

تغذیه و روزه داری در ماه مبارک رمضان

چند توصیه برای سال اولی ها

دکتر حامد پور آرام، دکتر احمد رضا درستی مطلق
(هیئت علمی دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران)



تاثیر خواب مناسب بر وضعیت تغذیه

خواب مناسب و کافی از جمله نیازمندی های همه انسانهاست. مشخص شده که خواب دیر هنگام و نامنظم بویژه در کودکان و نوجوانان می تواند منجر به کاهش قد، چاقی و یا لاغری مفرط و لطمه به سلامتی گردد. برای کودکان حداقل ۸ ساعت و برای نوجوانان حداقل ۷ ساعت خواب در طول شب (که از اوایل شب شروع شود) توصیه شده است. البته خوابیدن یکساعت اضافه تر نیز مناسب بوده ولی بهتر است ساعات خواب کودکان بیش از ۱۰ ساعت و نوجوانان بیش از ۹ ساعت نباشد. بدیهی است افرادی که شرایط ویژه ای دارند با مشاوری متخصص مربوطه ممکن است ساعات خوابی بیشتر و یا متفاوت نیز داشته باشند. از آنجا که لیالی قدر در ماه مبارک رمضان

از جمله زمان های بسیار گرمی است و عموماً روزه داران (و حتی کسانی که بدلالی از روزه داری منع شده اند) مایل به درک فیوضات این شب ها هستند، توصیه می شود خواب مناسب جایگزین در طول روز برای افراد (و بویژه کودکان و نوجوانان) در نظر گرفته شود تا به حفظ سلامت و توان بدنی افراد کمک شود.

برخی از مشکلات رایج در روزه داری

• بیبوست:

بیبوست می تواند باعث هموروئید (بواسیر) و سوء هاضمه همراه با احساس پری معده شود. دلائل: مصرف زیاد غذاهای تصفیه شده مثل نانهای تهیه شده از آرد سفید (نان لواش و فانتزی) و کاهش مصرف آب و غذاهای حاوی فیبر (میوه و سبزی). درمان: افزایش مصرف نانهای سبوسدار و تیره، استفاده از میوه و سبزی و میوه های خشک مانند آلو و انجیر خیس شده، و افزایش مصرف آب و مایعات.

• سوء هاضمه و نفخ:

دلائل: مصرف زیاد غذاهای چرب، سرخ کردنی و ادویه دار، غذاهایی مثل تخم مرغ، کلم، عدس، نوشابه های گازدار مثل کولاها. درمان: استفاده از غذاهای آب پز و بخار پز و نوشیدنیهای سالم مانند آب، شربت های سنتی مانند عرق نعنا، بهار نارنج و بید مشک.





• افت فشار خون:

تعریق زیاد، ضعف، کاهش انرژی، سرگیجه، رنگ پریدگی و حالت غش که ممکن است هنگام بعداز ظهر در ماه مبارک رمضان اتفاق بیفتد، از علائم افت فشار خون است.

دلائل: مصرف کم مایعات و نمک

درمان: خنک نگه داشتن فرد و افزایش مصرف مایعات و نمک در هنگام افطار و سحر

• سردرد:

دلائل: کاهش قند خون، از دست دادن آب بدن (دهیدراتاسیون)، عادت به مصرف چای و قهوه در طول روز و استعمال دخانیات و قطع آن، خستگی و عدم استراحت و خواب کافی به علت فعالیت زیاد یا افت فشار خون.

درمان: رعایت تغذیه صحیح و عدم مصرف مواد شیرین و قندی زیاد به هنگام سحر تا حد زیادی از افت قند خون در طول روز ممانعت می کند. در خصوص ممانعت از کاهش آب بدن نیز لازم است تا روزه داران در فاصله افطار تا سحر آب و مایعات کافی و میوه و سبزی مصرف نمایند. بهتر است از ۱ تا ۲ هفته قبل از ماه مبارک رمضان مصرف مواد حاوی کافئین و تنباکو را کاهش دهید (نوشیدنی ها و چای های گیاهی فاقد کافئین جایگزین مناسبی به شمار می آیند). در طول ماه مبارک رمضان برنامه خود را طوری تنظیم کنید که خواب و استراحت کافی داشته باشید. اگر سردرد به علت افت فشار خون بسیار جدی باشد باید روزه را شکست.



