

در دین اسلام یکی از شرایط روزه داری امتناع از خوردن و آشامیدن از اذان صبح تا اذان مغرب است و از دیدگاه علم پزشکی روزه داری به زمانی اطلاق می شود که هیدراتهای کربن (قندهای) ذخیره شده در بدن در چرخه سوخت و ساز مورد استفاده قرار گرفته و به انرژی بدن از راههای دیگر تامین شود که اینحالت معمولا دو روز پس از اولین روز روزه داری توافق می افتد در این حالت بدن بر ای تامین انرژی ابتدا از بافت عضلانی به عنوان منبع انرژی استفاده می کند روزه داری حتی در افراد لاغر و با وزن طبیعی به بدن فرصتی می دهد تا این چربیها را از ذخایر آن آزاد کرده و مصرف نماید و پس از پایان روزه داری ذخایر تحلیل رفته جایگزین می شود.

اثرات روزه در سلامت جسم

- کاهش وزن با سوخت و ساز چربی اضافی و نو شدن چربی بدن
- کاهش کلسترول LDL و افزایش HDL خون
- استراحت دستگاه گوارش و بهبود عملکرد آن
- افزایش مقاومت بدن در برابر بیماریها
- افزایش اعتماد به نفس و کاهش اضطراب و افسردگی
- کاهش و کنترل عوامل خطر بیماریهای قلبی عروقی مانند فشار خون بالا و چربی خون بالا
- کاهش و کنترل بروز علائم حساسیت و آلرژی
- کمک در ترک عادات غلط مانند کشیدن سیگار و پر خوری

رژیم غذایی در این ماه نباید با رژیم افراد در شرایط عادی تفاوت داشته باشد چرا که تغییر ناگهانی عادت تغذیه ای، بسیار خطرناک است، هرساله پس از ماه رمضان برخی از افراد افزایش وزن پیدا می کنند و یا ضعیف و دچار بیماریهای گوارشی می شوند که پر خوری و بد خوری دلیل عمده این عوارض است. نکته یی که باید مورد توجه قرار داد این است که بدلیل ساعات طولانی گرسنگی باید از غذاهای دیر هضم و فیبردار استفاده نمود و از غذاهای زود هضم پرهیز نمود



غذاهای دیر هضم: حبوبات و غلات مثل جو، گندم، جو دو سر، لوبیا، عدس، آرد سبوس دار، برنج با پوست، سیب زمینی و ...
غذاهای زود هضم: غذاهای حاوی قند، آرد سفید و ...

غذاهای حاوی فیبر: غذاهای حاوی سبوس، غلات و حبوبات، سبزی ها و و میوه های با پوست ، میوه خشک شده

مشکلات جسمی در روزه داری، علل و درمان

پیوست:

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

درمان: مصرف کم کربوهیدرات

های تصفیه شده، افزایش

مصرف آب ، استفاده از سبوس

در پخت نان ها، استفاده از

آوردهای قهویی و سبوس دار

سوءهاضمه و نفخ:

علل: پر خوری مصرف زیاد غذاهای پر چرب، غذاهای تند و ادویه دار، غذاهایی که

ایجاد نفخ می کنند مثل تخم مرغ، کلم، لوبیا، عدس و نوشابه های گاز دار

درمان: پر خوری نکنید. آب میوه با آب بنوشید از غذاهای سرخ کردنی اجتناب کنید.

ضعف و افت فشار خون:

علل: مصرف کم مایعات و تعریق زیاد

درمان: به مکانهای گرم نروید، مصرف مایعات و میوه ها را افزایش دهید

سردرد:

علل: عدم مصرف کافئین و تنباکو، انجام کار زیاد در طول روز، کم خوابی، گرسنگی

که معمولا در طول روز بیشتر شده و در انتهای روز بدتر می شود، سردرد وقتی با افت

فشار خون همراه می شود می تواند منجر به سردرد شدید و حالت تهوع قبل از افطار گردد.



درمان: در طول یک یا دو هفته قبل از ماه رمضان

بتدریج مصرف کافئین و تنباکو ر قطع کنید، چای

سبز 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:

علل: در افراد غیر دیابتی: مصرف زیاد قند مثل کربوهیدرات های

تصفیه شده مخصوصا در هنگام سحر باعث می شود که بدن مقدار زیادی انسولین تولید کرده و باعث افت قند خون می شود.

