزید تا هم ضمن استفاده از برکات معنوی ساعات سحر و مناجات با خدا، بدون عجله و با آرامش خاطر سحری بخورید. حتی اگر میل به خوردن غذا در سحر ندارید، آب، چای، شیر و مانند اینها را فراموش نکنید.

از خوردن تنقلات فراوان خودداری کنید.

حتما در غذای افطار و به خصوص سحر میوه میل کنید. علاوه بر میوه‌جات فصل، از خیسانده برگه آلو، زردآلو، انجیر و مانند اینها هم می‌توان به عنوان میوه استفاده کرد. گوجه فرنگی هم می‌تواند نقش میوه را داشته باشد.

اگر در ماه رمضان دچار یبوست می‌شوید علاوه بر میوه از خورش‌های ملین مثل خورش آلو و خورش‌های سبزی‌دار بیشتر استفاده کنید.

در طول زمان امساك (روزه) از رفتن به حمام داغ، خون دادن و کارهایی که موجب ضعف و بی‌حالی می‌شود خودداری کنید.

معده خالی در هنگام افطار تحمل غذای سنگین را ندارد، لذا خوردن غذاهای سهل‌الهضم و تقریباً نرم برای افطار مناسب‌تر است.

اگر تخم‌مرغ میل می‌کنید در درجه اول به صورت آب‌پز سفت و در درجه دوم به صورت نیم‌پند (به شرط آن که سفیده آن منعقد شده باشد و زرده کمی حالت سفتی به خود گرفته باشد) میل کنید. تخم‌مرغ نیم‌رو زیان‌بخش بوده و همچنین دیر هضم‌تر از تخم مرغ آب‌پز است.

سالاد (بدون پیاز) مکمل خوبی برای غذاها در ماه مبارك رمضان است.

بادمجان، فلفل و سایر ادویه‌ها گاهی موجب احساس تشنگی در طول روز می‌شود.

آشامیدن آب یخ یا نوشابه خیلی سرد برای معده خالی زیان بخش است.

اگر به اقتضای فصل گرما یا فعالیت‌های بدنی، در طول روزه‌داری زیاد عرق کردید، نمک از دست رفته توسط عرق را به صورت‌های 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 می‌آورد لاقلاً در ماه رمضان خودداری کنید.

کله‌پاچه، سیرابی و شیردان موجب تشنگی زیاد می‌شود. لذا بهتر است میل نکنید ولی اگر مایلید میل کنید به صورت کم‌آب، کم‌نمک و آن هم در افطار میل کنید.

سبزی را در افطار میل کنید. چرا که خوردن سبزی در سحری ممکن است منجر به تشنگی در طول روز بشود.

باز کردن روزه با مایعات گرم از نفخ پس از افطار پیشگیری می‌کند

توصیه های تکمیلی:

مقدار کافی آب بین افطار و خواب بنوشید تا از کم آبی جلوگیری شود.
مقدار کافی سبزی ها در وعده های غذایی صرف نمایند. همینطور در پایان هر وعده میوه را فراموش نکنید.

از دریافت میزان بالای قند های ساده (قند حبه شکر) شیرینی جات و دیگر اشکال آن (زولبیا ، آش شله زرد) اجتناب نمایند.

از مصرف غذاهای پرادویه خودداری نمایند.

کافئین مدر است یعنی باعث دفع آب از طریق ادرار می شود. پس از مصرف نوشیدنی های کافئین دار مثل قهوه یا چای خودداری نمایند. بطوریکه از ۳ تا ۵ روز مانده به ماه رمضان بتدریج دریافت این چنین نوشیدنی ها را کم کنید زیرا کاهش ناگهانی کافئین ، سردرد های فوری ، نوسانات خلق و خو و تحریک پذیری ایجاد می کند. بهتر است در صورت مصرف چای ، کمرنگ باشد.

سیگار کشیدن عامل خطر بری سلامتی محسوب می شود و اثرات منفی بر استفاده از انواع ویتامین ها ، متابولیت ها و سیستم های آنزیمی در بدن دارد. لذا از کشیدن سیگار اجتناب نمایند. اگر نمی توانید از کشیدن

سیگار دست بکشید آنرا بتدریج از چند هفته قبل از ماه رمضان شروع به قطع کردن نمایید.

