

**مقدمه:** در دین اسلام یکی از شرایط روزه‌داری امتناع از خوردن و آشامیدن از اذان صبح تا اذان مغرب است و از دیدگاه علم پزشکی روزه‌داری به زمانی اطلاق می‌شود که کربوهیدرات‌های ذخیره شده در بدن در چرخه سوخت و ساز مورد استفاده قرار گرفته و انرژی بدن از راه‌های دیگر تأمین شود که این حالت معمولاً دو روز پس از اولین روز روزه‌داری اتفاق می‌افتد. روزه‌داری حتی در افراد لاغر و با وزن طبیعی به بدن فرصتی می‌دهد تا چربی‌ها را از ذخایرشان آزاد کرده و مصرف نمایند و پس از پایان روزه‌داری ذخایر تحلیل رفته جایگزین می‌شوند.

### اثرات روزه در سلامت جسم

- کاهش وزن با سوخت و ساز چربی اضافی و نوشیدن چربی بدن
- کاهش کلسترول LDL و افزایش کلسترول 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 و عروقی مانند پرفشاری خون و چربی خون بالا
- کاهش و کنترل بروز علائم حساسیت
- کمک به ترک عادت‌های غلط مانند کشیدن سیگار و پرخوری

توصیه‌های غذایی کلی در این ماه معمولاً تفاوت چندانی با شرایط عادی ندارد، برخی از افراد پس از ماه رمضان افزایش وزن پیدا می‌کنند و یا ضعیف و دچار بیماری‌های گوارشی می‌شوند که پرخوری و بدخوری دلیل عمده‌ی این عوارض است. نکته‌ای که باید مورد توجه قرار داد این است که به دلیل ساعات طولانی گرسنگی در روزه‌داری فصول گرم سال، باید در وعده‌ی سحری از غذاهای دیر هضم و فیبردار نظیر حبوبات استفاده نمود و مصرف غذاهای سهل الهضم را کاهش داد چرا که مصرف آنها باعث بروز سریع‌تر احساس گرسنگی می‌شود.

### مشکلات جسمی در روزه‌داری، علل و درمان

**یبوست: علل:** مصرف کربوهیدرات‌های تصفیه شده، کاهش تحرک و کاهش دریافت مایعات و فیبر غذایی، **درمان:** افزایش تحرک بدنی، محدود نمودن مصرف کربوهیدرات‌های تصفیه شده، افزایش مصرف آب، و افزایش استفاده از حبوبات و نان‌های کامل

**سوءهاضمه و نفخ: علل:** پرخوری، مصرف زیاد غذاهای پرچرب، غذاهای تند و ادویه‌دار، غذاهایی که ایجاد نفخ می‌کنند مثل تخم مرغ، کلم، لوبیا، عدس و نوشابه‌های گازدار **درمان:** اجتناب از پرخوری، نوشیدن آب و آب‌میوه، اجتناب از مصرف غذاهای سرخ کردنی



**ضعف و افت فشار خون: علل:** مصرف کم مایعات و تعریق زیاد **درمان:**

افزایش مصرف مایعات و میوه‌ها در فاصله افطار و سحری و پرهیز از تعریق زیاد

**سردرد: علل:** عدم مصرف کافئین و تنباکو، انجام کار زیاد در طول روز، کم‌خوابی، گرسنگی که معمولاً در طول روز بیشتر شده و در انتهای روز بدتر می‌شود، سردرد وقتی با افت فشار خون همراه می‌شود می‌تواند منجر به سردرد شدید و حالت تهوع قبل از افطار گردد. **درمان:** کاهش و قطع تدریجی مصرف کافئین و تنباکو در طول یک یا دو هفته قبل از ماه رمضان و داشتن خواب کافی.



**کاهش قند خون: علل:** در افراد غیردیابتی: مصرف زیاد قندهای ساده مخصوصاً در وعده‌ی سحری و تولید زیاد انسولین. **درمان:** خوردن غذای مناسب در هنگام سحر و کاهش مصرف نوشیدنی‌ها و غذاهای حاوی قندهای ساده.



**انقباضات عضلانی: علل:** مصرف کم غذاهای حاوی کلسیم، پتاسیم و منیزیم **درمان:** خوردن غذاهای غنی از املاح فوق مثل سبزی‌ها، 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 می‌شود که به صورت احساس سوزش در ناحیه معده و زیر دنده‌ها ظاهر می‌شود. اسید معده ممکن است به مری برگشت نموده و باعث سوزش زیر جناغ و ترش کردن شود. غذاهای چرب، قهوه و نوشابه‌های سیاه این حالت را بدتر می‌کنند. این افراد باید از غذاهای کم حجم استفاده کنند. آهسته غذا بخورند و تا حد امکان 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:** در افراد مستعد ممکن است با محدودیت آب و مایعات مصرفی ایجاد شود. بنابراین مصرف زیاد مایعات برای جلوگیری از تشکیل سنگ در این افراد ضروری است.