• افت قند خون:

ضعف، سرگیجه، خستگی، عدم تمرکز، تعریق، لرزش، کاهش فعالیت و قدرت جسمانی، سردرد، تپش قلب از علائم افت قند خون است.

دلائل (در افراد غیر دیابتی): مصرف زیاد قندهای ساده در وعده سحر چون این امر باعث ترشح زیاد انسولین و افت قند در طول روز می شود.

درمان: پرهیز از مصرف غذاها و نوشیدنی های حاوی قندهای ساده و شیرینی جات

تذکر: بیماران دیابتی نوع یک و دو برای روزه داری باید با پزشک معالج خود و متخصص تغذیه مشورت کنند.

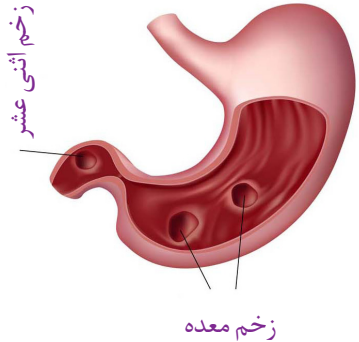
• گرفتگی عضلات:

دلائل: مصرف ناکافی غذاهای حاوی کلسیم، منیزیم و پتاسیم.
درمان: مصرف غذاهایی که منبع غنی از مواد فوق هستند مثل سبزی ها، میوه ها، لبنیات (مثل شیر، ماست، پنیر و کشک)، گوشت و خرما.



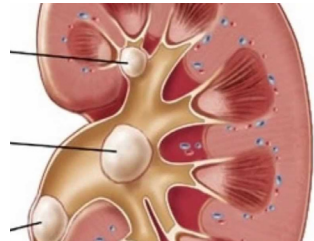
• زخم معده، سوزش سردل، ورم معده و دیگر مشکلات گوارشی:

دلائل: افزایش اسید در معده خالی باعث این عوارض می شود.
سوزش سردل ابتدا در قسمت فوقانی معده در بالای دنده ها شروع شده و تا ناحیه گلو گسترش می یابد. غذاهای ادویه دار، نوشابه های گازدار مثل کولا و نیز قهوه این حالت ها را بدتر می کند. گاهی مصرف غذاهای پرچرب هم می تواند سبب بروز این مشکلات شود.
درمان: داروهایی برای کاهش سطح اسید معده موجود است که طبق نظر پزشک تجویز می شود.
تذکر: افرادی که دچار زخم معده یا ناراحتی های گوارشی هستند، باید جهت روزه داری با پزشک معالج خود مشورت کنند.



• سنگ کلیه:

ممکن است در افرادی که سابقه سنگ کلیه یا بیماریهای کلیوی دارند و مایعات کم مصرف می کنند این بیماری در ماه مبارک رمضان بدلیل گرسنگی طولانی و کم آبی تشدید شود، بنابراین توصیه می شود که برای روزه داری با پزشک معالج خود مشورت کنند



• درد مفاصل:

دلائل: افزایش فشار در مفصل زانو هنگام نماز مخصوصاً در افراد سالمند و افرادی که دچار التهاب مفاصل (آرتروز) هستند باعث درد، تورم و ناراحتی می شود.
درمان: کم کردن وزن چون زانوها قادر به تحمل وزن اضافی نیستند. ورزش و حفظ تناسب اندام باعث کاهش درد می شود و باعث می شود که فرد راحت تر نماز خود را به جا بیاورد.



عادات غذایی غلط در هنگام افطار و سحر



یکی از عادات غذایی غلط روزه داران این است که به دلیل تشنگی زیاد افطار را با آب سرد و یا نوشیدنیهای سرد شروع می کنند که توصیه می شود افطار را با نوشیدنیهای گرم و یا ولرم مانند آب ولرم، چای کمرنگ و شیر گرم آغاز کنند. پس از آن می توانند از خرما یا کشمش استفاده کنند، زیرا این دو سبب کنترل اشتها می شود و از پر خوری به هنگام افطار ممانعت می کند. علاوه بر آن مصرف خرما در ماه مبارک رمضان در تنظیم قند خون بسیار مفید است؛ لذا توصیه می شود که در وعده افطار حتی المقدور ۵-۳ عدد خرما مصرف شود (خرما منبع خوبی از مواد مغذی، قند، فیبر و پتاسیم است). از مصرف بیش از حد خرما نیز مانند سایر شیرینی ها پرهیز شود.