درمان: خوردن غذای مناسب در هنگام سحر و کاهش مصرف

نوشیدنی ها و غذاهای حاوی قند ساده

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 منیزم

درمان: خوردن غذاهای غنی از املاح بالا مثل سبزیجات، شیر و

لبنیات ، گوشت و خرما

زخم معده سوزش سر دل ، التهاب معده:

افزایش سطح اسید در معده خالی در ماه رمضان باعث تشدید زخم و التهاب معده می شود که بصورت احساس سوزش در ناحیه معده و زیر دنده ها ظاهر می شود. اسید معده ممکن است به مری برگشت نموده و باعث سوزش زیر جناغ و ترش کردن شود. غذاهای چرب ، قهوه و نوشابه های سیاه این حالت را بدتر می کنند. این افراد باید از غذاهای کم حجم استفاده کنند . آهسته غذا بخورند و حتی الامکان تا نیم ساعت بعد از غذا خوردن دراز نکشند. البته درمانهای پزشکی برای کنترل سطح اسید معده وجود دارند و افراد مبتلا بایستی با پزشک خود مشورت کنند.

سنگ کلیه:

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

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





توصیه های تغذیه یی در زمان سحری

- ۱- حذف وعده سحری برای سلامت افراد ضرر دارد و با توجه به طولانی بودن زمان روزه داری در فصل تابستان، به همه روزه داران توصیه می شود که حتما سحری را در برنامه غذایی خود داشته باشند.
- ۲- بهتر است در وعده سحر از خوردن غذاهای چرب و خشک مانند کوکو سیب زمینی و کوکو سبزی، کتلت، گوشتهای سرخ شده، فست فودها، سوپیس و کالباس، غذاهای ادویه دار و انواع سس ها پرهیز شود که این غذاها باعث عطش زیاد، احساس ترش کردن غذا و سوزش معده در طول روز می شوند.
- ۳- بهترین غذاها در وعده سحری غذاهای آب پز و بخارپز برنج هاو خورش های کم چرب است در سحر مایعاتی مانند آب، چای کم رنگ مصرف کنند.
- ۴- از خوردن میوه های شیرین تابستان همراه با مواد غذایی در سحر پرهیز کنید.
- ۵- در وعده سحری قند و چربی زیاد نخورید و از غلات و حبوبات به میزان نیاز خود استفاده نمایید.
- ۶- جهت کاهش تشنگی می توانید از لیموترش با سالاد و سبزیجات استفاده نمایید
- ۷- جهت میل غذا در وعده سحری به اندازه کافی وقت بگذارید و از تند خوردن و پر خوری پرهیز نمایید، بلافاصله پس از صرف غذا نخوابید و جهت بهبود عملکرد دستگاه گوارش چند دقیقه پیاده روی کنید.



توصیه های تغذیه یی در زمان افطار

- ۱- اگر در طول روز بشدت تشنه شدید، مراقب باشید در هنگام افطار در نوشیدن آب و مایعات عجله نکنید. اگر حجم زیادی مایعات را وارد معده خود نمایید تنها باعث رفع تشنگی نمی شود بلکه میل به غذا خوردن را از دست می دهید در نتیجه در ساعت پس از افطار دچار دل درد و ناراحتی گوارشی می شوید، مایعات انتخابی می تواند آب ولرم، آب و عسل و یا آبمیوه های طبیعی و چای کمرنگ باشد.
- ۲- روزه را با غذاهای سبک افطار کنید و پس از حدود ۲ ساعت شام بخورید.
- ۳- مصرف میوه ها را به کمی بعد از خوردن افطار موقوف نمایید به علت گرمی هوا سعی کنید از میوه های خنک تابستانی استفاده کنید میوه هایی مانند موز، آناناس و انبه مناسب نیست و باعث تشنگی می شود.
- ۴- از خوردن تنقلات فراوان، انواع دسر ها و شیرینی ها و نوشابه های گازدار در برنامه افطار پرهیز کنید.
- ۵- خوردن حداقل یک لیوان شیر یا معادل آن ماست در افطاری توصیه می شود
- ۶- خرما و کشمش را جایگزین زولبیا و بامیه نمایید، به این ترتیب اشتها کنترل می شود.
- ۷- خوردن غذاهایی چون حلیم (بعنوان یک منبع خوب پروتئین) خرما (منبع عالی کربوهیدرات پتاسیم و منیزیم) مغز بادام (غنی از کلسیم و فیبر) توصیه می شود.



اَللّٰهُمَّ لَكَ صُومًا. وَعَلَىٰ رِزْقِكَ افْطَرْنَا. فَتَقَبَّلْ مِنَّا اِنَّكَ اَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ
خدايا برای تو روزه گرفتیم و با رزق تو افطار می کنیم. پس از ما بپذیر که برآستی تو شنوا و دانای.
ماه نایب: ۱۰ مردادماه ۱۴۰۱ شمسی روز دوازدهم از ماه رمضان است. روزی که در آن ماه رمضان می شود. بعد از آن روز ۱۲ ماه رمضان ۱۴۰۱

اصول تغذیه در ماه مبارک رمضان

تهیه و تنظیم: سعیده الله زاده

بخش تغذیه مرکز آموزشی درمانی امام رضا (ع)