



نقش روزه در سلامت روان و جسم



با همکاری دفتر نمایندگی گزینش دانشگاه علوم پزشکی نیشابور

دین مبین اسلام در زمینه‌ی بهداشت روح و جسم انسان دستورالعمل‌های مهمی دارد که شارع مقدّس و اهل بیت گرامی ایشان اکیدا در انجام آن سفارش فرموده اند. جسم و روح انسان نیازهای خاصی دارند و از دیدگاه الهی اولویت اصلی انسان تغذیه‌ی روح و حفظ سلامت آن است. آموزه‌ی روزه داری همراه با سحر خیزی رسیدگی به جسم و روح را توأمأ در خود دارد. روزه داری سفارش همه‌ی ادیان است و توجه به آن با تبلیغ نقش آن در سلامتی انسان میسر می‌گردد، روزه داری در ماه رمضان و تغییر پروتکل رژیم منجر به سازگاری‌های فیزیولوژیکی می‌شود. در این مقاله‌ی مروری، تأثیر روزه داری را بر سلامت جسم و روان بررسی می‌کنیم.

تأثیرات روانشناختی روزه داری

برای روزه داری همچنین تأثیرات روانشناختی را نیز برشمرده اند که در میان فهرستی از این تأثیرات مثبت می‌توان به آرامش روزه داران، تقویت صبر در آنان، به حداقل رسیدن رویکردهای خصمانه در فرد و کاهش جرم و جنایت اشاره کرد. این تأثیرات مثبت روانشناسی را می‌توان به ثبات قند خون در زمان روزه داری نیز نسبت داد. در نهایت این مسأله عادی است که در هفته اول ماه رمضان احساس خستگی می‌کنیم، این امر نشان می‌دهد که بدن برای انطباق خود با شرایط جدید به زمان نیاز دارد. پرهیز از فعالیت جسمانی شدید در ماه رمضان از جمله توصیه‌های صورت گرفته توسط پزشکان است که البته نباید در آن چون هر رویکرد دیگری افراط کرد. افزایش احساس خستگی ممکن است در نتیجه کمبود خواب یا اختلال در الگوهای عادی خواب باشد. رژیم غذایی مناسب و اصلاح وضعیت خواب و زمان بندی کاری می‌تواند هر تأثیری را بر عملکرد بدن به حداقل رسانده و حتی حذف کند. بنابراین به سادگی می‌توان استدلال کرد که روزه داری نه تنها به عملکرد بدن و شرایط جسمی صدمه نمی‌زند بلکه به سلامت جسم کمک‌های شایانی خواهد داشت

روزه و تقویت حافظه



بدون شك حافظه نقش بسیار مهمی در پیشرفت و ترقی انسان ایفا می‌کند. افرادی که از حافظه قوی برخوردارند، موفقترند. روان‌شناسان عصر حاضر برای تقویت حافظه روش‌ها و تمرینات مختلفی را ارائه داده‌اند. اما کسانی که روزه می‌گیرند

علاوه بر این که از برکات معنوی، برخوردار می‌شوند، حافظه آنان نیز تقویت می‌گردد؛ زیرا یکی از فواید «روزه»، تقویت حافظه است. حضرت امیرالمؤمنین علی(ع) می‌فرماید: سه چیز بلغم را از بین می‌برد و حافظه را زیاد می‌کند: مسواک کردن، روزه گرفتن و قرائت قرآن .

تقویت اراده:

انسان موجودی است دارای اراده و اختیار، بنابراین هم می‌تواند بر کارهای زشت و غیرقانونی دست زند و هم قادر است کارهای خوب و پسندیده انجام دهد. به بیان دیگر انسان هم شهوت، هوس و نفس سرکش دارد که او را به سوی زشتی و بدبختی می‌کشاند و هم از نیروی خرد و عقل بهره‌مند است که وی را به جانب سعادت و نیک‌بختی هدایت می‌کند. بر سر این دوراهی آنچه وی را در پیروی از فرمان خرد و فطرت پاک انسانی و پاگذاری روی خواست های نفس سرکشیده و هواهای لجام گسیخته‌ی شهوت حیوانی، توانمند می‌سازد، شناخت آفریدگار یکتا و پیروی از دستورهای نجات‌بخش اوست و بدون شک یکی از مهم‌ترین دستورالعمل‌های خداوند بزرگ، فریضه‌ی روزه است. انسانی که در روزهای روزه‌داری با آن که در میان نعمت‌های فراوان و غذاهای متنوع غرق است و برای بهره‌برداری از انواع لذت‌های شهوانی و جنسی، توانایی دارد، وقتی به امر خداوند حکیم از خوردن همه آن نعمت‌ها و غذاها دست کشیده و روی تمام لذت‌های جنسی پا می‌گذارد، در حقیقت توفیق یافته تا مهار نفس سرکش را در اختیار خود گرفته و بر دهن اسپ چموش خواست‌های درونی‌اش، لجام زند؛ یعنی این انسان توانسته است برای نفس سرکشش «بریک» بسازد تا با استفاده از آن در موارد خطرناک، خود و ایمانش را از افتادن در پرتگاه‌های بی‌تقوایی حفظ کند. پس روزه در واقع، اراده‌ی انسان را قوی ساخته و مهار نفس سرکش را در اختیار او قرار می‌دهد. پیامبر گرامی اسلام(ص) می‌فرماید: «روزه آرزوهای نامشروع نفس را از بین می‌برد و نیروی شهوات را کنترل می‌کند.»

پاکیزگی روح:

پس از آن که انسان روزه‌دار، مهار نفس را در دست گرفت و غریزه‌های گوناگون خود را تعدیل و اداره کرد، زمینه را برای انجام واجبات و ترک محرمات آماده می‌سازد؛ برای چنین انسانی از هر لحاظ، شرایط برای توبه

و بازگشت به خداوند بخشایشگر فراهم است و با یک توبه‌ی حقیقی و پشیمانی واقعی، می‌تواند خانه‌ی خاک‌آلود و دود زده‌ی دل را تکان داده و آینه‌ی گرد آلود و غبار گرفته‌ی عقل را پاک و مصفا سازد تا از یک روح پاک و روان سالم بهره‌مند گردد. در این زمینه پیامبر می‌فرماید: «روزه، قلب را مصفا و نورانی می‌کند».

روزه و اضطراب

اضطراب در حد معقول و عادی آن که در همه افراد وجود دارد، نه تنها مضر نیست، بلکه می‌تواند موجب احساس مسئولیت، جدی بودن در کار، بروز مکانیزم‌های سازش روانی و خلاقیت گردد. آنچه معمولاً از شنیدن واژه اضطراب به ذهن می‌آید، نوع بیماری اضطراب است که بیش از حد و مداوم است و با از بین بردن امکانات روانی فرد، موجب ناکامی و درماندگی وی و ایجاد اختلال‌های گوناگون می‌شود. مهم‌ترین عاملی که بر اساس نظریه تحلیل روانی، علت همه بیماری‌های روانی محسوب می‌شود، همین اضطراب است. به شهادت آزمون‌های میدانی، تجربی و تجارب فردی، افراد متدین و مذهبی، فشارهای روانی و اضطراب‌های کمتری را در زندگی تحمل می‌کنند؛ دین‌داران هم به لحاظ نوع نگرش منسجم و عاقبت نگرانه‌ای که نسبت به زندگی و مرگ دارند و هم به دلیل آن‌که از حمایت اجتماعی و روانی صمیمانه‌تری در جامعه مذهبی خود برخوردار می‌شوند، توانایی روانی بیشتری در مقابله با ناگواری‌ها و مشکلات زندگی از خود نشان می‌دهند. نقش امید به آینده و اعتقاد به عادلانه و هدفمند بودن نظام خلقت، در جلوگیری از بسیاری بدبینی‌ها و ناامیدی‌های شدید که گریبان‌گیر افراد و جوامع غیر دینی است، انکار ناپذیر است. مفاهیم و آموزه‌های دینی، همچون توکل، تقدیر الهی و... فرد دیندار را در دو راهی‌ها و تصمیم‌گیری‌های مشکل، از استرس‌ها و اضطراب‌های بیماری‌زا دور نگه می‌دارد.

تأثیر هر یک از اعمال عبادی به خصوص روزه، علاوه بر تقویت جنبه‌ی روحانی و معنوی انسان و تحکیم ایمان، در تقویت اراده و بالا بردن سطح اعتماد به نفس و در نتیجه، حفظ آرامش و بهداشت روانی فرد و جامعه قابل توجه است و در کاهش اضطراب و ناراحتی‌های درونی فرد تأثیر گذار است.