## اصول تغذیه در ماه مبارک رمضان

میترا سرمدی

مسئول تغذیه بالینی

بخش تغذیه مرکز آموزشی و درمانی امام رضا (ع) تبریز

فروردین ۱۴۰۰

## توصیه‌های تغذیه‌ای در زمان سحری:



برای دستیابی به حداکثر قدرت عبادت و کمترین عوارض جانبی روزه‌داری برای سلامتی، به دلیل طولانی بودن زمان روزه‌داری در فصول گرم سال حذف وعده سحری قابل توصیه نیست.

۲- بهتر است در وعده‌ی سحر حتی المقدور از خوردن غذاهای پرچرب و خشک مانند انواع کوکو و کتلت، گوشت‌های سرخ شده، غذاهای آماده و فوری مثل پیتزا و انواع ساندویچ سوسیس و کالباس، غذاهای ادویه دار و انواع سس‌ها پرهیز شود چون این غذاها باعث عطش زیاد، احساس ترش کردن و سوزش معده در طول روز می‌شوند.

۳- بهترین غذاها در وعده‌ی سحری غذاهای دارای چربی متوسط و حاوی حبوبات است. مصرف چای و قهوه نیز به دلیل ادرار آور بودن در وعده‌ی سحری توصیه نمی‌شود.

۴- از پرخوری در وعده سحری بپرهیزید.

۵- جهت کاهش حس تشنگی در طول روز می‌توانید از لیموترش با سالاد و سبزی‌ها استفاده نمایید.

## توصیه‌های تغذیه‌ای در زمان افطاری:

۱- اگر در طول روز به شدت تشنه شدید، مراقب باشید در هنگام افطار در نوشیدن آب و مایعات عجله نکنید. اگر حجم زیادی مایعات را وارد معده خود نمایید نه تنها باعث رفع تشنگی نمی‌شود بلکه میل به غذا خوردن را از دست می‌دهید در نتیجه در ساعت پس از افطار دچار دل درد و ناراحتی گوارشی می‌شوید، مایعات انتخابی می‌تواند آب ولرم همراه با یک تا دو عدد خرما، آب و عسل یا آبمیوه‌های طبیعی، چای کم‌نمک، سوپ یا آش کم‌حبوبات باشد.

۲- روزه را با غذاها و نوشیدنی‌های سبک و اندک افطار کنید. چه افطاری و شام باهم خورده شوند و چه جدا از هم، کل غذای مصرفی بایستی متوسط باشد مخصوصاً در کسانی که وزن قبل از ماه رمضانشان اضافه یا در حد قابل قبول بوده است و از پرخوری بایستی جداً پرهیز شود.

۳- مصرف میوه‌ها را به کمی بعد از خوردن افطار موکول نمایید.

۴- از افراط در خوردن تنقلات، انواع دسرها، شیرینی‌ها، زولبیا، بامیه و نوشابه‌های گازدار پرهیز کنید.

۵- خوردن حداقل یک لیوان شیر یا معادل آن ماست در وعده‌ی افطار توصیه می‌شود.

۶- خرما و کشمش را جایگزین زولبیا و بامیه نمایید، به این ترتیب کنترل اشتها بهتر صورت می‌گیرد.

۷- خوردن غذاهایی چون حلیم (به عنوان منبع خوب پروتئین) خرما (منبع عالی کربوهیدرات، پتاسیم و منیزیم)، مغز بادام (غنی از کلسیم و فیبر) توصیه می‌شود.



## تغذیه روزه‌داری در ایام کرونا:

عدم رعایت اصول تغذیه صحیح در وعده سحری و افطار و یا حذف یکی از وعده‌ها به ویژه وعده سحری، موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن شده و احتمال ابتلا به بیماری کووید ۱۹ را افزایش می‌دهد. رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و استفاده از گروه‌های غذایی اصلی (نان و غلات، میوه‌ها، سبزی‌ها، شیر و لبنیات، گوشت و تخم مرغ و حبوبات و مغزها) انرژی، پروتئین و ریزمغذی‌های مورد نیاز بدن برای بهبود عملکرد سیستم دفاعی بدن را تأمین می‌کنند. با رعایت تغذیه صحیح و مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین‌های A، D، E، و همچنین آهن و روی و سلنیم که برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید ۱۹ لازم هستند، نگرانی از نظر تضعیف سیستم ایمنی بدن در ایام روزه‌داری و خطر ابتلا به این بیماری کاهش می‌یابد.