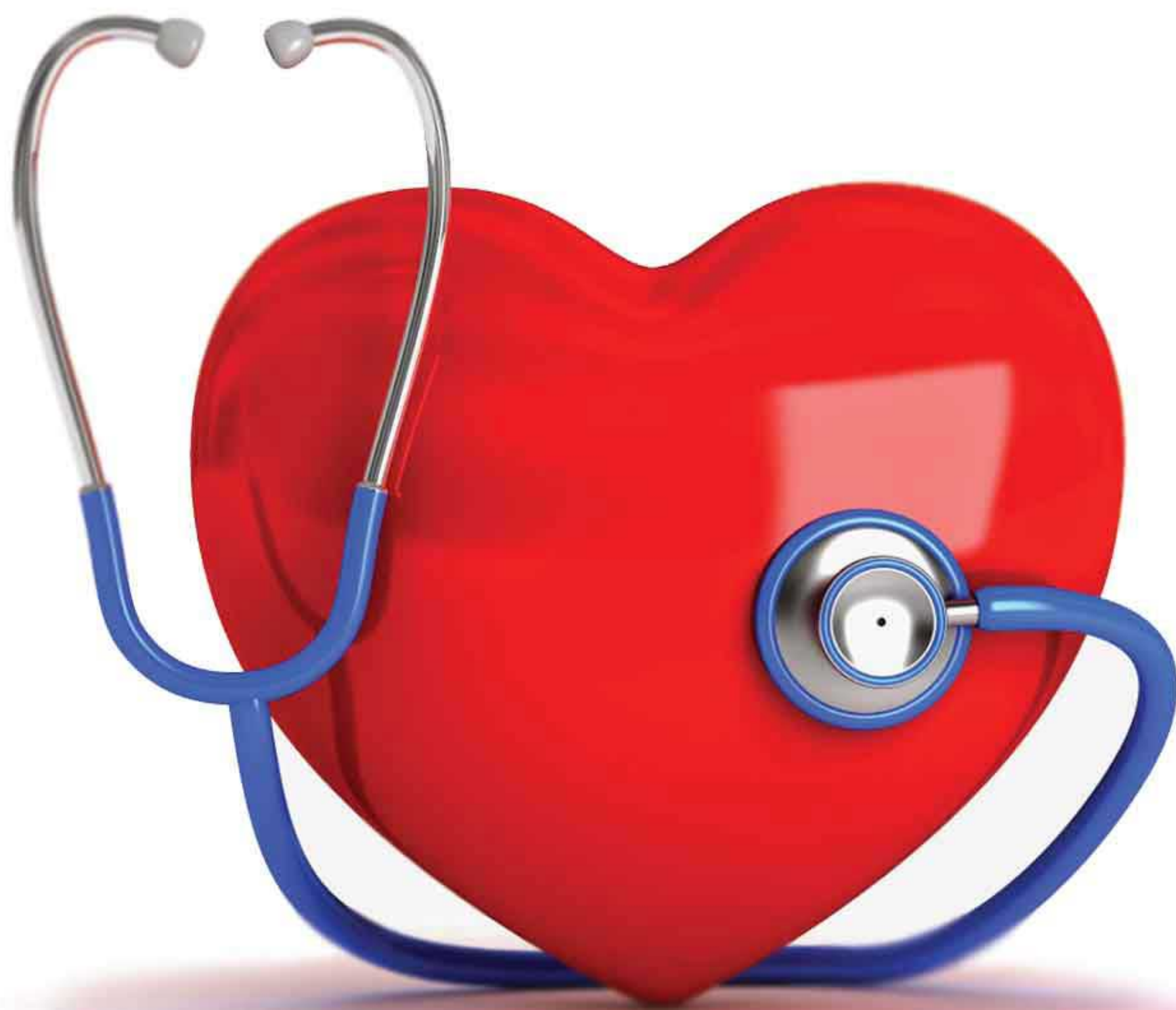


رمضان • ماه خدا

راهنمای روزه‌داری در ماه رمضان

باجفظ سلامت بدن



مقدمه:

روزه یکی از دستورات دینی است که با روشهای مختلف در تمامی ادیان الهی به آن توصیه شده و دارای آثار مفید معنوی و جسمانی زیادی می باشد. در اسلام از رمضان به عنوان ماه مبارک یاد می شود. همان ماهی که در آن برکات الهی بر مؤمنین فرو فرستاده و قرآن یعنی ارزشمندترین برنامه زندگی بشر در این ماه به اشرف مخلوقات هدیه گردیده است. بخشش گناهان، تقویت اخلاق و انصاف، دستگیری از نیازمندان و همچنین توجه بیشتر به معنویت بخشی از دستاوردهای روزه در این ماه می باشد.

ماه مبارک رمضان تغییراتی را در زندگی معمولی افراد به وجود می آورد که از آن جمله می توان به جابجایی در وعده های غذایی، تغییرات در زمان خواب و بیداری، تغییر در زمان و نحوه برخی تفریحات، و سایر موارد اشاره داشت.