روزه و وسواس

یکی از بیماری‌های رایج که در ادبیات روانشناسی امروز، از اختلالات اضطرابی به شمار می‌آید، وسواس فکری و عملی است، وسواس‌های فکری شامل اندیشه‌ها، تکانه‌ها، و عقاید ناخواسته و مداومی هستند که شخص احساس می‌کند، نمی‌تواند از آنها دوری کند، اما وسواس‌های عملی رفتارهای نامعقولی را در بر می‌گیرد که به صورتی ثابت و تکراری انجام می‌شوند. در مواردی که فرد تشخیص می‌دهد وسواس‌های فکری و عملی غیر منطقی هستند، ممکن است تمایل یا کوشش برای مقاومت در برابر آنها داشته باشد، اما هنگام تلاش برای پیشگیری از یک وسواس عملی، فرد ممکن است احساس اضطراب یا تنش شدید داشته باشد که غالباً با تسلیم در برابر وسواس عملی از آن رها می‌شود.



برای درمان وسواس‌های فکری و عملی، علاوه بر شیوه‌های متعدد درمانی که در این زمینه وجود دارد، می‌توان تأثیر روزه در مقابله با بروز یا پیشرفت وسواس را از دو جهت مورد ملاحظه قرار داد:

الف) کاهش اضطراب

بسیاری از وسواس‌ها در نتیجه استقرار اضطرابی مزمن در روان فرد پدید می‌آید و تشدید می‌شود؛ حال با توجه به نقش دینداری و به خصوص اعمال عبادی در کاهش اضطراب‌ها – چنان که ذکر شد – می‌توان از روزه‌داری، این انتظار را داشت که تأثیر مثبتی بر کاهش یا پیشگیری از وسواس‌ها داشته باشد.

ب) تقویت اراده

یکی از عوامل اصلی در تداوم عمل وسواسی، ناتوانی فرد در مقابله و مقاومت در برابر اضطراب ناشی از ترک عمل وسواسی خویش است؛ به گونه‌ای که فرد تصور می‌کند، هیچ‌گاه نمی‌تواند آن را ترک نماید؛ بنابراین، به هر طریق که ممکن است قدرت اراده و اعتمادبه‌نفس شخص را تقویت نمود، می‌توان به درمان واقعی و اساسی وسواس کمک نمود.

در فرهنگ‌های مختلف، عناصری وجود دارد که می‌تواند با فراهم آوردن زمینه‌های مناسب، به شکوفایی و تقویت نیروی اراده کمک کند، یا با از بین بردن زمینه‌های مناسب و ایجاد شرایط محیطی نامناسب، رشد و

شکوفایی آن را به تأخیر بیندازد. این عناصر فرهنگی به شکل برنامه‌های تربیتی، دستورالعمل‌های اخلاقی و حقوقی، و آداب و رسوم اجتماعی، در جوامع مختلف به صورت‌های گوناگون ظهور می‌یابد. فرهنگ اسلام مشحون از مباحث نظری و برنامه‌های تربیتی و اخلاقی است که بر محور اختیار و اراده انسان استوار است؛ به علاوه بعضی فرایض مذهبی چون روزه که ماهیت آنها خودداری از ارضای فوری برخی تمایلات و نیازهای سطح پایین است، به تقویت این نیرو کمک می‌رساند روزه‌داری را می‌توان به عنوان یک روش روان‌درمانی از نوع رفتار درمانی قلمداد کرد که برای تقویت اراده و ایجاد تغییر در رفتارها، روش تمرین عملی روزانه در طی یک برنامه مستمر یک ماهه را به کار گرفته است. مکانیسم تقویت اراده در روزه‌داری، تنها محدود به بعد رفتاری آن نیست؛ بلکه بعد ذهنی و شناختی آن، یعنی انگیزه‌ی روزه گرفتن نیز تأثیر بسزایی در انجام و استمرار این نوع رفتار ارادی و در نهایت تقویت اراده‌ی انسان دارد.

روزه و افسردگی

اختلالات افسردگی از جمله شایع‌ترین اختلالات روانی است که در بیماران به صورت‌های مختلف با شدت و ضعف وجود دارد؛ اختلالات مهم افسردگی را می‌توان به دو نوع زیر تقسیم نمود:

1. افسردگی شدید؛ افرادی که دستخوش یک یا چند حمله افسردگی عمیق، بدون وجود حمله‌های «مانی» می‌شوند، تحت عنوان افسردگی شدید معرفی شده‌اند. از مهم‌ترین نشانه‌های افسردگی شدید، به بی‌خوابی شدید، کاهش سطح انگیزه و انرژی، احساس بی‌ارزشی، مشکل در تفکر و تمرکز، احساس مداوم اندوه و ناامیدی و... است.

2. افسردگی دو قطبی: اختلال افسردگی دو قطبی بر اساس نامی که برای آن انتخاب شده است، هم شامل حمله «مانی» و هم حملات افسردگی است. حمله مانی نوعی تغییر خلق ناگهانی است؛ به طوری که فرد مبتلا، ناگهان شادی بی‌حد و حصری نسبت به آنچه انجام می‌دهد یا در فکر انجام دادن آن است، احساس می‌کند. این شادی افراطی معمولاً با تحریک‌پذیری شدید همراه است و غالباً با پرگویی، بیش‌فعالی، پرش اندیشه، بی‌خوابی، حواس پرتی و رفتار بی‌ملاحظه و بی‌پروا همراه می‌شود.

قرائن و شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد، روزه‌داری در تسریع امر بهبود بیماران مبتلا به اختلال افسردگی، نقش کلیدی دارد و تغییرات رفتاری و فیزیولوژیکی حاصل از روزه‌داری، با روند بهبود این بیماران هماهنگ می‌باشد.

روزه‌داری با دو شیوه‌ی درمانی می‌تواند به بهبود بیماران افسردگی کمک نماید:

1. تغییر برنامه خواب- بیداری

روزه‌داری در طول یک ماه، یک نوع تغییر در سبک زندگی انسان ایجاد می‌کند. گزارش شده که جلوگیری از خواب بیمار به مدت ۳ تا ۵ ساعت در طی ۲ تا ۴ روز، می‌تواند آثار ضد افسردگی ایجاد کند. بیدار شدن برای سحری و انجام فرائض عبادی در سحرگاهان در روزه‌داری اسلامی، می‌تواند بر مبنای تغییر برنامه خواب در طول یک ماه، تأثیرات ضد افسردگی خود را اعمال نماید که اگر تا مدتی دوام یابد و در صورتی که با سایر توصیه‌های اسلام در زمینه خواب و بیداری در طول ماه‌های دیگر سال توأم شود، موجب استمرار آثار حاصل شده می‌گردد.

2. محرومیت از خواب

امروزه یکی از روش‌های درمانی در بیماران افسرده، محرومیت از خواب است که می‌تواند به دو شکل محرومیت کامل از خواب و محرومیت از خواب رِم (REM) صورت گیرد؛ برخی پژوهش‌ها ثابت کرده است که محرومیت کامل یا نسبی از خواب، منجر به بهبود قابل ملاحظه‌ای در ۳۰ تا ۵۰ درصد بیماران افسرده شدید می‌گردد. بیداری سحرگاهان در روزه‌داری برای سحری خوردن و انجام فرائض عبادی که ساعاتی را به خود اختصاص می‌دهد، در اصل نوعی محرومیت از خواب رِم به شمار می‌آید، که ادامه آن در طول یک ماه، می‌تواند تأثیرات بارز ضد افسردگی داشته باشد.

روزه و تعدیل غریزه‌ی جنسی

همه‌ی غرایز انسانی از جمله غریزه‌ی جنسی علاوه بر جنبه‌ی جسمانی، دارای یک بعد ذهنی و روانی نیز هستند. هم رشد جنسی و هم میل و فعالیت جنسی انسان در کنار عوامل جسمی دورنی ناشی از فعالیت غدد جنسی و ترشح هورمون‌های جنسی، از حالات روانی و نگرش‌های ذهنی و عوامل محیطی نیز تأثیر می‌پذیرد که روزه‌داری به سبب ماهیتی که دارد از لحاظ روانی تأثیر می‌گذارد و جلوگیری از طلبی غریزه‌ی جنسی را می‌گیرد.

از سوی دیگر، ضعف ناشی از روزه‌داری از لحاظ جسمانی تأثیر می‌گذارد و از شدت فعالیت غدد جنسی و ترشح هورمون‌های جنسی می‌کاهد. در تعالیم اسلامی و آموزه‌های دینی نیز به نقش روزه در تعدیل میل جنسی تأکید شده است.

علاوه بر مطالبی که عرض شد، بر اساس تحقیقات تجربی و میدانی مختلفی که انجام شده روزه‌داری موجب افزایش عزت نفس، ارتقای خودباوری، تقویت اعتماد به نفس، افزایش توان و مقاومت افراد در برابر مشکلات و ناملایمات زندگی، بهبود در عملکرد فردی و اجتماعی، کاهش رفتارهای خودتخریبی از جمله پرخاشگری و خودکشی، پرورش وجدان، تقویت خودکنترلی، افزایش سطح صبر، تغییر رفتار و احیای شخصیت سالم انسان مؤثر بوده است.

