



اصل دوم: نوشیدن مایعات ۱-۲ ساعت پس از شام: روزه داری، به ویژه در روزهای گرم سال موجب کم آبی نسبی بدن می شود. حتی در فردی که فعالیت جسمی او در حداقل ممکن است آب بدن از راه های مختلف از جمله ادرار، مدفوع، تعریق نامحسوس و تنفس (بازدم) از بدن دفع می شود لازم است این کمبود، در فاصله افطار تا سحر تا حد ممکن جبران شود. بهترین زمان نوشیدن مایعات پس از گذشت ۱-۲ ساعت بعد از صرف شام است.

اصل سوم: خوردن میوه، شب قبل از خواب: در ماه مبارک رمضان در فاصله زمانی افطار تا سحر، خوراکی های معمول بیشتر شامل غذا، نوشیدنی ها و میوه است. میوه از ابعاد مختلف دارای اقسامی زیر هستند: از بعد کیفیت، میوه ها به گرم و سرد تقسیم می شوند. از میوه های گرم می توان به انگور، انجیر و خربزه اشاره کرد و از میوه های سرد می توان هلو، آلبالو و خیار را نام برد. از نظر سرعت جذب، میوه ها به زودجذب و دیرجذب تقسیم می شوند. میوه هایی مانند توت شیرین و خربزه جزء میوه های زودجذب و میوه هایی مانند به، سیب و هلو جزء میوه های دیرجذب محسوب می شوند.

مقدمه

خداوند متعال هر سال در ماه مبارک رمضان روزه را بر مؤمنین واجب کرده است. از ویژگی های منحصر به فرد این ماه، محدودیت در خوردن و آشامیدن است. براساس آیات و روایات، حکمت ها و فوایدی بر روزه مترتب است که از جمله آنها، تقوی، استقرار و تثبیت اخلاص در مؤمنین و سلامتی است. بر اساس منابع طب سنت «خوردن و آشامیدن»، جزء شش مورد ضروری برای حفظ سلامتی است که از آن شش مورد در منابع عربی طبی به «اسباب سته ضروریه» تعبیر شده است. برای خوردن و آشامیدن اصولی ذکر شده است. با توجه به محدودیت زمانی خوردن و آشامیدن در ماه مبارک رمضان، این اصول کلی با این شرایط زمانی مطابقت داده شده است. در این نوشتار اصول خوردن و آشامیدن در ماه مبارک رمضان از دیدگاه طب سنتی ایران با استفاده از منابع موجود ارائه می شود.

اصل اول: هم زمانی افطار و شام: برای توضیح این اصل، ابتدا باید مفهوم و محتوای افطار و شام روشن شود. منظور از افطار در اینجا مواردی از قبیل یک فنجان آب جوش، یک فنجان آب عسل (یک فنجان آب جوش که با یک قاشق مرباخوری عسل شیرین شده باشد)، یا یک فنجان شیر، مقدار کمی نمک، یک عدد خرما، یک کاسه کوچک سوپ رقیق و... منظور از شام، غذاهای متعارف مانند: پلو با انواع خورش ها، آبگوشت، کباب و ... است. با توجه به محتوای افطار و شام، توصیه می شود افطار و شام هم زمان و یا حداکثر با چند دقیقه فاصله میل شوند.