در این کتابچه تلاش خواهد شد تا به مهمترین نکات در خصوص حفظ سلامت در ایام روزه داری پرداخته شود.

فوائد روزه داری:

روزه داری با تأثیر بر سوخت و ساز بدن و همچنین تنظیم فعالیت هورمون ها می تواند باعث کاهش وزن و به دنبال آن کاهش بیماری های ناشی از چاقی و اضافه وزن مانند بیمار بیهای مفاصل از جمله آرتروز زانو یا مچ پا و همچنین کمر درد، برخی بدخیمی ها،

تعریق غیر طبیعی، مشکلات قلبی و عروقی ناشی از اضافه وزن و بسیاری دیگر از موارد شود. تصفیه بدن از مواد زائد ناشی از سوخت و ساز بدنی نیز یکی دیگر از فوائد روزه است. همچنین دیده شده است افسردگی و اضطراب و برخی اختلالات روانی مانند بدبینی در این ماه کاهش و مواردی مانند عزت و اعتماد به نفس و قدرت اراده و حس آرامش افزایش می‌یابد.

تغذیه در ماه مبارک رمضان:

مهمترین نکته در خصوص آداب غذا خوردن در ماه رمضان توجه به اجتناب از پرخوری میباشد. باید دانست در زمان افطار و سحر قرار نیست مسابقه غذا خوردن داشته باشیم و تمام وعده نهار و یا حتی بیشتر از آنرا در این وعده‌ها جبران نماییم.

عدم توجه به این نکته ساده ولی بسیار مهم جایی است که بیشترین مشکلات در روزه داری را بوجود می‌آورد، احساس بی‌حالی و مشکلات گوارشی مانند نفخ و ترش کردن و پری سر دل، یبوست و یا اسهال و یا اختلالات خواب، تشنگی غیر معمولی و موارد بسیار دیگری فقط با رعایت این نکته که باید وعده‌های غذایی سحری و افطاری حساب شده و متناسب با نیاز بدن باشد بخوبی قابل پیشگیری می‌باشد.

موضوع دیگر تأمین ویتامین‌ها، مواد معدنی، آب کافی و انرژی مناسب در ایام روزه داری است به صورتی که برحسب سن و توان جسمی، میزان فعالیت بدنی در طول روز، وضعیت سلامت و یا

دیهداری، گرما و سرمای محیط و سایر عوامل از رژیم غذایی مطلوب بهره گرفته شود.

برخی نکات مرتبط با تغذیه در هنگام افطار و سحر:

الف) حتی الامکان از مصرف غذاهای سرخ کردنی و یا دارای ادویه زیاد خودداری شود.

ب) تا جایی که ممکن است در هنگام غذا خوردن از نوشیدن آب خودداری شود و در سایر مواقع از نوشیدن آب یخ و یا آب خیلی سرد خودداری گردد.

ج) غذا را با آرامش و توأم با جویدن کامل لقمه صرف نموده و از تعجیل در پر کردن شکم خودداری گردد.

د) چند غذا با هم خورده نشود. ساده بودن سفره افطاری بمنظور آماده کردن دستگاه گوارش برای پذیرش یک شام سبک، منجر به پیشگیری از بسیاری مشکلات ناخواسته در این ماه می شود.

ه) حتی الامکان از مصرف Fast food با توجه به چرب بودن، پر ادویه بودن و همچنین ناسالم بودن برخی ترکیبات مورد استفاده در این غذاها، در ماه مبارک رمضان خودداری شود.

و) هیچگاه وعده سحری را حذف نکنید. وعده سحری نقش بسیار عمده ای در ایجاد تعادل در بدن دارد. نخوردن سحری ممکن است باعث عدم تصفیه مواد زائد در بدن گردیده و حتی ظاهری چاق تر به فرد روزه دار بدهد. همچنین عدم سحری خوردن

بعلت کاهش قند خون باعث ایجاد حواس پرتی ، عدم امکان تمرکز ذهنی و همچنین کاهش توان یادگیری در طول روز می شود.

ح نوشیدن مقادیر کافی آب بویژه در فصل تابستان و در فاصله بین وعده افطار و سحر توصیه می شود. مصرف آبلیمو نیز بسیار مفید است. توجه شود آب خیلی سرد نباشد. نوشابه های گاز دار نیز توصیه نمی شود.

ط مصرف مقادیر کافی از میوه، سبزیجات ، آب میوه های طبیعی، غذاهای فیبر دار و انواع سالادهای طبیعی و سالم در فواصل مناسب بین وعده های غذایی افطار تا سحری در تأمین آب ، ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن بسیار مهم است.