روزه داری و سلامت

روزه، فرمان خدا و تمرینی برای زندگی سالم و با معنویت، و تلاشی برای نزدیکی به خدا و دستیابی به مراحل از تقواست. این تمرین یک ماهه می‌تواند انسان را برای بهتر زیستن در ۱۱ ماه دیگر سال آماده کند و چه خوب است که انسان از همان آغاز روزه داری تصمیم بگیرد معنویت این ریاضت سازنده را همواره حفظ کند.

هدف ما از روزه گرفتن در ماه مبارک رمضان علاوه بر اجر معنوی آن، بهره بردن از منافع جسمانی و روانی این ماه مبارک است. در طول ماه مبارک رمضان رژیم غذایی نباید با حالت عادی تفاوت زیادی داشته باشد و باید به گونه‌ای باشد که وزن کاهش یا افزایش زیادی نداشته باشد. البته برای افرادی که اضافه وزن دارند ماه مبارک رمضان فرصت مناسبی برای کاهش وزن مختصر و همچنین کسب آمادگی برای شروع برنامه کاهش وزن بعد از ماه مبارک است. رعایت راهکارهای ساده‌ی تغذیه‌ای در افطار و سحر می‌تواند روزه‌داران را به منظور دریافت منافع بدنی و تسهیل بهره‌مندی از مزایای روحانی این ماه مبارک یاری کند زیرا یک فرد بیمار به درستی نمی‌تواند از برکات ماه رمضان فیض ببرد.

ماه رمضان فرصتی است که در هر سال با کم خوردن و کم نوشیدن برای حفظ تندرستی و پیشگیری یا درمان انواع بیماری ها در دست داریم. روزه داری در تمام مکاتب مختلف از جمله مکتب اسلامی به دلایل گوناگون و اغلب در چند روز متفاوت توصیه می شود و جهت حفظ سلامتی مورد تأیید طب سنتی و طب آلوپاتیک است.

بر اساس تحقیقات انجام شده روزه باعث افزایش مقاومت سلول های مغزی به هیپوکسی، پیشگیری از بیماری های مغزی، افزایش مقاومت در برابر سکنه های مغزی و کند کردن روند آلزایمر می گردد.

تأثیر روزه بر سلامتی بدن از دیدگاه دانشمندان

در پرتو پیشرفت دانش پزشکی، پزشکان و متخصصان دریافته اند که روزه عالی ترین روش برای درمان انواع بیماری ها به شمار می رود. کمتر طبیبی است که به این حقیقت اشاره ای نکرده باشد.

دکتر الکسیس کارل، در کتاب انسان موجودی ناشناخته می نویسد: با روزه داری قند خون، در کبد می ریزد و چربی های که در زیر پوست ذخیره شده اند و پروتئین های ماهیچه ها و غدد و سلول های کبدی آزاد می شوند و به مصرف تغذیه می رسند.

دکتر ژان فروموزان، روش معالجه با روزه را شستشوی اعضای بدن تعبیر می کند که در آغاز روزه داری، عرق بدن زیاد است، دهان بو می گیرد، گاه آب از بینی راه می افتد که همه ی این ها علامت شروع شستشوی کامل بدن است. پس از سه الی چهار روز بو برطرف می شود، «اسید اوریک» ادرار کاهش می یابد و شخص احساس سبکی و نشاط خارق العاده می کند در این حال اعضا هم استراحت کافی دارند. دکتر تومانیانس راجع به فواید روزه می نویسد: روزه بهترین راه معالجه و حفظ تندرستی است. مخصوصا امراضی را که بر دستگاه های گوارش، به خصوص کلیه و کبد عارض می شود و به وسیله ی دارو نمی توان آن ها را درمان کرد، روزه به خوبی معالجه می نماید. دکتر گوئل پا، می گوید: چهار پنجم بیماری ها از تخمیر غذا در روده ها ناشی می شود که همه با روزه اصلاح می گردد.

سلامتی جسم در اسلام از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است به گونه‌ای که در روایات اسلامی از آن به عنوان «بزرگترین نعمت» یاد شده است. روزه از جمله احکام انسان ساز اسلامی است که علاوه بر این که جلا دهنده روح آدمی است، جسم انسان را نیز طراوت و جان تازه می‌بخشد. با توجه به این که عامل بسیاری از بیماری‌ها، پرخوری و زیاده روی در خوردن غذاهای مختلف است، بهترین راه مبارزه با این بیماری‌ها، «روزه‌داری» است؛ به طوری که امروزه دانشمندان، پس از طی مراحل مختلف تحقیقات علمی و تجربی «روزه داری» را به عنوان عالی‌ترین روش برای درمان انواع بیماری‌ها معرفی می‌کنند.

نقش روزه در مبارزه با چاقی



یکی از معضلات که بشر عصر حاضر با آن دست به گریبان گیر است معضل چاقی است، که احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی و عروقی، چربی خون، فشار خون بالا، دیابت و... را افزایش می‌دهد. عوامل متعددی در بروز چاقی دخالت دارند که در این میان کم تحرکی و زیاده روی در تغذیه، و به اصطلاح «پرخوری» از جمله عوامل اصلی پیدایش این معضل به شمار می‌روند.

«در اسلام دو روش خاص برای رفع معضل چاقی وجود دارد که به اصطلاح پزشکی یکی پیشگیری و دیگری درمانی است»: راهکاری که اسلام برای پیشگیری از پیدایش معضل چاقی و عوارض ناگوار آن ارائه نموده است

يك برنامه‌ی دایمی و همیشگی است که باید در هر وعده‌ی غذایی اعمال گردد و آن عبارت از اینست که: «پیش از این‌که سیر شوید دست از غذا بکشید.»

اگر به مجامع روایی مراجعه نماییم به روایات فروانی برمی‌خوریم که بر این اصل تأکید می‌کنند که به عنوان نمونه به ذکر چند روایت بسنده می‌شود: پیامبر اعظم(ص) در این زمینه می‌فرمایند: معده مرکز و خانه هر دردی است و اجتناب از (غذاهای نامناسب و پرخوری) اساس و رأس هر داروی شفا بخش است. حضرت علی(ع) می‌فرمایند: کم خوری، مانع بسیاری از بیماری‌های جسم می‌شود.

از نظر علمی نیز دانشمندان پس از طی مراحل مختلف تحقیقات علمی و تجربی به این نتیجه رسیده‌اند که



مطمئن‌ترین راه برای پیشگیری از معضل چاقی، میانه روی و رعایت اعتدال در تغذیه است.

روش دیگر اسلام برای مقابله با چاقی، يك «مبارزه سالیانه» با عنوان برنامه «روزه داری» است. به این ترتیب اگر در طول سال بنا به هر

عللی، ذخایر و چربی‌های جذب نشده در بدن انسان انباشته شود، فرصت آن را دارد که سالی يك بار، در طول مدت يك ماه روزه داری، به‌طور تدریجی و بدون هیچ گونه عارضه جانبی، چربی‌های ذخیره شده را بسوزاند و بار بدن را سبك کند.

تدابیری از طب سنتی برای روزه داری در ماه رمضان

روزه داری بهترین پروتکل برای بهبود عملکرد معده و کبد است. اما روزه داری زمانی اثرات مفید خود را نشان خواهد داد که با رعایت آداب و تدابیر یاد شده توسط پزشکان و حکما همراه باشد. چگونگی خواب و بیداری، میزان خوردن و نوشیدن در فاصله‌ی افطار تا



سحر، میزان فعالیت ذهنی و بدنی از جمله مواردی هستند که در ماه رمضان باید اصلاح گردند. در طب سنتی ایرانی تنظیم روش زندگی مطابق مزاج و خصوصیات ذاتی فرد بر اساس امور شش گانه ی ضروری (آب و غذا، هوا، احتباس و استقراغ، حرکت و سکون، خواب و بیداری، اعراض نفسانی) انجام می‌گیرد.

شروع روزه داری با دفع رطوبات زاید و غلبه ی خشکی همراه است اما مشکلات مزاج سرد و خشک (سوداوی) و گرم و خشک (صفاوی) در اوایل ماه رمضان و مشکلات مزاج سرد و تر (بلغمی) و مبتلایان به امتلا در اواسط ماه رمضان بیشتر مشهود خواهد بود.

تدابیر روزه داری در ماه رمضان (دستورات کلی برای تمام مزاجها) شامل چند بخش است؛ تدابیر سحری، تدابیر ایام روزه داری، تدابیر افطار و تدابیر افطار تا سحر.

تدابیر سحری عبارتند از:

رعایت مدت زمان صرف سحری، پرهیز از نوشیدن آب خنک و سایر نوشیدنی بین غذا و بلافاصله پس از آن، حفظ آرامش و رعایت اعراض نفسانی (خشم، هیجان، نگرانی، ترس، افسردگی، غم) و پرهیز از خواب بلافاصله بعد از صرف سحری (بهترین زمان خواب؛ پس از هضم معدی و عبور غذا از فم معده-یک ساعت پس از صرف غذا).

