

شَهْرُ رَمَضَانَ مِنْ أَشْهُرِنَا الْحَمِيدِ أَلْقَاهُ اللَّهُ فِي كِتَابِهِ الْفُرْقَانِ يُرِيدُ بِالنَّاسِ الْبَيِّنَاتِ وَالذِّكْرِ الْقُرْآنِ وَالْجَنَّةِ الْوَعْدِ وَالنَّارِ الْوَعْدِ وَالْحَقِّ الْبَاطِنِ



بستگاه اطلاعاتی



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



تغذیه و روزه داری در
ماه مبارک رمضان



نکات تغذیه‌ای به هنگام افطار و سحر

روزه داری در گروه‌های ویژه

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



نکات تغذیه ای به هنگام سحر و افطار

در ماه مبارک رمضان نیز مانند همیشه پیروی از برنامه غذایی متنوع و متعادل شامل چهار گروه اصلی غذایی (نان و غلات، میوه و سبزی، گوشت و حبوبات، شیر و لبنیات) ضروری است. با رعایت تنوع و تعادل در مصرف غذا نیازهای تغذیه ای شامل آب، املاح، ویتامین ها، پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن، تامین می شود.

توصیه می شود افراد روزه دار همانند زمانی که روزه نیستند سه وعده غذا بخورند که این وعده ها شامل افطار، شام و سحر است اما صرف غذا در دفعات کمتر از ۲ بار در روز در سالهائی که ماه مبارک رمضان در فصل تابستان است و روزها بلند و فاصله سحر تا افطار ۱۷-۱۶ ساعت می باشد توصیه نمی شود. بهتر است غذای مصرفی در وعده سحری خصوصیات و ویژگی وعده ناهار را داشته باشد تا از ایجاد گرسنگی در طول روز پیشگیری شود. با توجه به ساعت صرف افطار و تا وعده سحری می توان در فاصله افطار تا سحر یک وعده غذایی مثل شام سبک را صرف کرد که البته این به وضعیت خود شخص و تمایل او به صرف غذا بستگی دارد. 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 برای افزایش قند خون توصیه می شود مانند "نان، پنیر و سبزی" و "نان، پنیر، گردو و خرما" که یکی از عادات خوب غذایی هموطنان در این ایام است. نکته مهم شستشو کامل و ضد عفونی نمودن سبزی مصرفی است که در این دوران باید بیش از پیش به آن توجه نمود. علاوه بر آن مصرف شیر گرم، فرنی و یا شیر برنج در هنگام افطار مناسب است.

استفاده از مواد غذایی آبکی مثل سوپ کم چرب، آش کم حبوبات، حلیم بدون روغن و شکر (حلیم منبع خوبی از مواد نشاسته ای، فیبر، پتاسیم و منیزیم است) و همچنین مایعات به هنگام افطار و سحر موجب حفظ تعادل آب و مواد معدنی فرد روزه دار می شود.

علاوه بر آن استفاده از سبزی و میوه در هنگام افطار و همچنین در فاصله زمانی بین افطار تا سحر به دلیل اینکه منبع خوبی از فیبر هستند، برای دستگاه گوارش بسیار مفید و مانع بروز یبوست می شود.

توصیه می شود در وعده سحری مقدار مناسبی از سبزی های مختلف (سبزی خوردن) مصرف شود. سبزی ها با دارا بودن مواد مغذی مختلف و آب، علاوه بر تامین ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن، از تشنگی فرد در طول روز جلوگیری می کنند.

مصرف مواد غذایی شیرین در وعده سحری توصیه نمی شود. مصرف مواد غذایی شیرین با تحریک انسولین موجب ورود قند خون به داخل سلول ها و در نتیجه کاهش قند خون می شوند. به این ترتیب مصرف مواد غذایی شیرین و حاوی قندهای ساده مثل شیرینی و شکلات در وعده سحری موجب می شود شخص زودتر گرسنه شود.

انواع میوه را که حاوی مواد مغذی بسیار مفید برای سلامت بدن است بهتر است در وعده افطار و یا در فاصله افطار تا سحر مصرف کرد.

از کربوهیدرات های پیچیده مثل غلات از جمله گندم، جو و ... حبوبات مثل عدس، لوبیا، نان های سبوس دار و غذاهای حاوی فیبر مثل سبزی ها، حبوبات، غلات، میوه مخصوصاً سیب، گلابی، آلو و میوه های خشک در بین وعده های غذایی بیشتر استفاده کنید. این غذاها به آهستگی هضم می شوند، و باعث می شوند احساس گرسنگی کمتری کنید.