اصول تغذیه سالم در ایام ماه مبارک رمضان از دیدگاه طب سنتی

معاونت پژوهش مدرسه عالی الزهراء (سلام الله علیها) اردبیل

تهیه و تنظیم: زهرا بیدار

اردیبهشت ۱۴۰۰ ش



اصل پنجم: نوشیدن مایعات کافی قبل از غذای

سحری نه پس از آن: برای پیشگیری از کم آبی غیر قابل تحمل و تأمین نسبی آب بدن در روزهای ماه مبارک رمضان، مایعات مورد نیاز در سحرها، قبل از سحری میل شود نه پس از آن. برای این منظور بهتر است افراد میانسال و مسن با توجه به سردی نسبی عارض به بدن، به ویژه دستگاه گوارش، از مایعات گرم مانند آب جوش، آب عسل و چای کم‌رنگ استفاده کنند. و افراد جوان نیز ترجیحا از مایعات گرم استفاده کنند، اما جوانانی که حرارت مزاج آنها بالا است، می‌توانند از مایعات خنک مانند آب خنک، شربت خاکشیر، شربت آبلیمو و شربت سکنجبین استفاده کنند؛ زیرا حرارت بیش از حد معده نیز موجب اختلال در هضم غذا می‌شود و نوشیدن مایعات خنک تا حدودی از شدت این حرارت می‌کاهد. برای پیشگیری از تشنگی غیر طبیعی در طول روز، از خوردن غذاهای تند و شور و نیز غذاهایی مانند ماهی و کباب کوبیده در سحر باید پرهیز کرد.

با توجه به اینکه میوه‌ها از نظر سرعت هضم متفاوت اند، لذا توصیه می‌شود از خوردن چند نوع میوه به صورت هم‌زمان اجتناب شود. همچنین با توجه به محدودیت زمان در ماه مبارک رمضان، بهترین زمان خوردن میوه شب قبل از خواب و حداقل دو ساعت پس از صرف شام است.



اصل چهارم: ضرورت خوردن سحری:

خوردن سحری ضروری است. عده‌ای در فصول گرم سال و باتوجه به کوتاه بودن طول شب، وعده سحری را آخر شب میل کرده، سپس می‌خوابند. این رفتار با اصل نهم منافات دارد و موجب ایجاد اختلالات گوارشی و غیر گوارشی می‌شود. سحری بهتر است از غذاهای انرژی‌زا باشد، مانند غذاهایی که با نان مصرف می‌شود تا توانایی انجام فعالیت روزانه تا حدودی تأمین شود و گرسنگی عصر قابل تحمل گردد.

اصل ششم: پرهیز از تنوع غذایی در افطار و سحر:

خوراکی‌های مختلف سرعت هضم متفاوتی دارند. برخی غذاها زودهضم می‌شوند که اصطلاحاً به آنها «غذای لطیف» گفته می‌شود. مانند نانی که از گندم خوب تهیه شده باشد، گوشت بال مرغ. در مقابل، برخی غذاها دیر هضم می‌شوند و به اصطلاح طب سنتی به آنها «غذای کثیف» گفته می‌شود مانند ماکارونی، کله پاچه، و انواع غذاهایی که با گوشت گاو و گوساله تهیه می‌شود. برخی غذاها نیز، نه زودهضم و نه دیر هضم، بلکه سرعت هضم متعادلی دارند مانند گوشت بره. حال اگر چند نوع غذا باهم و در یک وعده میل شود، به دلیل این که زمان هضم شدن آنها متفاوت است، غذای هضم شده و هضم نشده با یکدیگر مخلوط شده و به بدن ضرر می‌رساند.

اصل هفتم: پرهیز از همزمان خوردن برخی خوراکی‌ها:

بسیاری از خوراکی‌ها وقتی به تنهایی مصرف شوند، نه تنها ضرری ندارند، بلکه برای بدن مفیداند، ولی همین خوراکی‌های مفید، در صورتی که با برخی خوراکی‌های دیگر که آنها نیز به تنهایی مفیدند، به‌طور همزمان مصرف شوند به بدن آسیب می‌رسانند.

اصل هشتم: پیشگیری از یبوست: در ایام روزه داری به دلیل

کاهش آب مصرفی، دستگاه گوارش مستعد کندی حرکت و یبوست می‌شود.

اصل نهم: پرهیز از خوابیدن بین اذان صبح تا طلوع

آفتاب: خوابیدن پس از اذان صبح در ماه مبارک رمضان که انسان قبل از آن، یک وعده کامل غذایی به عنوان سحری تناول کرده است، برای بدن از جهات مختلف مضر است.