تدابیر ایام روزه داری عبارتند از:

خواب روزانه حداقل یک ساعت ترجیحا قبل از ظهر (خواب نزدیک غروب آفتاب ممنوع است)، استحمام با آب ولرم یا خنک، استنشاق هوای خنک جهت کاهش حرارت زاید قلب و شستشوی صورت با گلاب برای تقویت قوای عالیه بدن.

تدابیر افطار شامل این موارد است:

شروع افطار با نوشیدنی گرم و ترجیحا شیرین، سبک و ساده هضم (آب جوش، چای کمرنگ، شیر گرم، و شربت عسل گرم)، نوشیدن گلاب (مقوی معده، مقوی قوا)، سوپ گرم با حداقل حبوبات، حلوا سنتی، شله زرد، فرنی، حریره بادام، مربای به و بالنگ، خرما (حداکثر ۵-۲ عدد)، پرهیز از غذاهای غلیظ مانند آش رشته، حلیم و ماکارونی،

پرهیز از مصرف زولبیا، بامیه و پشمک (مسدّد) و ادامه‌ی افطار با نان سبوس دار غنی شده با ادویه‌ی نان (سیاهدانه، کنجد، زیره، رازیانه، زنیان، تخم خشخاش)، مصرف سبزیجات معطر (ریحان و نعناع) و پلو با خورشت هویج، خورشت آلو، خورشت خلال بادام و پسته و سایر خورشت‌های غیرچرب.

تدابیر افطار تا سحر عبارت است از:

مصرف میوه و سبزیجات تازه، مصرف تنقلات سالم (گردو، بادام، پسته، فندق) در حد اعتدال، نوشیدن شربت خاکشیر، شربت بیدمشک با گلاب، عدم مصرف غذاهای نامناسب و تنقلات کاذب، در صورت مصرف غذاهای نامناسب، مصرف ملطّفات از جمله دمرکده آویشن شیرازی، دمرکده دارچین توصیه می‌گردد.



هرساله با شروع ماه مبارک رمضان، متأسفانه کسبه محترم و حتی رسانه‌های عمومی ما نیز به جای آن که فرهنگ متمدن و انسان ساز قرآن کریم را اشاعه دهند، شروع به تبلیغ انواع شیرینی جات قنادی از جمله زولبیا و بامیه می‌کنند!

خداوند متعال در قرآن کریم برای بندگان خود از سر لطف نعمت‌های پاک و طیب خود را ارزانی داشته است. در این میان بیشترین اهمیت در قرآن کریم به غذاهای گیاهی اختصاص داده شده است به عنوان مثال: سوره شعرا (آیه ۷)، سوره لقمان (آیه ۱۰)، سوره صافات آیه (۴۲) و سوره دخان آیه (۲۶). همچنین خداوند رزق حسن را به گیاهان نسبت داده است و از آن‌ها تعریف و تمجید می‌کند! آیا انصاف است در ماه مبارک رمضان به جای

این که با رزق حسن افطار کنیم با موادی مانند: چای، زولبیا و بامیه و امثال آن افطار می کنیم! خداوند تبارک و تعالی در سوره مبارک بقره آیه (۵۷) می فرماید: هرکس غذای بد تناول کند به خویشتن ظلم کرده است. در همان سوره در آیه (۶۱) می فرماید: هرکس غذای پست تناول کند به ذلت و بدبختی دچار خواهد شد!!! امروزه مگر حال روز ما مسلمانان غیر از این است! بیمارستان ها مملو از بیماران سرطانی است و باید دست نیاز بسوی اجانب دراز کنیم و عزت نفس خود را زیر پا بگذاریم، امروز مگر غیر از این است؟

غذای انسان در قرآن کریم

خداوند رحمان و رحیم در قرآن کریم مواد غذایی را که برای انسان تعیین کرده اند به چند نوع تقسیم نموده اند که به اختصار بیان می شود:

۱. مهمترین و بیشترین مواد غذایی انسان را گیاه می شمارد.
۲. دو آیه در مورد غذاهای دریایی بیان می کند. (سوره فاطر ۱۲ و نحل ۱۴).
۳. گوشت قرمز که در این مورد ۶ آیه داریم. (سوره حج ۲۸، ۳۴ و ۳۶) (یس ۷۲) (غافر ۷۹) (مومنون ۲۱).

حال چرا بیشتر غذاهای گیاهی؟

چون انسان از هر چه که تغذیه نماید همان می شود، یعنی خوی و خصلت همان را به خود می گیرد، چه بهتر که انسان لطافت گل و گیاه را به خود گیرد و مانند آن لطیف و زیبا و دوست داشتنی شود و ضمیری پاک و لطیف داشته باشد.

استفاده از غذاهای حلال و طیب موجب می شود که انسان با پاکی ها سنخیت پیدا کند و حقایق را بفهمد و به قرآن که حقایق محض است اشراف پیدا کند!

غذاهای گیاهی موجب پیشگیری از بیماری‌ها خواهد شد، شما خواهر و برادر دینی با استفاده از این نوع غذاها با یک تیر به چند نشانه هدف گیری کرده و هدف را خواهید زد (توصیه قرآن کریم).

در ماه مبارک رمضان غذا چه بخوریم

همان‌طور که بیان شد، ماه رمضان تمرینی است برای زندگی در بهشت، پس مثل بهشتی‌ها هم باید غذا خورد! خداوند در سوره مبارک مریم (ع) آیه (۶۲) می‌فرماید: در آن جا سخن لغو و بیهوده‌ای را نمی‌شنوید، جز درود و سلام و روزی تان صبح و شام در آنجا آماده است.

پس بهتر است که ما هم در ماه مبارک رمضان به دو وعده اکتفا کنیم، سحر و افطار یعنی از اذان صبح تا اذان مغرب.

غذای سحر: بهتر است سحر کمی زودتر بیدار شوید و یک لیوان آب خنک میل کنید. حدود یک ربع بعد از غذاهای گیاهی خام یا پخته استفاده کنید. مانند: سالاد فصل + ۲ قاشق غذاخوری جوانه گندم + لیمو ترش تازه و روغن زیتون و آن را خوب بجوید هر لقمه ۴۰ تا ۵۰ بار، سپس به مقدار کمی غذای پخته گیاهی مانند: انواع پلو و خورشت گیاهی به جای گوشت از قارچ استفاده شود، ۲ قاشق کمتر میل شود به طوری که نیم ساعت قبل از اذان غذا خوردن تمام شود، یک دقیقه قبل از اذان یک لیوان آب میل شود.

غذایی دیگر: مقداری میوه و مغز بادام خام و تعدادی انجیر خشک خوب جویده شود و ۱ تا ۲ لیوان آب خنک نیز میل شود

تذکر مهم: اکثر روزه داران گرامی به خاطر این که گرسنه نشوند ولع خوردن پیدا می‌کنند، در حالی که بدن انسان به این همه غذا نیاز ندارد! یکی از علت‌های پر خوری ترس از گرسنگی است، که خداوند در این مورد بیان جالبی دارد که می‌فرماید: سوره طه آیه (۸۱) : از غذاهای حلال و طیب تناول کنید ولی در آن زیاده روی (پر خوری) نکنید که مورد خشم و غضب الهی قرار خواهید گرفت و به ورطه هلاکت خواهید افتاد!!!

در این ماه باید کمی امساک کرد و با تقویت روح و روان می توان با حداقل غذا سیر شد و به تفکرات و تحقیقات ادامه داد، ولی متأسفانه در این ماه بیشتر مردم به مرغ و گوشت هجوم می برند و معده های خود را انبار می کنند، در حالی که در ماه مبارک رمضان قضیه باید عکس باشد.

غذای افطار: بهترین غذای افطار شیرینی جات طبیعی است که خداوند متعال از آن ها به عنوان شفا و رزق حسن نام می برد! زیرا اگر بخواهیم به مسأله علمی آن بپردازیم مسأله بسیار جالب خواهد شد!

زندگی و حیات انسان و تصمیم گیری وی با مغز می باشد، که غذای مغز گلوکز خالص است. خداوند متعال در رزق حسن این نوع قند ها را قرار داده است که انسان مومن به زحمت نیفتد و بتواند به راحتی راه حق و حقیقت را ببیماید! در ماه مبارک رمضان بیشترین چیزی که مصرف می شود قند است، زیرا بر اثر سوختن قند است که نیرو و انرژی تولید می شود، پس بهتر است که برای تجدید قوای از دست رفته از این نوع غذاها استفاده کرد. مسأله ی مهم: اگر شما روزه دار گرامی در این ماه از عسل استفاده کنید، شگفتی خواهید دید و بهتر است که آن را به صورت شربت و با یک عدد لیمو ترش تازه و چند تکه یخ مورد استفاده قرار دهید و یک لیوان از آن را به مدت ۳ تا ۵ دقیقه مصرف کنید. جالب توجه این که برای جذب قند عسل بدن آدمی نیاز به انسولین ندارد.