توصیه می شود برای تامین آب مورد نیاز پس از صرف افطار و تا قبل از خواب به تدریج انواع میوه، چای کم رنگ و سایر مایعات به ویژه آب برای جبران کم آبی بدن نوشیده شود. نوشیدن شربت های سنتی و خانگی مانند خاک شیر، عرق بید مشک، شربت بهار نارنج و شربت آبلیمو نیز در این ایام برای تامین آب بدن مناسب است.

عبادتهایی که بعد از افطار در ماه مبارک رمضان انجام می شود به متابولیسم غذا کمک می کند. در نماز خواندن تمام ماهیچه ها و مفاصل درگیر هستند و می تواند جانشین یک ورزش با شدت متوسط باشد که کالری مصرف می شود.





روزه داری در گروه های ویژه

در عین حال که روزه داری به سلامت افراد کمک شایانی می نماید، ولی هرگونه 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". بنابراین گرچه اسلام عزیز روزه را برای تمام افرادی که قادر به روزه داری باشند، واجب دانسته، ولی اگر روزه داری موجب لطمه به بدن فرد شود، مورد تایید دین مبین نخواهد بود. با وجود مزایای فراوان روزه داری برای حفظ سلامت افراد، دین اسلام برای افراد بیمار و مسافر و خانم هایی که در دوره ماهانه هستند، روزه داری را ممنوع نموده است. به همین ترتیب، اگر فرد بسیار لاغر و یا دارای بیماری لطمه زننده و یا شرایط فیزیولوژیکی خاصی باشد که طبق نظر پزشک، روزه داری منجر به صدمه به بدن او می شود، باز هم روزه داری از نظر دین مبین اسلام قابل قبول نیست. بعنوان مثال، برخی از کسانی که دیابت دارند، بدلیل تغییرات شدید قند خون ناچار به رعایت رژیم ویژه هستند که آنان را ملزم می نماید هر چند ساعت یک بار، مقداری غذا میل کنند و عدم رعایت موازین تغذیه ای لطمات جدی به سلامت آنان وارد می سازد. به همین دلیل، ضروری است افراد مبتلا به هر نوع بیماری با پزشک متخصص مربوط به زمینه بیماری خویش مشاوره و تحت نظر ایشان اقدام به روزه داری نمایند.

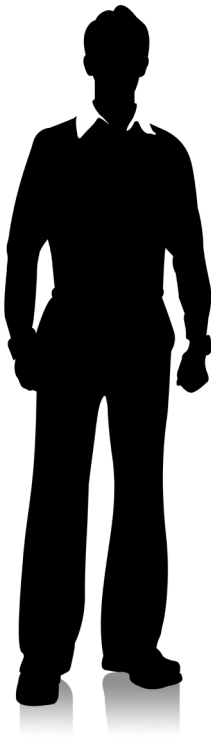
علاوه بر ابتلای به بیماری ها، چنانچه افراد بسیار لاغر و یا مبتلا به سوءتغذیه بوده و یا جزو افراد در معرض خطر محسوب شوند، باز هم توصیه می شود با متخصص تغذیه مشاوره نموده و با توجه به توصیه ها اقدام به روزه داری نمایند. از نظر علم تغذیه ۳ گروه از انسان ها در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به سوء تغذیه هستند که عبارتند از: "کودکان و نوجوانان"، "مادران باردار و شیرده" و "نهایتاً سالمندان".

بنابر قوانین اسلامی، روزه گرفتن برای کودکان خردسال نه تنها ضروری نبوده، بلکه صحیح نیز نیست. در عین حال، به تغذیه کودکان بزرگتر (۱۲-۹ ساله ها) و نوجوانان (۱۸-۱۳ سال) و فعالیت بدنی آنان در طول روز نیز باید توجه خاص شود؛ چرا که دریافت ناکافی مواد غذایی می تواند به رشد و نمو آنها لطمات جبران ناپذیری وارد کند. نوجوانانی که دچار وقفه در رشد و یا نمو شوند، گاه با کوتاه ماندن قد و یا لاغری و یا چاقی بیمارگونه قابل تشخیص هستند؛ ولی متأسفانه اختلالاتی که در اثر وقفه نمو در ساختمان دستگاه های بدنی آنها اتفاق می افتد، عموماً قابل رویت نیست. بعنوان مثال دختران بد غذا و مبتلا به سوء تغذیه (حتی خفیف)، در بزرگسالی بیشتر و سریعتر بیمار گردیده و عموماً مبتلا به ضعف و دردهای بدنی (بویژه سردردهای مزمن)، بیماریهای زنان، سقط و زایمان زودرس و مرده زایی و خونریزی غیر طبیعی و ... می گردند. لذا ساده اندیشی و بی توجهی به وضع تغذیه کودکان و خردسالان به هیچ وجه جایز نیست. فراموش نکنیم که قرآن کریم فرموده هرکس احدی را نجات دهد گویی تمام افراد عالم را نجات داده و هرکس فردی را به فنا کشاند گویی تمام عالم را فنا کرده و بنابراین هر کس با رفتار ناصحیح سلامت خود را به خطر اندازد، خود (و گویی عالمی) را به فنا نزدیک نموده است.

