

شَهْرُ رَمَضَانَ تَذَكَّرُ لَنَنْفَعَنَّ رَجُلًا مِمَّنْ ذَكَرَ اسْمَ رَمَضَانَ



بستک‌الاحاطه



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر آموزش و ارتقای سلامت



تغذیه و روزه‌داری در  
ماه مبارک رمضان



□ مقدمه

□ تاثیر روزه‌داری بر ترک عادات و رفتارهای نادرست

□ سوخت و ساز بدن در روزه‌داری

□ تفاوت تغذیه در ماه مبارک رمضان با سایر ماه‌های سال

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



غذای مناسب از اولین و مهمترین نیازهای هر موجود زنده و از جمله تمام انسان هاست. گرچه با توجه به موقعیت محیطی و فرهنگ هر جامعه، نوع و مقدار غذای دریافتی تفاوت هایی دارد، ولی عموماً همه انسانها چندین بار در طی شبانه روز غذا مصرف می کنند تا بتوانند سالم و قوی بوده فعالیت های روزمره را بخوبی انجام دهند. نامناسب بودن غذای مصرفی و کاهش دفعات غذا خوردن (اگر همراه با کاهش کلی دریافت غذایی همراه شود)، می تواند عوارض نامناسبی را به بدن تحمیل نماید. بنابراین ممکنست این سوال برای عده کمی پیش آید که آیا روزه داری می تواند تاثیرات منفی بر سلامت فرد باقی گذارد؟

ماه مبارک رمضان ماه مهمانی خدا و ماه نزول برکات بی پایان خداوندی است. ماه رمضان فرصت مناسبی برای انسانهاست تا از بندگی نفس رها شده و با خویشتن داری در سایه این تمرین انسان ساز به جایگاه های بالاتر بندگی خدا دست یابد. ظاهر این تمرین ویژه، خودداری از خوردن و آشامیدن از سپیده صبح تا شامگاه و پرهیز از سایر ممنوعات است. اما حقیقت آن پایش گوش و چشم و همه اندامها از حرام و ناشایستگی هاست. مسلمانان روزه داری را فقط برای کاهش وزن یا اثرات مفید پزشکی آن انجام نمی دهند بلکه به عنوان یک فریضه الهی که در قرآن به آن توصیه شده است، انجام می دهند.

اسلام به تغذیه مناسب اهمیت ویژه ای می دهد بطوریکه آیه مبارکه "قلینظر الانسان الی طعامه" بخوبی نمایانگر این مطلب است که غذای انسان باید حلال و پاکیزه و مناسب باشد و انسان به نوع غذا، مقدار و تناسب آن و کلیه شرایط مرتبط بخوبی توجه داشته باشد. ضمناً هیچ عملی که موجب آزار و ضرر به خود یا دیگران شود نیز در اسلام پذیرفته نیست زیرا که اسلام فرموده "لا ضرر و لا ضرار فی الاسلام". درواقع روزه داری مناسب برای افراد واجد شرایط، نه تنها موجب لطمه زدن به بدن نمی شود، بلکه روزه داری می تواند به تغذیه مناسب کمک شایانی نیز بنماید. اسلام عزیز روزه را برای تمام افرادی که قادر به روزه داری باشند، واجب دانسته و این عمل شریف برای سایر ادیان نیز گرامی و لازم الاجرا می باشد.

امروزه علم تغذیه بخوبی نقش و تاثیر مثبت روزه داری بر سلامت انسان را شناخته است. البته مسلم است که علاوه بر اثرات مفید جسمانی که روزه برای فرد روزه دار به ارمغان می آورد، امساک و خودداری از خوردن و نوشیدن بر نفس و روح افراد نیز تاثیر فوق العاده برجای می گذارد.

خداوند حکیم با توجه به وضعیت و توان انسان ها روزه را برای تمامی افرادی که به سن تکلیف رسیده اند واجب فرموده است. در آیه ۱۸۳ سوره بقره آمده است که "ای اهل ایمان، همانگونه که بر پیشینیان روزه گرفتن را توصیه کرده بودیم بر شما روزه گرفتن را واجب کردیم شاید بدینوسیله تقوا پیشه کنید".