چند ساعتی که معده مشغول رتق وفتق امور بوده هنوز استراحت نکرده دوباره او را سرکار می گذارید، انصاف داشته باشید حداقل به این اندام ظلم نکنید و کمی استراحت به او بدهید، خدا را خوش نمی آید، باور کنید. روزه را با عسل و یا خرما و یا با انگور رسیده و شیرین افطار کنید، نه با غذاهای مصیبت بار، به خود رحم کنید!



عادت های غلط غذایی را در ماه مبارک رمضان اصلاح کنیم تا دوران روزه داری مفید و موفق داشته باشیم.

✓ یکی از عادت های غذایی غلط روزه داران این است که به دلیل تشنگی زیاد، افطار را با آب سرد و یا نوشیدنی های سرد شروع می کنند. توصیه می شود افطار را با نوشیدنی های گرم مانند آب گرم، چای کمرنگ و شیرگرم



آغاز کنند. پس از آن می توانند از خرما یا کشمش استفاده کنند. علاوه بر آن، مصرف خرما در ماه مبارک رمضان در تنظیم قندخون بسیار مفید است، از این رو توصیه می شود که در وعده ی افطار ۳ تا ۵ عدد خرما مصرف گردد. از مصرف بیش از حد خرما نیز مانند سایر شیرینی ها پرهیز شود.

✓ در وعده های سحر و افطار از پرخوری 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 کنید.

✓ مصرف آب زیاد به هنگام صرف افطار سبب اختلال در هضم مواد غذایی می شود. بعد از صرف سحری نیز بسیاری از افراد از بیم تشنگی در طول روز، به مقدار فراوان آب می نوشند که عادت درستی نیست.

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

✓ روزه داران عزیز از مصرف تنقلات زیاد در فاصله ی 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.

تغذیه صحیح به هنگام سحر و افطار

در برخی منابع توصیه شده است که افراد روزه دار همانند زمانی که روزه نیستند، سه وعده غذا بخورند که این وعده ها شامل افطار، شام، و سحر است، اما مصرف غذا در دفعات کمتر از ۲ بار در سال هایی که ماه مبارک رمضان در فصل تابستان است، توصیه نمی شود.

بهتر است غذای مصرفی در وعده‌ی سحری خصوصیات و ویژگی‌ی وعده‌ی ناهار را داشته باشد، تا از ایجاد گرسنگی در طول روز پیشگیری شود.

مصرف مواد غذایی شیرین در وعده‌ی سحری توصیه نمی‌شود. مصرف مواد غذایی شیرین با تحریک انسولین موجب ورود قندخون به داخل سلول‌ها و در پی آن کاهش قندخون می‌شوند. به این ترتیب، مصرف مواد غذایی شیرین و حاوی قندهای ساده مثل شیرینی و شکلات در وعده‌ی سحری، موجب می‌گردد شخص زودتر گرسنه شود.

در هنگام افطار، مصرف غذاهای سبک و مختصر شامل گروه‌های غذایی شیر و لبنیات (مانند شیر و ماست و پنیر)، میوه و سبزی، نان و غلات (مانند برنج و نان) برای افزایش قندخون توصیه می‌شود، مانند نان و پنیر و سبزی که یکی از عادات خوب غذایی هموطنان در این ایام است. علاوه بر آن، مصرف شیر گرم، فرنی و شیربرنج در هنگام افطار مناسب است.

استفاده از مواد غذایی آبی مثل سوپ کم چرب، آش کم حبوبات، حلیم بدون روغن (حلیم منبع خوبی از مواد نشاسته‌ای، فیبر، پتاسیم و منیزیم است)، همچنین مایعات به هنگام افطار و سحر، موجب حفظ تعادل آب و مواد معدنی فرد روزه‌دار می‌شود.

استفاده از سبزی و میوه در هنگام افطار و همچنین در فاصله‌ی بین افطار تا سحر، به دلیل این که منبع خوبی از آب و فیبر هستند، برای دستگاه گوارش بسیار مفید است و مانع بروز یبوست می‌شود. سبزی‌ها با دارا بودن مواد مغذی مختلف و آب، علاوه بر تأمین ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن، از تشنگی فرد در طول روز جلوگیری می‌کنند.

توصیه هایی برای افطار



۱- بیشتر انرژی بدن باید با خوردن سحری تامین شود. پس افطار را سبک بخورید تا شکم سنگین نشود.

۲- غذای افطار باید سبک و پرکالری باشد و سریع هضم شود. مثل: خرما، شله زرد، مقداری کمی شیر و چای کم رنگ. شما هم حتماً از غذاهای کم حجم استفاده کنید تا به معده فشاری وارد نشود.

۳- بهتر است با چای شیرین و خرما روزه خود را باز کنید و حتی المقدور از نوشیدن آب زیاد بپرهیزید؛ چون این کار باعث بی حالی، ضعف و درد معده خواهد شد.

۴- موقع افطار مایعات زیادی مصرف نکنید؛ چرا که مصرف مایعات در این زمان، سبب سوء هاضمه می شود، اگرچه در ساعات بعد از افطار نوشیدن آب زیاد مفید است.

۵- در زمان افطار و سحر از خوردن غذاهای پرچرب خودداری کنید.

توصیه هایی برای سحری



۱- فراموش نکنید که پرخوری در هنگام سحر نه تنها از احساس گرسنگی در ساعات انتهایی روز جلوگیری نمی کند، بلکه در ساعات ابتدایی بعد از سحر، فشار زیادی را به معده و دستگاه گوارشی فرد وارد می کند که سبب بروز علایمی مانند سوء هاضمه، درد و نفخ معده می شود.

۲- در ماه رمضان سعی کنید شب ها زود بخوابید تا بتوانید سحر به موقع (تقریباً ۱/۵ ساعت قبل از اذان صبح) بیدار شوید. با این روش از ورود مقدار زیادی غذا و مایعات به معده و تجمع آنها جلوگیری می کنید و هضم غذا نیز راحت تر خواهد بود.

- ۳- بیدار نشدن برای سحری کاملاً اشتباه است و در طولانی مدت سبب ضعف و بی حالی روزه داران خواهد شد.
- ۴- در سحر از مواد غذایی پروتئین دار (تخم مرغ ، حبوبات ، لبنیات و گوشت) استفاده کنید و به جای نوشیدن آب زیاد، میوه های آب دار بخورید.
- ۵- مایعات توصیه شده برای سحری باید به تدریج نوشیده شوند. يك لیوان آب میوه و يك لیوان شربت عسل یا قند اثر مفیدی خواهد داشت.
- ۶- رژیم غذایی سحر بهتر است شامل مواد غذایی متنوع باشد. این نکته برای نوجوانان اهمیت بیشتری دارد و باید از مواد غذایی قندی، پروتئین دار و پر انرژی استفاده کنند.
- ۷- خوردن مواد شیرین مانند زولبیا و بامیه هنگام سحر سبب افت سریع قند خون و احساس گرسنگی در طول روز می شود.
- ۸- از مصرف نمک زیاد خودداری کنید، چون نمک زیاد سبب دفع مایعات از بدن و احساس تشنگی در ساعات روز خواهد شد. با يك رژیم غذایی معمولی، نمک کافی به بدنتان خواهد رسید و نیازی به مصرف نمک اضافی نیست.
- ۹- بعد از خوردن سحری حتی الامکان نخوابید، چون وضعیت درازکش، سبب برگشت مواد به مری و ترش کردن می شود و گذشته از آن فردای آن روز احساس خوبی نخواهید داشت. این کار در دراز مدت باعث سوزش سردل و بیماری " رفلکس معده و مری " می شود. در این بیماری غذا از معده و مری بر می گردد و به اصطلاح احساس " ترش کردن " را گویند.
- ۱۰- بعد از خوردن سحری، بهتر است هنگام مسواک زدن برای کاهش تشنگی و خشکی دهان، از حجم کمتری خمیر دندان استفاده کنید.

توصیه هایی دیگر برای روزه داران

۱- اول ساعات بعد از سحری و سپس ساعات بعد از افطار به ترتیب برای مطالعه دانش آموزان و دانشجویان وقت مناسبی است.

۲- ورزشکاران در ماه رمضان نسبت به افراد عادی نیاز بیشتری به پروتئین ، قند و ویتامین ها دارند. باید حدود ۳ ساعت بعد از افطار ورزش را شروع کرد تا غذای مصرف شده فرصت هضم پیدا کند. بین خوردن غذا و شروع ورزش باید فاصله ای باشد که جریان خون بتواند به راحتی به عضلات بدن برسد.

۳- در ماه رمضان تمرینات ورزشی سبک تر باشد، زیرا بدن نمک و آب زیادی در جریان ورزش از دست می دهد و در ورزش های شدید منجر به ضعف شدید بدن می شود. ورزشکار باید تا سحر به تدریج مایعات زیادی مصرف کند که نیازهای بدنش تامین شود.

۴- خرما ، سوپ، سبزیجات و شیر برای افطار ورزشکاران توصیه می شود.