لازم به یادآوری است که نمی توان درباره مادران باردار، مادران شیرده و سالمندان قانون یکسانی را عنوان نمود. برخی از مادران از سلامت و تغذیه کافی و مناسب برخوردار بوده و ممکن است در مواردی قادر به روزه داری باشند؛ در حالی که برخی دیگر با روزه گرفتن به خود، جنین و یا فرزند خردسال خود لطمه وارد می سازند که مسلماً این گونه افراد از روزه داری منع می گردند.

کودکان و نوجوانان

دخترانی که به سن تکلیف نرسیده اند به خصوص آنهایی که از نظر جثه کوچک و کم وزن هستند بهتر است روزه کامل نگیرند. اما اگر مایلند در برنامه سحر و افطار شرکت کنند، می توان آنها را تشویق کرد؛ چون در این ایام و گرمی حضور اعضای خانواده در کنار سفره سحر و افطار و محیط سرشار از معنویت آنها را به وجد خواهد آورد و خاطره شیرینی برایشان خواهد بود و شروع خوبی برای شرکت دادن آنها در واجبات دینی می باشد.



از آنجا که روزه گرفتن برای بخشی از دوره سنی نوجوانی واجب است، به تغذیه نوجوانان و تحرک آنها در طول روز باید توجه خاص شود چرا که دریافت ناکافی مواد غذایی می تواند به رشد و نمو آنها لطمات جبران ناپذیری وارد کند. فعالیت شدید که منجر به مصرف انرژی زیاد و همچنین تعریق فراوان در طی روز شود، می تواند به سوء تغذیه (خفیف تا شدید) منجر گردد. بنابراین به دختران کم سن و سال (مثلاً ۹-۱۲ ساله ها) و همچنین به نوجوانانی که حتی در معرض کمترین خطر سوء تغذیه قرار دارند و به تمام بیماران و حتی افراد به ظاهر سالمی که روزه داری منجر به علائم شدید بدنی از جمله ضعف فراوان در آنها می گردد، توصیه اکید می شود که با مشورت با متخصص تغذیه و متخصصین بیماریها (در مورد بیماران) اقدام به روزه داری نمایند.

نوجوانانی که به سن تکلیف رسیده و توان جسمی کامل دارند و به عبارت دیگر وزن و قد متناسب با سن خود دارند و بر اساس تکلیف دینی باید روزه کامل را بگیرند باید دقت نمود که چون در سن رشد هستند، توصیه می شود بعد از افطار از شربتها و قرصهای مولتی ویتامین مناسب سن خود بر اساس توصیه پزشک و متخصص تغذیه استفاده نمایند تا نگرانیهای والدین برای ایجاد کمبودهای تغذیه ای در این ماه بر طرف شود.

سالمندان

درباره سالمندان گرانقدر نیز لازم است یادآوری گردد که دستگاه گوارش این عزیزان تا حدودی تحت تاثیر مرور زمان دچار ضعف گردیده و بنابراین قدرت جذب مواد مغذی در آنان تا حدودی کاهش یافته است. احساس تشنگی در این گروه خدشه دار گردیده و در نتیجه درک تشنگی تا حدودی مختل گردیده است. به همین دلیل نیز به این عزیزان توصیه اکید می شود که بدون اینکه منتظر شوند تا احساس تشنگی نمایند، روزانه حداقل ۸ لیوان (در شرایط گرما و تعریق بیشتر) آب بنوشند.

سالمندان اگر روزه می گیرند، باید مراقبت بیشتری بنمایند کاهش میزان آب بدن سالمندان و کاهش قند خون ممکن است موجب سرگیجه شود و اینگونه سرگیجه ها اگر موجب افتادن شود، برای سالمندان خطر آفرین است.

مصرف میوه رنده شده، لبنیات خصوصا " شیر کم چرب، استفاده از انواع سوپ های کم چرب و آش های سبک در افطار و سحر و نوشیدن چای کم رنگ در فاصله افطار تا سحر برای آنان مفید است و می تواند تعادل آب و مواد معدنی را برقرار کند.

با توجه به این توضیحات مسلم است که روزه داری این گروه سنی نیز بهتر است تحت نظر پزشک معالج و متخصص تغذیه انجام گردد.