مطالعات متعددی نقش موثر روزه داری را در سلامتی بخصوص بر روی گلوکز خون، فشار خون و سطوح چربیهای خون، کنترل وزن و بهبود بیماری های مختلف نشان داده اند. در اغلب

بیماری‌هایی که عادات غذایی غلط، چاقی و افزایش وزن در بروز آنها دخالت دارند، روزه داری مفید است. تحقیقات نشان داده که روزه گرفتن برای مبتلایان به چربی خون بالا مفید است و بستگی به کیفیت و کمیت غذای مصرفی و تغییرات وزن دارد. اثرات نامناسبی از روزه داری بر روی قلب، ریه، کبد، چشم‌ها، غدد داخلی، فاکتورهای خونی و عملکرد عصبی مشاهده نشده است. اگر چه روزه داری در ماه مبارک رمضان برای افراد سالم مناسب است، ولی در بیماری‌های گوناگون باید با پزشک مشورت نمود و از توصیه‌های علمی و پزشکی پیروی کرد. ذکر این نکته ضروری است که روزه داری برای برخی بیماری‌ها مضر بوده و در این حال شامل دیگر دستور خداوند خواهد شد که می‌فرماید "اگر بیمار و یا مسافر بودید، گرفتن روزه را به ایام دیگری محول نمایید." در بخش‌های بعدی این نوشتار، درباره بیماری‌هایی که روزه داری در آن‌ها توصیه نمی‌شود، مطالبی ارائه خواهد شد.

در طول روزه داری دستگاه گوارش برای حدود چندین ساعت خالی می‌ماند و در واقع این دستگاه و سیستم اعصاب مرکزی که در هضم و جذب مواد غذایی دخالت دارند، استراحت می‌کنند و بعد از روزه داری به نحو بهتری اعمال خود را به انجام می‌رسانند به عبارت دیگر متابولیسم بدن نرمال می‌شود.

به طور کلی پیروی از یک برنامه غذایی صحیح در ایام ماه مبارک رمضان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است تا هم بتوان عادات غذایی غلط را اصلاح کرد و هم از برکات معنوی این ماه بهره برد.

## تأثیر روزه داری بر ترک عادات و رفتارهای نادرست

ایام ماه مبارک رمضان فرصت خوبی برای ترک رفتارهای نادرست (مانند: پرخاشگری، ادای کلمات زشت و قسم خوردن ...) و عادات نادرست (سیگار کشیدن و ...) است. در سایه تمرین یک ماهه که این اعمال و رفتارها در طول روز کنار گذاشته می‌شوند، آمادگی لازم برای ترک دائمی آنها نیز فراهم می‌شود و فرد می‌بیند که توان کافی برای ترک کامل این اعمال را در سایر ایام نیز دارد.

در بسیاری از منابع به فواید متعدد و متنوع روزه که در زیر مختصراً آنها را ذکر می‌کنیم، اشاره شده است:

### روزه عامل:

- بازدارنده از گناه و کنترل شهوت
- تقویت اراده
- صبر و استقامت
- درک رنج و آلام گرسنگان
- نظم و انضباط
- ترغیب به عبادت
- درمان بیماری‌ها و ارتقاء سلامت
- آموزش دهنده قناعت
- و بسیاری از موارد دیگر است که ذکر آنها در این مختصر نمی‌گنجد.





## سوخت و ساز بدن در روزه داری:

هنگام غذا خوردن خون فراوانی به سمت دستگاه گوارش هدایت می گردد که به همین دلیل بی حالی و کاهش توان فعالیت فکری به محض پایان غذا خوردن اتفاق می افتد. روزه داری با استراحت دادن به دستگاه گوارش و فرستادن خون کافی به سراسر بدن بویژه به دستگاه مغزی-عصبی و ایجاد فرصت کافی برای فعالیت مناسب و کافی فکری و همچنین عبادات سازنده، به سلامت بدن کمک بسیار می نماید. در عین حال نباید تصور کرد که روزه نباید منجر به اندکی بی حالی و احساس گرسنگی شود بلکه این حالات بطور طبیعی در روزه داری در افراد سالم نیز حادث می شوند که باید آنها را تحمل نمود، البته در حالات غیر عادی و یا فشارهای غیر طبیعی ایجاد شده بر بدن، مشاوره با متخصصین کاملا ضروری است.

بدن انسان برای حفظ سلامتی خود همواره مقداری چربی بعنوان ذخیره انرژی در نقاط مختلف ذخیره می کند. این چربیها به مرور ممکن است مقداری کاروتنوئیدهای خورده شده توسط فرد را در خود ذخیره نموده و تغییر رنگ دهند. بعلاوه در مدت طولانی اگر این چربی ها در بدن باقی بمانند، به شکل فشرده در می آیند و احتمال مورد استفاده قرار گرفتن چربی های قرار گرفته در مرکز آنها توسط بدن نیز کمتر می شود. روزه داری حتی در کسانی که لاغر و یا دارای وزن طبیعی هستند نیز به بدن فرصت می دهد تا بدن آنها این چربیها را بسوزاند و پس از پایان دوره روزه داری، بجای آنها چربی لطیف و تازه و مناسبتری را جایگزین نماید. برای افرادی که چربی بیش از حدی را در بدن خود ذخیره دارند نیز فرصت مغتنمی فراهم می شود تا مقداری از آنها را برای تولید انرژی به مصرف رسانند و از اضافه وزن خود بکاهند.