۵- در صورتی که فردی بعد از افطار قصد تمرین ورزش سنگین یا مسابقه ورزشی را دارد بهتر است قبل از شروع مسابقه، هنگام افطار از گوشت، زرده تخم مرغ و ماهی استفاده کند. مصرف مایعات فراوان از جمله آب میوه ها قبل از ورزش هم مناسب است.

۶- میزان انرژی تامین شده از پروتئین در ورزشکاران باید حدود ۱۵ درصد و حداکثر ۲۰ درصد باشد؛ چون پروتئین زیاد، مناسب نیست و سبب تولید مواد زاید در خون و احساس خستگی در حین ورزش می شود.

با تشنگی در روزه داری چه کنیم؟



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. توصیه می شود به غیر از مقدار نمک اندکی که برای پختن، لازم است به غذا اضافه شود، دیگر سرسفره به غذا نمک اضافه نشود.

• مصرف میوه و سبزی کافی نیز می تواند در طول روز از بروز تشنگی زودرس جلوگیری کند. بهتر است میوه در فاصله ی افطار تا سحر و سبزی در هر دو وعده ی افطار و سحر و سالاد به خصوص در وعده های سحر مصرف گردد.

• از مصرف مواد غذایی پرپروتئین در وعده ی سحری (انواع کباب ها) خودداری شود. این مواد غذایی به دلیل داشتن پروتئین زیاد، سبب تحریک تشنگی در ساعات اولیه ی روز می شود، و روزه دار را به تشنگی شدید دچار می کند.

سردرد به هنگام روزه داری

در ماه رمضان به ویژه در ایام گرم خصوصا فصل تابستان به دلیل روزه داری بیشتر افراد حتی کسانی که سابقه سردرد ندارند به این عارضه دچار می شوند که به علت گرسنه و تشنه بودن در طول روز است. برخی از روزه داران اظهار می کنند که از اول صبح به سردرد شدید دچار می شوند و برخی دیگر از بی حالی و سردرد بعد از ظهر شکایت دارند.

سردرد علل و عوامل بسیار متنوع و گوناگونی می تواند داشته باشد و تشخیص نوع سردرد به عهده ی متخصص مغز و اعصاب است اما اگر شما فردی هستید که تا قبل از ماه رمضان دچار سردرد های ممتد نبوده اید و هم زمان با روزه گرفتن دچار سردرد های جدیدی می شوید مطالب زیر می تواند به شما کمک کند.

چه عواملی در ماه رمضان و روزه داری می توانند باعث ایجاد و بروز سردرد شوند؟

- بی خوابی ، خواب نامناسب یا بد خوابی
- تغذیه نامناسب
- کم آبی بدن و نیاشامیدن آب کافی

از علل سردرد افراد در این ماه می توان به کم خوابی اشاره کرد!

منابع علمی ابراز دارند که یک انسان بالغ روزانه بین ۶ تا ۸ ساعت نیاز به خوابیدن دارد بنابراین قطعاً کم خوابی یکی از مشکلات احتمالی روزه داران است که می تواند موجب خستگی روزانه و البته سردرد های متوسط گردد. همچنین در ماه رمضان خوردن سحری روزه داران را مجبور می کند تا نیمه شب از خواب بیدار شوند که می تواند موجب ایجاد سردرد در ایشان گردد.

بنابراین افراد روزه دار باید ساعات خواب را طوری تنظیم کنند که به کم خوابی آزاردهنده دچار نشوند. در این خصوص خواب قیلوله (یعنی از حدود یک ساعت به ظهر مانده، به مدت نیم ساعت خوابیدن) اثر نشاط بخشی دارد. در حالی که خواب با شکم پر، بلافاصله پس از سحر توصیه نمی شود، زیرا باعث پیدایش طعم نامطبوع در دهان، حساس کسالت و سردرد و بی نشاطی می شود. البته خواب بلافاصله پس از افطار نیز صحیح نیست، اما خواب در ساعات اولیه شب توصیه می شود.

کمبود ویتامین ها و مواد قندی موجب بروز سردرد می شود. کمبود ویتامین ها به ویژه گروه B و خصوصاً ویتامین B1 می تواند کیفیت کار سیستم اعصاب بدن را دستخوش تغییر و تضعیف کند. همچنین سلول های عصبی بدن برای زنده ماندن و فعالیت ایده آل خود به مصرف گلوکز نیاز دارند. پس مواد قندی نقش بسیار مهمی در بهبود کارکردی سیستم اعصاب بدن انسان دارد اما این بدان معنا نیست که فرد مجبور باشد دائماً مواد قندی مصرف کند. به گفته ی برخی کارشناسان، علت سردرد صبحگاهی روزه داران مصرف غذاهای شیرین در وعده ی غذایی سحری است چرا که غذاهایی که قند زیادی دارند، قند خون را افزایش می دهند و بدن نیز برای کاهش قند خون انسولین ترشح می کند و این انسولین موجب کاهش قند خون و بروز سردرد در روزه داران می شود؛ بنابراین



باید از مصرف قندهایی که جذب سریع دارند مثل شکر سفید، نبات، شکلات و زولبیا
امیه مخصوصاً در سحر پرهیزید.

یکی دیگر از عمده دلایل بروز سردرد در افراد روزه‌دار، کم نوشیدن چای است؛

بنابراین سعی کنید تعداد و غلظت چای مصرفی روزانه‌تان را به تدریج کاهش دهید تا به مرور بدن‌تان به چای کم
عادت کند.



نخوردن سحری

سحری نخوردن نیز از علل سردرد به هنگام روزه‌داری است؛ پس حتماً وعده سحری را

خورید. آن‌هایی که می‌گویند: «ما ساعت ۱۱ یا ۱۲ شب غذا می‌خوریم تا مجبور نباشیم برای

خوردن سحری بیدار شویم»، باید بدانند که امتناع از خوردن سحری و حذف این وعده مهم غذایی در ماه رمضان
باعث کاهش بازده کالری در طی روز می‌شود. این افراد حتی در ساعات اولیه‌ی روز هم توان تمرکز و توجه فکری
برای کار یا درس خواندن را ندارند. با این حساب، نخوردن سحری کار معقول و صحیحی نیست و سردرد را نیز
به همراه خواهد داشت.

یکی از مهم‌ترین عوامل بروز سردرد در ماه رمضان برای روزه‌داران به‌ویژه در فصول گرم مواجهه‌ی بدن با
کمبود آب است، اگر در طول روز بدن به اندازه‌ی کافی آب دریافت نکند، به کم آبی دچار می‌شود که زمینه‌ساز
روز سردرد است. دلیل آن نیز بروز مشکل در جریان طبیعی خون و تأثیر منفی بر اکسیژن‌رسانی به سلول‌ها و
بافت‌ها به‌ویژه سلول‌های مغز است. این موارد به‌ویژه در افراد دچار سردرد و میگرن، باعث تشدید بیماری می‌شود
که مصرف میوه‌هایی مثل خیار، هندوانه، خربزه، انگور، گلابی، سیب، به، آلبالو و زردآلو در فاصله بین افطار تا
سحر توصیه می‌شود.

رعایت نکات زیر در پیشگیری از بروز سردرد به هنگام روزه داری به شما کمک خواهد کرد:

سعی کنید شب ها قبل از ساعت ۱۲ بخوابید.

تا جایی که می‌توانید بعد از ظهر ها بین ساعات ۱۴ الی ۱۹ حدود ۱/۵ تا ۲ ساعت بخوابید.

در طی روز از انجام کارهای غیر ضروری خودداری کنید .

تا جای ممکن از قرار گیری در معرض تابش نور خورشید پرهیز کنید .

سحر ها حتما میوه بخورید (خیار، هندوانه، طالبی)

در وعده‌ی سحر حتما از سبزیجات هم استفاده کنید (گوجه فرنگی، کاهو، سبزی خوردن و...) .

سحرها اگر می‌توانید حداقل یک عدد گردو یا مقداری بادام زمینی بخورید .

اگر دستور منع مصرف از سوی پزشک ندارید، سحر ها نصف قرص ویتامین B1 صدمیلی گرم و نصف

قرص ویتامین C مصرف کنید. (از مصرف قرص های مولتی ویتامین خارجی و داروهای تقویتی دیگر

خودداری کنید)

از خوردن غذاهای چرب و سنگین مانند کله پاچه، آبگوشت و... در هنگام سحر خودداری کنید .

از خوردن غذاهایی که تشنه کننده هستند مانند ماکارونی، سیب زمینی، نان بربری، ترشی یا شور، پنیر و..

خودداری کنید .

اگر به تخم مرغ حساسیت ندارید، سحر ها یک تخم مرغ آبپز (مغز پخت) بخورید .

از مصرف سوسیس، کالباس، همبرگر، ژامبون و غذاهای پخته بسته بندی خودداری کنید.

در هنگام خوردن سحری از عسل، مربا یا خرما استفاده کنید.