در وعده های سحر و افطار از پر خوری اجتناب کنید، و تا حد امکان به جای مصرف انواع شیرینی ها مثل زولبیا و بامیه که فقط حاوی انرژی و فاقد مواد مغذی (ویتامین ها و مواد معدنی) هستند، از مواد غذایی طبیعی شیرین مثل خرما، کشمش و انواع میوه استفاده شود. افراط در مصرف انواع شیرینی به هنگام افطار چاقی و اضافه وزن را به دنبال خواهد داشت.

مصرف آب زیاد به هنگام صرف افطار سبب اختلال در هضم مواد غذایی می شود. بعد از صرف سحری نیز بسیاری از هموطنان عزیز از بی هم تنگی در طول روز به مقدار فراوان آب می نوشند که عادت صحیح غذایی نیست.

از نوشیدن بیش از اندازه چای در وعده سحری اجتناب نمایید چون چای باعث افزایش دفع ادرار و از دست رفتن نمک های معدنی که بدن شما در طول روز به آن احتیاج دارد، می شود.

روزه داران عزیز از مصرف تنقلات زیاد در فاصله افطار تا سحر پرهیز کنند. این قبیل مواد دیر هضم هستند و سبب می شوند که به هنگام سحر به دلیل پری معده میل به غذا کاهش پیدا کند. همچنین، مصرف مواد غذایی سنگین، دیر هضم، پر چرب و سرخ شده به هنگام افطار مناسب نیست. به طور کلی توصیه می شود به جای غذاهای چرب و سرخ کرده از غذاهای آب پز و بخارپز استفاده شود.

اگر غذا بسیار آبکی باشد و نان در آن تیلیت شود، و همچنین نوشیدن مایعات فراوان در طول غذا خوردن موجب کاهش دسترسی آنزیم های گوارشی به غذاها شده، برخی بیماری ها و نارسایه های گوارشی را منجر می شوند.

مصرف ادویه فراوان علاوه بر ناراحتی های دستگاه گوارش، به تشنگی در طول روز هم دامن می زند.

مصرف غذاهایی از قبیل کله پاچه و سیراب و شیردان هم با وارد کردن مقدار معتناهی چربی و اسیدهای نوکلئیک به بدن، منجر به مشکلات گوارشی و افت سلامتی و هم چنین تشنگی شدید در طول روز می گردند.

مصرف سس مایونز، خامه، سوسیس و کالباس نیز در سحری مناسب نیست، زیرا موجب بروز ناراحتی های گوارشی از قبیل ترش کردن می گردند.

نوشیدن نوشابه های گازدار در سحری نیز به سوء تغذیه، افزایش احتمال چاقی و افزایش بیماری های گوارشی منجر می شود.

بسیار کم خوری (که می تواند به سوء تغذیه، سرگیجه، سردرد، اختلالات عصبی، لاغری مفرط، افت قند خون و غیره منجر شود) و پر خوری و هم چنین ریزه خواری ها همگی به سلامت فرد لطمه می زنند.

مصرف بسیار کم و هم چنین مصرف زیاده از حد سبزی ها و بویژه بادمجان تشنگی در طول روز را افزایش می دهند.

زیاده روی در مصرف انواع گوشت در سحر توصیه نمی شود. درضمن علاوه بر گوشت، مصرف مقدار فراوان دیگر مواد پروتئینی (از قبیل حبوبات) نیز احتمال تشنگی در طول روز را افزایش می دهد.