در دو دهه اخیر مطالعات متعددی روی کم غذایی و یا بی غذایی (Fasting) صورت گرفته و اثرات آن در متابولیسم بدن بررسی شده است. البته ذکر این نکته ضروریست که روزه داری اسلامی با انگیزه طاعت و بندگی خدا و اطاعت امر او و در کمال نشاط و آمادگی روحی صورت می گیرد در حالیکه Fasting غالباً در شرایط خاص روحی، روانی و محیطی اتفاق می افتد و لذا نمی توان نتایج این دو را یکسان فرض نمود و به یافته های مربوط به کم غذایی و یا بی غذایی برای بررسی تغییرات در روزه داری اسلامی استناد کرد.

در روزه داری اسلامی انسان در فاصله افطار تا سحر این امکان را دارد تا با انتخاب غذای مناسب و صحیح و آشامیدن آب و مایعات به نیازهای اساسی بدن پاسخ درست و کافی بدهد. در حالیکه در Fasting غالباً این وضعیت وجود ندارد. همچنین در برخی از ادیان گذشته روزه داری تقریباً حدود ۲۴ ساعت طول می کشید اما روزه داری در اسلام حتی در بلندترین روزهای سال حدود ۱۷ ساعت طول می کشد.

یکی از وظایف اصلی مواد غذایی دریافتی روزانه تامین انرژی مورد نیاز اندام ها و بافتهای بدن است. کربوهیدراتها، چربی ها و پروتئین ها همگی در بدن می توانند انرژی تولید کنند اما تولید انرژی مورد نیاز برای بدن وظیفه اصلی کربوهیدراتها و یکی از وظایف چربی هاست.

پروتئین ها به دلیل نقش ساختاری خود در بدن، مناسب تولید انرژی نیستند و به عنوان یک منبع گران انرژی از آنها یاد می شود هر چند که در گرسنگی های طولانی و پس از تخلیه منابع کربوهیدرات و چربی، چون سلول های مغز و سیستم عصبی فقط از گلوکز که جزو کربوهیدراتهاست برای تولید انرژی استفاده می کنند، به ناچار پرتئین ها برای تامین گلوکز مورد نیاز تجزیه شده و سبب تحلیل ماهیچه ها می شوند. در حقیقت وظیفه اصلی یک برنامه غذایی صحیح در ماه مبارک رمضان که در آن گرسنگی طولانی مدت حادث می شود، ممانعت و یا به حداقل رساندن بروز این حالت یعنی تجزیه شدن بافت ماهیچه ای است.

## تفاوت تغذیه در ماه مبارک رمضان با سایر ماه های سال:

تغذیه در این ایام با ماه های دیگر تفاوت اساسی ندارد. همانگونه که در حالت عادی استفاده از ۵ گروه غذایی توصیه می شود در ماه مبارک رمضان و ایام روزه داری نیز استفاده از ۵ گروه غذایی اصلی برای حفظ سلامت بدن ضروری است.

تغذیه صحیح در این ایام مانند سایر اوقات به معنی رعایت دو اصل تنوع و تعادل در برنامه غذایی است. تنوع به معنی استفاده از گروه های غذایی اصلی شامل نان و غلات، شیر و لبنیات، سبزی ها، میوه ها، و گروه گوشت و جایگزین های آن می باشد. تعادل بدین معنی است که از همه گروه های غذایی به مقدار کافی مصرف شده و از کم خوری و پر خوری پرهیز شود. انواع گروه های غذایی و جایگزین های آن در زیر به اختصار شرح داده شده است.

### گروه نان و غلات:



انواع نان، برنج، ماکارونی، گندم و جو در این گروه قرار دارند. این گروه تامین کننده انرژی، بعضی از ویتامین های گروه ب، آهن و مقداری پروتئین است. توصیه می شود افراد بزرگسال روزانه ۶ تا ۱۱ واحد از مواد غذایی این گروه را مصرف کنند. مقدار مصرف این گروه از مواد غذایی بسته به جنس افراد، جنس و میزان تحرک آنها متفاوت است. هر واحد از گروه نان و غلات عبارتست از: یک برش ۳۰ گرمی معادل یک کف دست (۱۰ سانتیمتر در ۱۰ سانتیمتر) از انواع نان های بربری و سنگک و یا ۲ کف دست نان تافتون و یا چهار کف دست نان لواش یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته.

مصرف نان های سبوس دار مثل نان سنگک و نان جو بهتر از نان های بدون سبوس که از آرد سفید تهیه شده اند، می باشد.