در زمانی که ساعت افطار بعد از ۸ شب است حتما شام را همزمان با افطاری صرف کنید.

افطاری را مختصر و شام را کامل بخورید .

در زمان افطاری یک لیوان چای و دولیوان آب خنک بنوشید و پس از افطار تا آخر شب هر یک ساعت یک

لیوان کامل آب بنوشید .

برای شام حتما مواد پروتئینی مانند مرغ یا گوشت و... مصرف کنید.

مصرف دارو و روزه داری

مشاوره و ارزیابی پزشکی پیش از ماه رمضان

این ارزیابی باید در یک تا دو ماه قبل از ماه مبارک رمضان صورت گیرد. در گام اول باید توجه خاصی به سلامتی کلی بیمار داشت. قند خون، فشار خون و چربی خون بیمار حتما باید کنترل شود. توصیه‌های مخصوص راجع به خطرات موجود در روزه‌داری به تمامی بیمارانی که تصمیم دارند روزه بگیرند داده شود. در طول ارزیابی پزشکی تمام تغییرات لازم در رژیم غذایی و دارویی بیمار باید اعمال شود تا بیمار بتواند روزه‌داری را زمانی آغاز کند که در شرایطی پایدار به سر می‌برد و برنامه درمانی او اثرگذار تلقی می‌شود.

الگوی مصرف

دوز مصرف با توجه به ویژگی‌های بیماری فرد می‌تواند در طول ماه مبارک رمضان تغییر کند. داروها در زمان روزه‌داری می‌تواند بین زمان افطار تا سحر مصرف شوند. اثرات بالینی به کوچکی محدوده درمانی دارو وابسته است. تغییر در فراهمی زیستی دارو به دلیل این تغییرات می‌تواند بر غلظت پلاسمایی دارو تأثیر گذارد که این موضوع مخصوصا در داروهایی که محدوده درمانی کوچکی دارند، می‌تواند باعث کاهش اثربخشی و افزایش عوارض جانبی شود.

تداخل با غذاهای مصرفی

به طور کلی تداخل غذا-دارو می‌تواند باعث کاهش، تأخیر یا افزایش دسترس سیستمیک دارو در بدن شود. کیفیت غذای مصرفی در زمان افطار از مهمترین نکاتی است که باید در جذب داروهای تجویزی مدنظر قرار گیرد. اثرات



بالینی به کوچکی محدوده درمانی دارو وابسته است. تغییر در فراهمی زیستی دارو به دلیل این تغییرات می‌تواند بر غلظت پلاسمایی دارو تأثیر گذاشته که این موضوع مخصوصا در داروهایی که محدوده درمانی کوچکی دارند، می‌تواند باعث کاهش اثربخشی و افزایش عوارض جانبی شود.

توصیه های عمومی

از آن جا که مصرف اشکال غیر خوراکی داروها در اغلب موارد با روزه داری منافاتی ندارد، بیمارانی که اشکال غیر خوراکی داروها را مصرف می کنند نباید نگران روزه داری خود باشند. ممکن است در مواردی پزشک معالج قادر باشد با جایگزین کردن اشکال خوراکی داروها با انواع غیر خوراکی آن ها امکان روزه داری را برای برخی بیماران فراهم نماید.

توصیه های چگونگی مصرف داروها در ماه مبارک رمضان

۱. بارداری، شیردهی و برخی از بیماری ها مانند دیابت، فشارخون، روده تحریک پذیر، یبوست، زخم های سیستم گوارشی (معده و اثنی عشر)، اختلالات کلیوی، بیماری های اعصاب و روان و آسم همگی از شرایط جسمی هستند که فرد ملزم می باشد پیش از اقدام به روزه داری، با پزشک معالج خود در خصوص اقدام به روزه داری و همچنین نحوه مصرف داروها، مشورت نماید.
۲. چنانچه مبتلا به بیماری خاصی هستید که مجبور به مصرف دارو در ایام مبارک رمضان می باشید، قبل از هر چیز با پزشک معالج خود مشورت کنید.
۳. در زمان روزه داری هیچگاه وعده های داروی خود را خودسرانه حذف و یا به زمان دیگری موکول نکنید. چه بسا این عمل شما سبب اختلال در روند درمان می گردد. مصرف بسیاری از داروهای را می توان پس از مشورت با پزشک به زمان سحری یا افطار منتقل نمود.
۴. چنانچه مبتلا به بیماری مزمن مانند فشارخون، چربی خون، دیابت، بیماری های قلبی و عروقی، و بیماری های کلیوی می باشید، در این خصوص که آیا روزه داری برای شما بدون اشکال است یا خیر و همچنین در صورت بی خطری، در مورد چگونگی مصرف دارو و رژیم غذایی مناسب در ماه مبارک رمضان، مشورت کنید.
۵. اثر بخشی بسیاری از داروها، ارتباط مستقیمی با مصرف به موقع آن ها در زمان معین دارد. در ایام روزه داری خودسرانه نوبت داروی خود را قطع نکنید.

۶. قطع ناگهانی برخی از داروها به واسطه‌ی روزه داری بسیار خطرناک است، درباره قطع داروهای خود و نحوه استفاده‌ی آن‌ها در ماه مبارک رمضان، با پزشک و یا داروساز خود مشورت کنید.

۷. قطع یک‌باره برخی داروها بسیار خطرناک است، تغییر تعداد دفعات مصرف دارو، زمان مصرف دارو و رعایت نکردن فاصله‌ی زمانی مصرف دارو می‌تواند باعث تغییر اثربخشی و تأثیر داروها در بدن شود و مشکلات درمانی ایجاد کند.

۸. به صورت کلی غذا می‌تواند باعث کاهش، افزایش و یا تأخیر در جذب دارو شود. بیشتر هموطنان در وعده‌ی افطار، روزه‌ی خود را با غذاهای حاوی مقادیر بالای کربوهیدرات و چربی به همراه چای باز می‌کنند و یک وعده حاوی پروتئین به عنوان شام بلافاصله بعد آن و یا با ۲ تا ۳ ساعت فاصله مصرف می‌کنند، معمولاً حجم وعده‌ی غذای مصرفی در ماه مبارک نسبت به وعده‌ی معمولی در سایر اوقات بیشتر است و این نکته حتماً باید مدنظر قرار بگیرد چون حجم بالای غذا طبیعتاً باعث تأخیر در جذب اکثر داروها می‌گردد.



تأثیر روزه در کاهش بیماری‌های قلبی

بر اساس آخرین تحقیقات منتشر شده در مجله‌ی

(تغذیه و متابولیسم آمریکا) روزه داری یکی از مهمترین عوامل تأثیرگذار بر سلامت افراد است. شاخص‌ترین تأثیر آن کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی به ویژه سکته قلبی است. در طول ماه رمضان به دلیل آن‌که خوردن و آشامیدن به دو زمان سحر و افطار محدود شده و فاصله‌ی این دو زمان حدوداً ۱۲ ساعت است دستگاه‌های مختلف بدن به ویژه دستگاه گوارش و گردش خون استراحت می‌کنند. استراحت این دو دستگاه به شدت بر سلامت قلب و اندامهای گوارشی مؤثر است. پژوهش‌های انجام شده روی ۲۴ زن و مرد مسلمان غیر سیگاری با میزان کلسترول خون طبیعی که در رده‌ی سنی ۲۰ تا ۳۰ سال قرار داشتند نکات تازه‌ای را در باره روزه داری و تأثیر آن بر قلب نشان داد. به این ترتیب که حدود ۲۰ روز پس از شروع ماه مبارک رمضان میزان «هموسیستئین» اصلی‌ترین عامل بروز سکته قلبی، در خون این افراد به شدت کاهش یافت؛ از طرفی میزان کلسترول خوب یا حافظتی

(HDL) افزایش یافته و غلظت خون نیز در حد طبیعی قرار داشت. کاهش میزان «تری گلیسیریدها» و «کلسترول

بد» (LDL) یکی دیگر از اثرات مثبت ناشی از روزه داری در این افراد بود

نقش روزه در مبارزه با چاقی



روزه، فرمان خدا و تمرینی برای

زندگی سالم و با معنویت، و تلاشی

برای نزدیکی به خدا و دستیابی به

مراحلی از تقواست. این تمرین یک ماهه می تواند انسان را برای بهتر زیستن در ۱۱ ماه دیگر سال آماده کند و چه

خوب است که انسان از همان آغاز روزه داری تصمیم بگیرد معنویت این ریاضت سازنده را همواره حفظ کند.

هدف ما از روزه گرفتن در ماه مبارک رمضان علاوه بر اجر معنوی آن، بهره بردن از منافع جسمانی و روانی

این ماه مبارک است. در طول ماه مبارک رمضان رژیم غذایی نباید با حالت عادی تفاوت زیادی داشته باشد و باید

به گونه ای باشد که وزن کاهش یا افزایش زیادی نداشته باشد. البته برای افرادی که اضافه وزن دارند ماه مبارک

رمضان فرصت مناسبی برای کاهش وزن مختصر و همچنین کسب آمادگی برای شروع برنامه کاهش وزن بعد از

ماه مبارک است. رعایت راهکارهای ساده تغذیه ای در افطار و سحر می تواند روزه داران را به منظور دریافت

منافع بدنی و تسهیل بهره مندی از مزیای روحانی این ماه مبارک یاری کند زیرا یک فرد بیمار به درستی نمی

تواند از برکات ماه رمضان فیض ببرد.

