

راهنمای تندرستی برای روزه‌داران

بهاره کیارستمی



مصرف آنها در طی این ماه محدود شوند زیرا باعث سوء هاضمه، سوزش سر معده و مشکل اضافه وزن خواهند شد.

دوری کنید از:

- ۱- غذاهای چرب و سرخ‌کردنی
- ۲- غذاهای حاوی مقادیر زیادی قند
- ۳- پرخوری خصوصاً در هنگام سحر
- ۴- مصرف بیش از حد چای خصوصاً در سحر: چراکه چای باعث افزایش دفعات ادرار شده و املاح ارزشمنند بدن تان در طول روز از دست خواهد رفت.
- ۵- مصرف دخانیات: اگر نمی‌توانید آن را ترک کنید، از چند هفته قبل از ماه مبارک، مصرف آن را اندک اندک کم کنید.

بخورید:

کربوهیدرات‌های کمپلکس در سحر که باعث سیر نگه داشتن شما به مدت طولانی‌تری خواهند شد. حلیم منبع بسیار خوبی از قند، فیبر، کربوهیدرات، پتاسیم و منیزیم است. بادام سرشار از پروتئین و فیبر با چربی کمتر است. موز نیز منبع خوبی برای

در طی ماه مبارک رمضان رژیم غذایی ما نباید خیلی بارزیم معمول متفاوت باشد رژیم غذایی باید طوری باشد که وزن نرمال بدنمان حفظ شود، نه چاق شویم و نه لاغر، هر چند که اگر شخصی چاق باشد این ماه بهترین فرصت برای رسیدن به وزن ایده‌آل خواهد بود.

غذاهایی که حاوی مقادیر زیادی فیبر هستند، مدت هضم طولانی‌تری داشته، برای گذراندن ساعات متمادی گرسنگی مناسب‌ترند.

غذاهای دیرهضم، غذاهای حاوی غلات و حبوبات مثل جو، جو دوسر، ارزن، سمولینا، لوبیا، عدس، آرد کامل و برنج سیوس‌دار می‌باشند که تحت عنوان کربوهیدرات‌های کمپلکس نامیده می‌شوند و غذاهای حاوی فیبر شامل گندم، حبوبات و غلات، سبزیجات شامل لوبیا، نخود، ذرت، اسفناج، برگ beatroot، میوه‌جات با پوست، میوه‌های خشک (خصوصاً زردآلوی خشک، انجیر، آلو برغانی و بادام) می‌باشند.

غذاهای مصرف شده در طی وعده‌های غذایی ماه مبارک باید شامل هر ۵ دسته مواد اصلی باشند. غذاهای سرخ‌کردنی مناسب نبوده و بهتر است

پتاسیم، منیزیم و کربوهیدرات هاست.

بنوشید:

تا حد ممکن آب و آب میوه در حد فاصل افطار و خواب بنوشید.

مشکلات شایع پزشکی:

■ یبوست:

علت: مصرف غذاهای حاوی کربوهیدرات‌های تصفیه شده، کم نوشیدن آب و کمبود فیبر در غذاها. درمان: دوری از غذاهای حاوی کربوهیدرات‌های تصفیه شده، افزایش مصرف آب، استفاده از آرد کامل و سبوس دار.

■ سوء هاضمه و نفخ

علت: پرخوری، مصرف بیش از حد غذاهای تند، چرب و نفاخ (مثل تخم مرغ، کلم، عدس و نوشابه‌های گازدار).

درمان: پرخوری نکنید، آب یا آب میوه مصرف کنید، از غذاهای چرب پرهیز کنید. به غذاهای نفاخ *ajnor* اضافه کنید.

■ ضعف و افت فشار خون

علت: تعریق، خستگی، کاهش انرژی، سرگیجه خصوصاً هنگام برخاستن از بستر، رنگ پریدگی و احساس غش به ویژه بعد از ظهرها.

علت: مصرف کم مایعات و املاح. درمان: مصرف میزان کافی مایعات و املاح. توجه داشته باشید که بیماران با فشار خون بالا باید برای تصحیح شرایط خود در طی ماه رمضان با پزشک خود مشورت کنند.

■ سردرد:

علت: نرسیدن تنباکو و کافئین، خستگی شدید روزانه، کم خوابی، گرسنگی که با گذشت روز تشدید می شود.

■ **حالت تهوع** خصوصاً پیش از افطار هنگامی که سردرد همراه با افت فشار خون باشد.

درمان: کاهش تدریجی مصرف تنباکو و کافئین چند هفته قبل از فرارسیدن ماه رمضان. استفاده از چای

سبز می تواند جایگزین مناسبی باشد.

■ کاهش قند خون:

علت: ضعف، سرگیجه، خستگی، عدم تمرکز، تحریک پذیری، لرزش، عدم توانایی اعمال فیزیکی، سردرد و طیش قلب.

علت: در افراد غیردیابتی: مصرف بیش از حد قند (خصوصاً در سحر) باعث تولید میزان زیادی انسولین و به دنبال آن کاهش سریع قند خون می شود.

درمان: پرهیز از مصرف غذاهای شیرین و نوشابه های حاوی قند خصوصاً هنگام سحر.

■ گرفتگی عضلانی:

علت: دریافت کم کلسیم، منیزیم و پتاسیم از غذاها. درمان: مصرف غذاهای حاوی مواد فوق (سبزیجات، میوه ها، لبنیات، گوشت و خرما)

■ زخم معده، سوزش سر دل، گاستریت:

سرازیر شدن میزان زیادی اسید در معده در طی ماه رمضان شرایط بیماران فوق را تشدید می کند. این موضوع به شکل احساس سوزش در اطراف معده در محلی زیر دنده‌ها که گاهی به گلو هم انتشار می یابد، خود را نشان می دهد. غذاهای ادویه دار، قهوه و نوشابه‌های گازدار شرایط را بدتر می کنند. برای کنترل اسید معده داروهای مناسب باید مصرف شود.

■ سنگ کلیه:

ممکن است در کسانی تولید شود که کمتر از حد مورد نیاز آب مصرف می کنند، بنابراین استفاده از آب اضافی برای ممانعت از تشکیل سنگ در این افراد ضروری است.

■ دردهای مفصلی:

در طی ماه رمضان خواندن نمازهای بیشتر و طولانی تر بر روی زانوان فشار آورده و در افراد مسن و مبتلایان به آرتروز، باعث درد شدید، خستگی و تورم مفصل می شود.

درمان: کاهش وزن و حذف فشار از روی زانوان و ورزش های کششی برای پاها قبل از ماه رمضان در جهت کاهش احتمال کشیدگی عضلانی و درد مفاصل. □