مسواک زدن را فراموش نکنید دندان ها را حداقل قبل از خواب و بعد از سحر بشوئید (مسواک بزنید)

توصیه بر این است که بیش از ۲ بار مسواک بزنید.

در وعده سحری از مصرف زولبیا و بامیه خودداری شود، زیرا به علت شیرینی بالای آن، قند خون را به سرعت افزایش داده و سپس باعث گرسنگی زودرس در ساعات ابتدایی روز می‌شود.

دراز کشیدن بلافاصله بعد از افطار موجب تشدید رفلاکس معده می‌شود : افرادی که ناراحتی‌های گوارشی دارند نباید در زمان افطار آش رشته، حلیم و نوشابه گاز دار مصرف کنند. به دلیل اینکه این مواد غذایی موجب تشدید رفلاکس معده می‌شوند.

: برای جلوگیری از تشنگی در طول روز بهترین توصیه خوردن سبزی‌های تازه و میوه‌های آبدار مثل هندوانه و انگور است.

: آهسته غذا خوردن و جویدن کافی غذا و دست کشیدن از صرف غذا هنگامی که سیری به حداکثر نرسیده از توصیه‌های علم تغذیه است.

آب را فراموش نکنید. آب در حدود دو سوم وزن بدن را تشکیل می‌دهد. آب باعث سرحالی و سرزندگی می‌شود و همچنین برای رساندن مواد غذایی به اندام‌های بدن لازم است. لذا توصیه می‌شود که بعد از افطار آب بنوشید .

آب بهتر است ولرم باشد، تا مواد سمی را از راه ادرار و تنفس از بدن خارج کند و همچنین جلوی ورود باکتری های مضر به بدن را بگیرد.

به توصیه متخصصین گوارش افطار با مایعات گرم مانع از بروز دل درد در روزه داران می شود

اهمیت مصرف خرما در روزه داری:

شروع افطار با یک لیوان شیر و یک یا چند عدد خرما بسیار

مفید است:

خرما به علت در بر داشتن انواع مواد معدنی، قند، ویتامین‌ها و اسید آمینه از مغذی ترین مواد غذایی به شمار می‌رود که در روند بازسازی عضلات بدن و کنترل فشار خون بالا تاثیر بالایی دارد.

هر 10 دانه خرما 305 کالری و هر 10 عدد رطب 136 کالری دارد ولی به نظر می‌رسد که رطب از میزان قند کمتری نسبت به خرما برخوردار است بنابراین با مصرف رطب می‌توان به همان میزان کالری دست یافت و در همان حال قند کمتری نیز وارد بدن می‌شود.

مصرف رطب و خرما در هنگام افطار انرژی لازم را به سرعت در اختیار بدن قرار می‌دهد و مواد از دست رفته در طول روزه را جبران می‌کند .

متخصصان تغذیه برای استفاده کامل از فواید خرما توصیه می‌کنند که از خوردن خرماهایی که به آنها مواد دیگری از جمله شکلات به آنها اضافه شده پرهیز شود.

مصرف خرما، روش شناخته شده‌ای برای درمان سرطان و سایر بیماری‌های عفونی است .

خرما می‌تواند با مهار رادیکال‌های آزاد، از تخریب مولکولی ناشی از این رادیکال‌ها جلوگیری کند. به نظر می‌رسد علت ابتلای بسیار کم ساکنان شبه جزیره عربستان در زمان‌های قبل به بیماری‌هایی نظیر تصلب شرایین، مرض قند و سرطان که تصور می‌شود ناشی از رادیکال‌های آزاد هستند، مصرف فراوان خرما باشد .

ترکیبات موجود در خرما، قادر به نابودی کامل رادیکال‌های سوپراکسیدانت هستند این عناصر که اصلی‌ترین رادیکال‌های آزاد در بیشتر سیستم‌های زیستی هستند، می‌توانند در بدن به گونه‌های فعالی، نظیر رادیکال هیدروکسیل، پروکسیل و الکوکیل تبدیل شوند. شیر خرما حتی رادیکال‌های هیدروکسیل را نیز نابود می‌کند.