برنامه غذایی نامناسب در ماه مبارک رمضان چه عوارضی را به دنبال خواهد داشت؟

• چاقی: مهم ترین عارضه ناشی از روزه داری است که به دنبال مصرف غذاهای نامناسب ایجاد می شود.

• افزایش چربی های نامطلوب خون مثل کلسترول تام، تری گلیسرید، کلسترول بد و اسید اوریک

• بیوست

• نفخ، احساس پُری دستگاه گوارش و سایر مشکلات گوارشی

• بیحوصلگی، خستگی و ضعف حافظه

• لاغری، ضعف و ناتوانی

• کاهش مقاومت بدن در برابر بیماری ها

• سردرد و سرگیجه

• سنگ های دستگاه ادراری

این مشکلات به هیچ وجه طبیعی و ناشی از یک روزه داری مناسب و صحیح نیست. بنابراین از مصرف مواد غذایی سرخ کرده، انواع شیرینی (به خصوص زولبیا و بامیه)، دسرهای چرب، غذاهای چرب و شور و نمک دار و انواع سس ها و ... و همچنین از مصرف زیاد غذاهای پرچرب مانند آش رشته با پیاز داغ فراوان یا ترید کردن نان در آبگوشت جدا پرهیز کنید تا با مشکل اضافه وزن، افزایش چربی خون و اختلالات گوارشی مواجه نشوید. اختلالات عصبی مانند بی حوصلگی، اختلال حافظه، گیجی، خستگی و کوفتگی نیز از عوارض روزه داری غلط است.

عوارض فوق می تواند به علت کمبودهای تغذیه ای ایجاد شود افت قند خون یکی از عوامل مهم بروز این مشکلات است که معمولاً به دلیل نخوردن سحری عارض می شود. سوخت و ساز (انرژی لازم) سلول های عصبی صرفاً از گلوکز (قند) و کربوهیدرات ها تامین می شود. از طرفی بدن انسان نمی تواند به مدت طولانی کربوهیدرات ها را ذخیره کند، پس گرسنگی طولانی مدت و عدم مصرف سحری می تواند باعث کاهش انرژی لازم برای فعالیت سلول های عصبی و در نتیجه ایجاد عوارض ذکر شده شود.

بیماران دیابتی چگونه روزه بگیرند؟

DIABETES



بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱، دیابت دوران بارداری و دیابتی های کنترل نشده نباید روزه بگیرند، اما روزه داری برای بیماران دیابتی نوع ۲ که دیابت آنان به وسیله ی رژیم غذایی کنترل شده، مفید هم هست.

افرادی که برای کنترل دیابت خود از قرص استفاده می کنند، اگر علائم افت قندخون را در طول روز داشتند، باید فوراً روزه خود را افطار کنند.

بیماران دیابتی که روزه می گیرند، باید رژیم غذایی مخصوص خود را در افطار و سحر رعایت نمایند و در مصرف غذاهای شیرین که در ماه مبارک رمضان در وعده ی افطار استفاده می شود، زیاده روی نکنند و میزان توصیه شده توسط متخصص تغذیه را رعایت نمایند.



برای کنترل بهتر قندخون توصیه می شود که این افراد قندخون خود را قبل از سحر و بعد از افطار چک کنند.

مواردی که بیماران دیابتی نباید روزه بگیرند، عبارتند از:

✓ اگر قندخون قبل از سحری بالاتر از ۳۵۰ میلی گرم بر دسی لیتر باشد.

✓ بیمار دیابتی که سحری نخورده باشد.

✓ اگر برای کنترل دیابت لازم است در طول روز نیز قرص مصرف شود.

✓ اگر انسولین استفاده می شود و در طول روز نیز باید تزریق داشته باشند.

✓ اگر عوارض کلیوی، چشمی و ... دیابت بروز کرد، بهتر است برای جلوگیری از عوارض بیشتر روزه نگیرند

و با پزشک خود مشورت کنند

نکات مهم تغذیه ای در ماه مبارک رمضان



هدف ما از روزه گرفتن در ماه مبارک رمضان علاوه بر اجر معنوی آن، بهره بردن از منافع جسمانی و روانی این ماه مبارک است. البته به دلیل مصادف شدن با روزهای گرم و طولانی تابستان می توان با یک برنامه ی تغذیه ای مناسب هنگام افطار و سحر بدون هیچ گونه مشکلی از مزایای آن بهره مند شویم.

اگر می خواهید در ماه رمضان روزه بگیرید و بدنی سالم داشته باشید این نکات تغذیه

ای را فراموش نکنید:

۱- 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 لبنیات باید در برنامه غذایی ما وجود داشته باشد.

۲- برای این که کمتر هنگام روزه داری تشنه شوید بهتر است در برنامه غذایی سحری از خوردن غذاهای پرچرب و پرنمک که سبب تشنگی زیاد در طول روز می شود پرهیز کنید و ترجیحا از غذاهای آب پز و خورشت های آب دار و کم نمک استفاده کنید.



۳- خوردن ۸ تا ۱۲ لیوان آب از افطار تا هنگام سحر و استفاده از میوه های آب دار و سبزیجات سبب می شود تا در طول روز کمتر دچار تشنگی شوید.

۴- نباید دسرها و شیرینی ها را که حاوی شکر فراوان هستند، به مقدار زیاد مصرف کرد و بهتر است به جای آن ها از خرما و توت که دارای قند طبیعی و همچنین املاح و ویتامین هستند، استفاده کرد.

۵- یکی از عادات غذایی اشتباه روزه داران این است که به دلیل تشنگی زیاد، افطار را با آب سرد یا نوشیدنی های سرد شروع می کنند. بهتر است هنگام افطار از مخلوط آبلیموی تازه با آب یا چای کمرنگ یا شربت خاکشیر به جای قهوه و چای پر رنگ استفاده کنید . هیچ گاه افطار با آب سرد، غذاهای سرد و نوشابه های گازدار آغاز نکنید.

۶- برای جلوگیری از بروز یبوست و مشکلات روده، بعد از خوردن افطار آلو و انجیر خیس شده و میوه هایی همچون گلابی، هلو و هندوانه میل کنید همچنین ورزش سبک و پیاده روی بعد از افطار به هضم غذا و جلوگیری از یبوست کمک زیادی می کند.

۷- مصرف مواد غذایی سنگین و حجیم، دیر هضم، پرچرب، سرخ شده و غذاهای آماده بیرون (فست فودها) هنگام افطار مناسب نیست. در هنگام افطار مصرف غذاهای سبک و مختصر شامل گروه های غذایی شیر و لبنیات (مانند شیر و ماست و پنیر)، میوه و سبزی، نان و غلات (مانند برنج و نان) برای افزایش قند خون توصیه می شود. استفاده از سبزی و میوه در هنگام افطار و همچنین در فاصله ی زمانی بین افطار تا سحر به دلیل این که منبع خوبی از فیبر هستند برای دستگاه گوارش بسیار مفید است

۸- نان و پنیر کم نمک با سبزی یا گردو با یک لیوان شیر از بهترین خوردنی ها برای ماه رمضان محسوب می شود زیرا علاوه بر حجم کم دارای قوت بسیار است.



۹- استفاده روزانه از مقادیر متنوع آجیل بدون نمک (پسته، گردو، بادام، فندق و...) که حاوی چربی گیاهی غیراشباع و مفید است، ضمن افزایش ندادن کلسترول خون، به همان میزان چربی های اشباع، برای بدن انرژی تأمین می کند.

۱۰- مصرف بادمجان، فلفل و سایر ادویه ها در هنگام سحر به دلیل ایجاد احساس تشنگی بیش تر، برای روزه داران توصیه نمی شود.

۱۱- از خوردن غذای سرخ شده و شیرینی جات فراوان پرهیز کنید تا به سوء هاضمه و سوزش سر دل دچار نشوید. مبتلایان به زخم معده و اثنی عشر و ناراحتی روده بهتر است

از غذاهایی استفاده کنند که هضم شان آسان و ساده است و باعث نفخ دستگاه گوارش نمی گردد از جمله این غذاها می توان به غذاهای کبابی، انواع سوپ کم چرب، آب میوه ها، نان، پنیر و ماست به مقدار کم اشاره کرد.

۱۲- مصرف آب زیاد هنگام صرف افطار موجب اختلال در هضم مواد غذایی می شود. بعد از صرف سحری نیز بسیاری از افراد از بیم تشنگی در طول روز، به مقدار فراوان آب می نوشند که عادت غذایی درستی نیست.