



- روزه در ماه مبارک رمضان در کنار عمل به احکام دینی از جمله امتناع از خوردن و آشامیدن، رعایت برخی نکات تغذیه‌ای را برای پیشگیری از بروز عوارض جسمی ضروری می‌سازد.

به گفته متخصصان پزشکی، کاهش وزن، کاهش قند خون، پایین آمدن سطح کلسترول، بالا بردن هورمون رشد انسان و کمک به ساخت سریع ماهیچه، تولید پروتئین خاص و بهبود عملکرد مغز، ترک عادات بد و بهبود رژیم غذایی سالم، تقویت سیستم ایمنی بدن و دستگاه گوارش، سلامت، شادابی و بازسازی سلول‌های پوست، از جمله فواید روزه داری است.

در ماه مبارک رمضان پیروی از برنامه غذایی متنوع و متعادل شامل چهار گروه اصلی غذایی نان و غلات، میوه‌ها و سبزی‌ها، گوشت و حبوبات و تخم‌مرغ، شیر و لبنیات، ضروری است.

با رعایت تنوع و تعادل در برنامه غذایی، نیازهای تغذیه‌ای شامل آب، املاح، ویتامین‌ها، پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن تامین می‌شود، بنابراین توصیه می‌شود افراد روزه‌دار همانند زمانی که روزه نیستند سه وعده غذا بخورند که این وعده‌ها شامل افطار، شام و سحری است.

توصیه می‌شود در وعده سحری مقدار مناسبی سبزی‌های مختلف از جمله سبزی خوردن مصرف شود چرا که مواد غذایی پرفیبر و سبزی‌ها، علاوه بر تامین ویتامین‌ها و املاح مورد نیاز بدن، آب زیادی نصیب فرد می‌کنند و بدن می‌تواند آن را به آهستگی جذب کند و احساس تشنگی دیرتر عارض می‌شود.

حلیم منبع خوبی از مواد نشاسته‌ای، فیبر، پتاسیم و منیزیم است، استفاده از مواد غذایی آبکی مثل سوپ، آش، شله و حلیم با روغن اندک و همچنین مایعات به هنگام افطار و سحر موجب حفظ تعادل آب و املاح در بدن فرد روزه‌دار می‌شود.

از آنجا که میوه‌ها نیز حاوی قندهای ساده هستند سفارش می‌شود در وعده سحری کمتر مصرف شود و انواع میوه را که حاوی ویتامین‌ها و املاح معدنی و برای سلامت بدن بسیار مفید می‌باشد، بهتر است در وعده افطار و یا در فاصله افطار تا سحر مصرف کرد.

مصرف انواع میوه‌ها به خصوص میوه‌های آبدار در فاصله افطار تا سحر، به تامین آب مورد نیاز بدن و عدم ایجاد مشکل در زمان روزه‌داری کمک می‌کند.



شربت‌های شیرین و حاوی قند زیاد برای رفع تشنگی استفاده نکرده و به جای آن از چای کم‌رنگ، انواع دمنوش‌ها، خاکشیر و تخم شربتی که به طور سنتی با آلو و آلبیمو طعم دار می‌شود، استفاده کنید.

در ایام نوروز مصرف شیرینی‌ها به‌ویژه انواع چرب و خامه‌ای نیز توصیه نمی‌شود، لذا مصرف انواع آجیل‌ها هم باید به اندازه باشد و در آن افراط و تفریط نباشد، ضمن اینکه به بیماران توصیه می‌شود که از مغزها و دانه‌های بدون نمک استفاده کنند.

غذاها و خوراکی‌های با شیرینی بالا همچون شله زرد، حلوا، فرنی، زولبیا و بامیه بهتر است که استفاده نشود و میزان مصرف شکر به حداقل ممکن برسد و افطار با یک خوراکی گرم و ترجیحاً مایعات گرم و ولرم مناسب‌تر است که آش و سوپ خوراکی‌های خوبی برای افطار محسوب می‌شوند.

افرادی که تهیه کردن وعده شام علاوه بر افطار برایشان دشوار است، می‌توانند از خوراکی‌های سالم و ساده مثل شیر، ماست و سبزیجات استفاده کنند.

