

تغذیه و خودمراقبتی در ماه مبارک رمضان

ماه مبارک رمضان سرشار از هدیه های الهی برای بندگان است و ماهی است که عنایت ویژه و رحمت و بخشش بی حد و حصر پروردگار متعال بر بندگان ساری و جاری می شود.

یکی از مسائل مهمی که باعث درک بهتر رمضان و لذت بردن از این ماه قدسی می شود آمادگی و نشاط جسمی در این ماه عزیز است، بویژه همزمانی این ماه مبارک با فصل تابستان و گرمی هوا و روزهای بلند، مراقبت های ویژه ای را می طلبد و از طرفی هم فاصله کوتاه بین افطار و سحر از مسائل مهمی است که لازم است در این فاصله کوتاه شرایط تغذیه مفید، سالم و کافی را فراهم نمود و همچنین از خواب مفید بین افطار و سحر بهره برد و چنانچه نتوان به این امر مهم دست یافت چه بسا در طول روز کسالت و خواب آلودگی و عوارض گوارشی ایجاد شود و حتی ادامه روزه داری با مشکلاتی همراه گردد. لذا جهت تغذیه و خواب مفید در ماه مبارک رمضان رعایت نکات زیر ضروری است.

به چند دلیل توصیه می شود که بین بیست دقیقه تا نیم ساعت قبل از مصرف مواد غذایی در وعده افطار یک مایع نوشیدنی شیرین مصرف شود که این دلایل عبارتند از:

۱- مصرف مایعات شیرین باعث تغذیه سریع بدن و دستگاہ گوارش می شود و دستگاہ گوارش آمادگی و نیروی لازم برای هضم غذا را دریافت می نماید، ضمن اینکه عطش اولیه را هم کمی فروکش می کند

۲- ولع و عجله در سریع غذا خوردن از بین می رود که این عجله در سرعت غذا خوردن باعث نجویدن کامل غذا و نفخ و مشکلات گوارشی می شود.

۳- از مصرف آب و مایعات در بین غذا جلوگیری می کند، چرا که مصرف آب و مایعات همراه غذا باعث هضم ناقص غذا و مشکلات گوارشی می شود.

بعضی از این مایعات طبیعی شیرین که هم رفع تشنگی می نمایند و هم سریعاً بدن را تغذیه می نمایند عبارتند از:

شربت آبلیموی تازه - شربت سکنجبین شیرین - شربت شیره انگور - مخلوط شربت شیره انگور + بیدمشک + بهار نارنج - عسلاب - شربت ریواس - چای شیرین کم رنگ - آب هندوانه خنک - آب ولرم و خرما و....

که هر شخصی بر اساس مزاج خویش و شرایط گوارشی خود می تواند از این مایعات بهره ببرد.

به منظور اینکه مواد غذایی مصرف شده در وعده افطار تاهنگام خواب هضم شده باشد و در هنگام سحر اشتهای کافی وجود داشته باشد و از خواب مناسب شبانگاه نیز بهره کافی برده شود و دستگاه گوارش نیز تاهنگام سحر به اندازه کافی استراحت کرده باشد لازم است در هنگام افطار از مصرف غذاهای غلیظ و دیرهضم پرهیز نمود. بعضی از این مواد غذایی عبارتند از: حلیم، کله پاچه، آش رشته، گوشت گاو و حیوانات پیر، الویه، ماکارونی، ماهی تن، زولبیا و بامیه، سوسیس و کالباس، نانهای خمیری مثل نان بربری، سیب زمینی و گوشت و بادمجان و سایر مواد غذایی که زیاد سرخ شده باشند

به جای مواد غذایی ذکر شده در فوق می توان از غذاهای زودهضم و درعین حال پرکالری استفاده نمود. بعضی از این مواد غذایی عبارتند از:

آبگوشت و خورشت جوجه مرغ - شیربرنج که پس از پخت و در هنگام مصرف شیره انگور به آن اضافه شود - استانبولی که با گوشت و سیب زمینی و لپه و برنج و هویج غنی شده باشد - ته چین مرغ (که مرغ آن ۷-۸ ساعت قبل از پخت در پیاز و زعفران قرار داده شده باشد) لوبیا پلوی غنی شده با انواع حبوبات و گوشت - سبزی پلو یا چلو گوشت بره - نخود پلو که در هنگام پخت خلال بادام یا پسته تازه به آن اضافه شده باشد و با سبزی های معطر و گوشت، غنی شده باشد - انواع سوپ هایی که با حبوباتی مثل ماش، جو، گندم، هویج و سبزیجات فراوان و گوشت مرغ و بره و یا بال و گردن پوست کنده مرغ، غنی شده باشد - آبگوشتی که از گوشت تازه بره و نخود تازه تهیه شده باشد - کوکو هایی که با سبزیجات فراوان و تخم مرغ و سیب زمینی و هویج غنی شده باشد - به جای سیب زمینی سرخ شده و آب پز در بعضی غذاها می توان سیب زمینی نمک پز را جایگزین نمود که هضم سیب زمینی با این روش پخت خیلی ساده تر خواهد بود (در کف قابلمه یک لایه بسیار نازک نمک ریخته می شود و سیب زمینی با پوست روی نمک قرار داده می شود و بدون اضافه کردن حتی یک قطره آب، با حرارت ملایم پخته می شود که این سیب زمینی نمک پز را می توان در انواع کوکویا غذاهای ترکیبی بکار برد).