راههای مقابله با تشنگی در طول روز

در مواقعی که ماه مبارک رمضان با روزهای بلند تابستان مقارن می شود یکی از مشکلات اساسی روزه داران بروز تشنگی در طول روز است. محدود کردن مصرف نمک در وعده های افطار و سحر در این دوران بسیار مهم و کمک کننده است. دریافت اضافه نمک بدن را مجبور به واکنش نموده و برای دفع این مقدار مازاد نیاز، مقادیر قابل توجهی آب از بدن دفع می گردد، لذا توصیه می شود به غیر از مقدار نمک اندکی که برای طبخ لازم است به غذا اضافه شود، هیچ مقدار اضافه تری سر سفره به غذا اضافه نشود. علاوه بر آن مصرف میوه و سبزی کافی می تواند در طول روز از بروز تشنگی زودرس جلوگیری نماید. بهتر است میوه در فاصله افطار تا سحر و سبزی در هر دو وعده افطار و سحر و سالاد بخصوص در وعده سحر مصرف گردد. کاهش و به حداقل رساندن حضور در بیرون از منزل و زیر تابش نور خورشید نیز بسیار کمک کننده است. اگر ناگزیر به حضور در خارج از منزل هستید، از لباس های به رنگ روشن، کلاه و عینک آفتابی استفاده کنید.



چند توصیه برای سال اولی ها



کودکان و نوجوانانی که به سن تکلیف رسیده و توان جسمی کامل دارند و به عبارت دیگر وزن و قد متناسب با سن خود را دارند، بر اساس تکلیف دینی باید روزه کامل بگیرند. به این افراد چون در سن رشد هستند، توصیه می شود:

■ از مصرف بالای مواد قندی ساده (زولبیا و بامیه و انواع شیرینی جات) خصوصا در وعده سحری اجتناب نمایند، چون مصرف این مواد سبب افت قند خون گردیده و توانایی یادگیری آنها را در طول روز کاهش داده و موجب ضعف جسمی می گردد.

■ چون حجم معده آنها نسبت به بزرگسالان کوچک است، پس باید به حجم غذای مصرفی آنها دقت نمود و تا جای ممکن وعده های غذایی آنها را اضافه نمود. در این افراد یک افطار سبک و سپس گنجاندن وعده شام توصیه می شود.

■ آنهایی که سال نخست روزه داری را آغاز می کنند، به توجهات بیشتری نیاز دارند. رعایت تنوع و تعادل در استفاده از تمامی گروههای غذایی بسیار مهم و ضروری است و منابع خوب پروتئینی (انواع گوشت، ماهی و حبوبات) باید در برنامه غذایی آنها گنجانده شود.

■ مواد غذایی مقوی و پر انرژی مانند خرما و موز در برنامه غذایی آنها گنجانده شود.

■ از دریافت کافی گروه شیر و لبنیات در این افراد مطمئن شویم (حداقل دو وعده در روز).

■ دانش آموزان توجه خاصی به خوردن انواع تنقلات (هله هوله ها) و مواد غذایی کم ارزش دارند که فقط پر کننده حجم معده هستند. در این دوران از مصرف این مواد باید خودداری گردد.

■ اگر نگران وضعیت تغذیه کودک خود هستید، مشورت با پزشک و متخصص تغذیه نگرانی های شما را رفع می کند.

■ بعد از افطار از شربت ها و قرص های مولتی ویتامین مناسب سن دانش آموز بر اساس توصیه پزشک و متخصص تغذیه استفاده نمایند تا نگرانی های والدین برای ایجاد کمبودهای تغذیه ای در این ماه بر طرف شود.

چند توصیه

■ بهتر است بدون سحری روزه نگیرید.

■ به دلیل طولانی بودن ساعات روزه داری و نسبتاً "کوتاه بودن زمان صرف غذا در طول شبانه روز لازم است که برای وعده های سحر و افطار به سہل الہضم و یا کند ہضم بودن غذا دقت کنیم استفاده از غذاهای سہل الہضم در افطار توصیه می شود

■ دیابتی ها برای روزه داری باید با پزشک معالج خود و متخصص تغذیه مشورت کنند

■ مصرف زیاد قندهای ساده در وعده سحر باعث ترشح زیاد انسولین و افت قند در طول روز می شود

■ روزه مانع درس خواندن نمی شود بهتر است دانش آموزان و دانشجویان درس خواندن را از صبح زود شروع کنند و ساعات های آخر روز را برای استراحت بگذارند