همچنین شایسته است افراد در وعده افطار حتماً از سبزیجات استفاده کنند و در وعده سحر نیز حتماً مصرف سالاد را داشته باشند اما نباید از سس سفید برای خوشمزه کردن آن استفاده شود و بهتر است به جای آن از سرکه، آلبیمو، آغوره و آب نارنج استفاده کنند.





مجمع تخصصی و فوق تخصصی فارابی

بهداشت روزه داری



دفتر آموزش سلامت

کد شناسه: F-TEP-187

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۲/۱۲/۱۵

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۱۲/۲۰

آدرس وب سایت آموزشی بیمارستان:

آموزش - سلامت / farabi.mui.ac.ir

تهیه کننده: سوپروایزر آموزش سلامت

منبع: <https://irna.ir>

و برای درمان، خنک نگه داشتن فرد و افزایش مایعات مصرفی و نمک کافی در هنگام سحر و افطار و در فاصله بین افطار تا سحر طبق نظر پزشک معالج مورد تاکید است.

ایجاد عارضه سردرد در روزه‌داران نیز به علت عادت به مصرف کافئین در طول روز و یا خستگی و عدم استراحت و خواب کافی و یا افت فشار خون ایجاد می‌شود و راه درمان آن کاهش مصرف مواد کافئین‌دار مثل چای، داشتن خواب و استراحت کافی است.

ضعف، سرگیجه، عدم تمرکز، لرزش، تعریق، کاهش فعالیت و قدرت جسمانی، سردرد و تپش قلب از علائم افت قند خون است که به دلیل مصرف زیاد قندهای ساده در سحر و آزاد شدن سریع و زیاد انسولین و کاهش قند خون ایجاد می‌شود و برای درمان توصیه به پرهیز از مصرف غذاها و نوشیدنی‌های حاوی قندهای ساده و شیرینی در وعده سحر است.

گرفتگی عضلات نیز به علت مصرف ناکافی غذاهای حاوی کلسیم، منیزیم و پتاسیم است و برای درمان، توصیه پزشکی بر مصرف غذاهایی که منبع غنی از مواد فوق هستند مانند میوه‌ها، لبنیات، گوشت و خرما است.

سوزش سر دل و ورم معده به دلیل افزایش اسید معده در معده خالی ایجاد می‌شود که ابتدا در قسمت فوقانی معده در انتهای جناغ سینه شروع شده و تا ناحیه گلو گسترش می‌یابد، غذاهای ادویه‌دار، نوشابه‌های گازدار و قهوه این شرایط را تشدید می‌کند که برای درمان باید تحت نظر پزشک دارو مصرف شود.



راهکارهای تغذیه‌ای برای رفع مشکلات گوارشی در ماه مبارک رمضان:

یبوست در هنگام روزه‌داری به دلیل مصرف زیاد غذاهای تصفیه شده مانند نان های تهیه شده از آرد سفید مانند لواش و نان فانتزی، کاهش مصرف میوه و سبزی و کاهش مصرف آب ایجاد می‌شود که برای درمان، توصیه بر افزایش مصرف میوه و سبزی و میوه‌های خشک مانند آلو خیس شده و افزایش مصرف آب، خاکشیر و غیره است.

نفخ و احساس پُری بعد از مصرف غذاهای چرب، سرخ کردنی‌ها، غذاهای ادویه‌دار و غذاهایی مانند تخم مرغ، کلم، حبوبات و نوشابه‌های گازدار ایجاد می‌شود که برای رفع این مشکل، استفاده از غذاهای آب‌پز و بخارپز و نوشیدنی‌های سالم مانند آب، شربت‌های سنتی مانند عرق نعنا، بهارنارنج و بیدمشک توصیه می‌شود.



برخی از روزه‌داران با مشکل افت فشار خون روبرو می‌شوند، در برخی مواقع ممکن است تعریق زیاد، ضعف، کاهش انرژی، سرگیجه، رنگ پریدگی و حالت غش در بعدازظهرهای ماه رمضان به علت افت فشار خون ایجاد شود که به علت مصرف کم مایعات و نمک کافی است.