## گروه شیر و لبنیات:

این گروه شامل شیر، ماست، پنیر، کشک و بستنی است. با مصرف مواد غذایی این گروه بخش مهمی از نیاز بدن به مواد مغذی مهم نظیر پروتئین، کلسیم، فسفر، بعضی از انواع ویتامین های گروه A و B تامین می شود. توصیه می شود افراد بزرگسال روزانه ۲ واحد یا بیشتر از مواد غذایی این گروه مصرف کنند. هر واحد از این گروه معادل یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست یا ۴۵-۶۰ گرم پنیر (دو قوطی کبریت پنیر) یا یک لیوان کشک پاستوریزه یا یک و نیم لیوان بستنی است. توصیه می گردد که از محصولات کم چرب این گروه استفاده شود. مصرف بستنی بعلت چربی و شیرینی زیاد و مواد افزودنی همراه آن، بایستی محدود باشد.



## گروه سبزی ها:

در این گروه، سبزی های غنی از ویتامین C مثل سبزی های برگی، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای و سبزی های غنی از ویتامین A مثل هویج، گوجه فرنگی، سبزی های برگی مثل اسفناج، کاهو و سایر سبزی ها از جمله کرفس، بادمجان، کدو سبز، قارچ، پیاز، سیب زمینی و ... قرار می گیرند.



سبزی ها مهم ترین منبع انواع ویتامین، املاح و فیبر مورد نیاز بدن هستند. توصیه می شود روزانه ۳-۵ واحد سبزی مصرف شود.

هر واحد سبزی معادل یک لیوان سبزی برگی مثل کاهو و اسفناج یا نصف لیوان سبزی پخته یا سبزی خام خرد شده است.



### گروه میوه ها:



در این گروه، میوه های غنی از ویتامین C مثل مرکبات؛ میوه های غنی از ویتامین A مثل طالبی، زردآلو، آلو، هلو، موز، انبه و سایر میوه ها از جمله سیب، گلابی، انواع توت، گیلاس، انگور، هندوانه و خربزه و ... قرار می گیرند.

میوه ها نیز مانند سبزی ها مهم ترین منبع انواع ویتامین، املاح و فیبر مورد نیاز بدن هستند. توصیه می شود روزانه ۴-۲ واحد از انواع میوه ها مصرف شود.

هر واحد میوه معادل یک عدد میوه متوسط مثل سیب، پرتقال، نارنگی، هلو یا یک چهارم لیوان طالبی یا نصف لیوان حبه انگور یا نصف لیوان آب میوه است.

### گروه گوشت، حبوبات، و تخم مرغ:



این گروه شامل گوشت های قرمز (گوسفند و گوساله) گوشت های سفید (مرغ، ماهی و پرندگان) امعاء و احشاء (جگر، دل، قلوه، زبان و مغز)، تخم مرغ، حبوبات (نخود، لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش) و مغز دانه های خوراکی (گردو، بادام، فندق، پسته و انواع تخمه) است. با مصرف مواد غذایی این گروه بخش مهمی از نیاز بدن به مواد مغذی نظیر پروتئین، آهن، روی و بعضی از انواع ویتامین های گروه B تامین می شود.



هر واحد از این گروه برابر است با ۳۰ گرم گوشت لخم پخته (یک قطعه خورشتی) یا یک عدد تخم مرغ و یا نصف لیوان حبوبات پخته (حدود یک چهارم لیوان حبوبات خام) یا یک سوم لیوان انواع مغز دانه ها (گردو، فندق، بادام، پسته و تخمه)



برای افراد بزرگسال و سالم مصرف روزانه ۲ تا ۳ واحد از این گروه توصیه می شود. این گروه برای رشد، خون سازی و سلامت دستگاه عصبی لازم است.

## سحری و اهمیت آن

برخی معتقدند که اگر سحری نخورند مشکلی نداشته و براحتی روزهای ماه مبارک را سپری می نمایند. لازم به یادآوری است که حتی اگر از نظر گوارشی نخوردن سحری برای برخی افراد مشکل ظاهری ایجاد نکند، ولی از نظر علم تغذیه تنها سیری شکمی مهم نبوده بلکه سیری سلولی بسیار اهمیت دارد. فردی که سحری نمی خورد به بدن خود فشار بسیاری وارد می سازد که در نهایت علاوه بر سوء تغذیه، احتمال واکنش دادن بدن برای مقابله با گرسنگی بسیار طولانی را به همراه دارد که این خود منجر به احتمال کاهش انرژی مورد نیاز گردیده و این گونه افراد ممکن است دچار حالت چاقی ظاهری (که گاه در اثر تورم بدن اتفاق می افتد) نیز بشوند. ضمناً با نخوردن سحری، مواد زائد حاصل از سوخت چربی در بدن جمع شده و باعث بروز حالت خستگی زیاد در انتهای روز می شود. حذف وعده سحری در عین حال سبب پایین افتادن قند خون (هیپوگلیسمی) در طول روز نیز می گردد که خود منجر به کاهش یادگیری، بی حوصلگی و خستگی می شود. بنابراین مصرف سحری در همه ی اوقات بسیار ضروری است.