ورزشکاران

بدن انسان بر خلاف ماشین که بر اثر کار و فعالیت مستهلک می شود، با انجام فعالیت های بدنی و ورزش توانایی های بیشتری کسب می کند. عضلات، مفاصل، قلب، ریه ها و بسیاری از ارگان ها و دستگاه های بدن در اثر بی تحرکی آسیب می بینند. این در حالی است که پیشرفت های علمی و تکنولوژی سبب گردیده که بسیاری از فعالیت های روزمره که سابقا با کمک عضلات بدن و صرف انرژی به انجام می رسید، به کمک ماشین و با کیفیت بهتری به انجام رسد و لذا کم تحرکی و بی تحرکی در زندگی روزانه جای خود را باز نموده است که متعاقب آن عوارض و بیماری های ناشی از کم تحرکی امروزه در جوامع بسیار دیده می شود. آخرین راهنمای سلامت و تغذیه در سال ۲۰۱۰ نیز انجام منظم و روزانه فعالیت فیزیکی را برای همگان توصیه و تاکید نموده، که این توصیه در ایام ماه مبارک رمضان نیز باید مورد توجه قرار بگیرد، زیرا انجام فعالیت منظم بدنی سبب بهبود عملکرد و ارتقاء کارایی سیستم های موجود در بدن می گردد و در واقع انجام فعالیت های منظم مختص ورزشکاران حرفه ای نیست و تمامی افراد جامعه با توجه به شرایط و توانایی خود باید به این توصیه ها عمل نمایند. فعالیت بدنی زمانی موثر خواهد بود که به طور متوسط ۵-۳ روز در هفته (یا یک روز در میان) و به مدت ۶۰-۳۰ دقیقه در روز انجام شود. فعالیت کمتر از ۳ روز در هفته تاثیری در بالا بردن آمادگی جسمانی و بالا بردن کارایی بدن نخواهد داشت.

به طور کلی پیشنهاد می شود:

- در فاصله سحر تا افطار از انجام فعالیت بدنی و ورزش اجتناب نموده و انجام این گونه فعالیت ها را به بعد از صرف افطار موکول نماییم. خصوصا فعالیت های سنگین ورزشی باید لااقل از یکساعت پس از صرف افطار شروع شود.
- بهترین زمان برای انجام فعالیت های بدنی و ورزش حداقل یک ساعت پس از صرف افطار است.
- ورزشکاران افطاری سبک، کم چرب، حاوی قندهای پیچیده (خرما، توت خشک، نان و سیب زمینی) و با مشورت با متخصص تغذیه تا حدی از قندهای ساده و شیرینی مصرف نمایند.
- ورزشکاران بهتر است انجام فعالیت های ورزشی را یک روز در میان انجام دهند تا ضمن انجام استراحت کافی، فرصت مناسبی برای بازسازی منابع انرژی برای بدن فراهم گردد.
- قبل از انجام حرکات ورزشی آب و یا مایعات مصرف نموده و در حین ورزش نیز از مصرف مایعات و انواع نوشیدنی های کم شیرین و حاوی نمک دریغ نمایند.
- پس از انجام فعالیت ورزشی نیز باید برای تکمیل منابع قندی عضلات از کربوهیدرات پیچیده استفاده نمایند.

■ انجام فعالیت بدنی و ورزش در حین روزه داری و در طول روز بیش از ۴۵-۳۰ دقیقه توصیه نمی شود. اگر ورزش در آب و هوای گرم و زیر تابش اشعه خورشید باشد، مدت زمان آن از این مقدار هم کمتر توصیه می شود. در غیر این صورت آسیب های ناشی از بروز کم آبی حتمی است.

■ با توجه به محدودیت دریافت مایعات در هنگام روزه داری باید از انجام فعالیت های روزمره زیر نور خورشید و محیط های باز اجتناب نمود و اگر ناگزیر به انجام فعالیت های روزمره در محیط های باز و در معرض تابش خورشید هستیم، باید زمان آنرا تا جای ممکن کاهش دهیم. انجام فعالیت در معرض تابش خورشید با بالا بردن دمای بدن سبب تعریق شده و متعاقب آن سبب بروز تشنگی می گردد که در ایام تابستان و طولانی بودن ساعت روزه داری، بسیار شایع است.

■ برای انجام فعالیت های حرفه ای و مسابقات بهتر است قبل از مسابقه، فرد توسط یک پزشک معاینه گردد.

■ ورزشکاران ضمن رعایت نکات ارائه شده باید توجه داشته باشند که حرکات ورزشی، تمرین و مسابقات باید به نحوی تنظیم گردد تا با زمان افطار حداقل دو ساعت فاصله داشته باشد و برای انجام مسابقات مهم در ماه مبارک رمضان لازم است با متخصص تغذیه مشورت نمایند.