لازم به ذکر است که اینگونه مواد غذایی حداکثر تا ۲/۵ ساعت هضم شده و هنگام خواب، معده سبک شده و خواب مفید و عمیقی حاصل می شود و شخص روزه دار از سنگینی معده هنگام خواب و خواب منقطع و بدون کیفیت رنج نخواهد برد.

البته در صورتیکه هنگام خواب، گرسنگی حاصل شود می توان از مواد غذایی سریع الهضم قبل از خواب استفاده نمود مانند: یک لیوان شیر + عسل - شربت شیره انگور - بستنی - فرنی، انواع میوه های آب دار مانند هندوانه، هلو، انگور

درمورد وعده سحر نیز لازم است غذاهایی میل شوند که درطول روز ایجاد تشنگی نمایند بنابراین غذاهای دیرهضم و پروتئینهای دیرهضم مثل گوشت گاو والویه و ماکارونی، سرخ کردنی هایی که برای هضم آنها احتیاج به آب فراوان می باشد، توصیه نمی شوند. همچنین غذاهایی که فلفل و ادویه جات و سبزی های تند و سیروپیاز در آنها به کار رفته است نیز توصیه نمی شوند و از مصرف مصرف دم نوشهایی که دارچین، زعفران، زنجبیل و ادویه جات گرم در آنها به کار رفته است پرهیز شود.

برخی از غذاهایی که در وعده سحری توصیه می شوند:

خورشت آلو اسفناج - خورش کدو - خوراک مرغ و برنج که همراه آلو و زرشک طبخ شده باشد - خورش کرفس.

به جای اضافه کردن فلفل و ادویه به غذاها می توان در آخر پخت غذا کمی گلاب به برنج اضافه نمود و یا سماق و زرشک و آلبالو و رب انار و آب نارنج که هم غذا را مطبوع کرده و هم از تشنگی زیاد جلوگیری می نمایند همراه غذا صرف نمود - از سبزیجاتی مثل کاهو و گشنیز هم می توان استفاده کرد. البته لازم به یادآوری است که بعضی از افراد هاضمه خیلی قوی دارند که معده آنها معمولاً اسید بیشتری ترشح می کند لذا احتیاج به غذاهایی دارند که ماندگاری این غذاها در معده آنها بیشتر باشد تا از گرسنگی زودرس در آنها جلوگیری شود لذا این افرادی توانند غذاهای غلیظ تر میل کنند البته تشنگی نیز در این افراد بیشتر اتفاق می افتد و هنگام افطار نیز بهتر است این افراد با آب ولرم یا شربت سکنجبین افطار را باز کنند تا اسید و صفرا و مواد تجمع یافته در معده آنها شسته شده و دفع شود و سپس روزه خود را باز کنند.

جهت جلوگیری از تشنگی و گرسنگی زیاد در طول ماه مبارک رمضان رعایت نکات زیر ضروری است:

- ۱- از مصرف مایعات و مواد غذایی و دارویی که باعث دفع آب بدن می شوند و مدر هستند پرهیز شود بعضی از این مایعات عبارتند از: چای پررنگ - قهوه - نسکافه - نوشابه های گازدار - خربزه - پونه.
- ۲- از مصرف فلفل، ادویه جات و افزودنیهای تند و تیز و شور پرهیز شود مانند: دارچین - زنجبیل - زعفران - نمک - خیارشور - نعناع - ترخون - شاهی - سیر - پیاز و سس و فقط کسانی که این ادویه جات به هضم گوارشی آنها کمک می کند به مقدار بسیار کم می توانند استفاده نمایند.
- ۳- از ورزش و فعالیت های بدنی به خصوص در ساعات گرم روز حتی الامکان پرهیز شود.
- ۴- صحبت زیاد، قرار گرفتن در معرض تابش امواج کامپیوتر و تلفن همراه و هوای گرم و استفاده از عطرها و تند می تواند باعث افزایش نیاز به آب و تشنگی شود.

- ۵- لباسهای نایلونی وپشمی باعث افزایش حرارت بدن می شوند و تشنگی و تعریق را افزایش می دهند لذا بهتر است از لباسهای باجنس کتان وپنبه استفاده شود (حتی لباسهای زیر)
- ۶- لباسهای بارنگ تند مثل قرمز و زرد کمتر استفاده شوند و به جای آن لباسهایی با رنگ های ملایم مثل آبی و سفید و سبز کم رنگ استفاده شود.
- ۷- خشکی زیاد هوا می تواند عامل ایجاد تشنگی باشد که بهتر است در طول روز از کولرهای آبی که رطوبت هوا را افزایش می دهند استفاده شود.
- ۸- دوش آب خنک و یا قرار گرفتن در استخر آب شیرین و خنک به رفع تشنگی کمک می نماید.
- ۹- حالات روحی شدید و ناگهانی مثل خشم و غضب به ایجاد تشنگی و گرسنگی کمک می کند که لازم است در طول ماه مبارک رمضان این حالات روحی تعدیل و کنترل شوند.
- ۱۰- استفاده از سبزیجات و میوه های آب دار در فاصله بین افطار و سحر در جلوگیری از تشنگی روز موثر هستند. بعضی از این سبزیجات و میوه ها عبارتند از:
- خرفه- کاهو- هندوانه- هلو- خیار (بهتر است خیار همراه غذا خورده نشود چون در بعضی افراد باعث نفخ و عوارض گوارشی می شود).

دکتر حسین مرادی - سرپرست دانشکده طب سنتی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی قم