ی ورزش مناسب می تواند فوائد روزه داری را افزایش دهد. بهترین زمان ورزش کردن در ماه رمضان دو ساعت بعد از یک افطار سبک می باشد. در افراد عادی مدت این ورزش حداکثر باید ۳۰ دقیقه باشد. و قبل از آن باید برای حفظ و تأمین آب بدن، دو لیوان آب یا آب میوه طبیعی و رقیق نوشید. از خوردن آب میوه های غلیظ شکر دار و یا گاز دار خودداری گردد. تمام آنچه بعنوان بهداشت ورزش شناخته میشود از قبیل اصول گرم کردن و سرد کردن باید در این زمان نیز رعایت گردیده و فقط شدت و مدت آن را نسبت به ایام عادی باید تعدیل نمود.

ک مصرف اغذیه با چربی و شیرینی زیاد مانند زولبیا و بامیه، مقادیر زیادی حلیم و کله پاچه، اضافه کردن خامه ، پنیر پیتزا، سس مایونز و یا سایر

افزودنیهای پرچرب به خوراکیها همراه با افزایش میزان مصرف غذا باعث می شود که افراد بعد از ماه رمضان دچار اضافه وزن شوند. بنابراین تا آنجا که ممکن است از مصرف این مواد غذایی خودداری شود.

ل) برخی افراد هستند که بعد از ماه مبارک رمضان نه تنها بصورت مناسب از وزنشان کاسته نشده است بلکه چاق تر هم شده اند که افراد زیر از این جمله اند:

۱) افرادی که در ضیافت های گران این ایام شرکت می کنند ضیافت هایی که انواع خوردنی های پرکالری و مقدار زیادی غذا برای هر نفر تدارک دیده شده که متأسفانه علاوه بر ایجاد اضافه وزن در روزه داران ، باعث اسراف گردیده که با روح معنویت و دستگیری از نیازمندان در این ماه عزیز مغایر میباشد.

۲) افرادی که فعالیت بدنی خویش را به صورت نا مناسب کم می کنند.

۳) افرادی که تناسب تغذیه و میزان آن را رعایت نمی کنند.

۴) افرادی که تلاش دارند از تمام فرصت بین افطار تا سحری بجای پرداختن به ادعیه و احکام مربوط به این ماه جهت خوردن و خوردن و خوردن و باز هم خوردن استفاده نمایند.

۵) کسانی که سحری میل نمی کنند.

۶) کسانی که دچار ولع خوردن شیرینی های مختلف می باشند.

م: توصیه میشود در ماه مبارک رمضان مانند سایر اوقات سه وعده غذایی در برنامه زندگی قرار گیرد: افطار، شام و سحری . در اصل فقط زمان صرف وعده های غذایی دچار تغییر شده است و البته توصیه جدی تر آن است که در یک رژیم معمولی فرد در ایام روزه داری تقریباً " ۲۰٪ کمتر از آنچه قبلاً " کالری صرف می کرده، به بدن غذا برساند تا بدن بتواند چربیهای کهنه ذخیره شده را مصرف نموده و از این جهت احتمال بیماریهای حاصل از تجمع چربی کاسته شود و در عوض احساس چابکی ، نشاط و سلامت جایگزین شود.

ن: هر ۵ گروه غذایی شامل: غلات- گوشت و حبوبات و تخم مرغ- شیر و لبنیات - میوه ها - سبزیجات با نسبت مطلوب در برنامه غذایی روزه دار قرار گیرد.

ق: همچنین توصیه میشود حتی الامکان در ماه مبارک رمضان از مصرف غذاهای سرخ شده خودداری شود زیرا علاوه بر افزایش چربی بدن باعث سوء هاضمه ، سایر عوارض گوارشی و اضافه وزن خواهد شد.

ر: در مورد مناسبترین روش افطار توصیه میشود که افطار را با آب ولرم ، چای کم رنگ و یا شیر شروع کرد و بعد از آن از یک قند طبیعی مانند خرما و یا کشمش بهره برد. مصرف نان و پنیر و سبزی ، آش یا سوپ رقیق شده ، برخی سبزیجات پخته شده نیز

در وعده افطار توصیه شده است. با این روش تصفیه و پاکسازی بدن از مواد زائد به خوبی صورت پذیرفته و بدن ضروری ترین مواد و املاح خود را بدست خواهد آورد. توصیه اکید می‌گردد که افطار با شیرینیهای مصنوعی مانند زولبیا و بامیه شروع نشود.

ش: سحری مهمترین وعده در ماه رمضان می باشد و از این رو باید به نحوی برنامه ریزی شود که وقت کافی برای خوردن غذای مناسب و توام با آرامش در این وعده وجود داشته باشد. در حد امکان از غذای تازه و گرم استفاده شود. تنوع غذایی در این ایام رعایت شود ولی در هر وعده سحری بیش از یک غذا میل نگردد. می توان از غلات و برنج ، حبوبات و میوه ها و سبزیجات در حد مورد نیاز و از گوشت به مقدار کم استفاده کرد. غذاهای خیلی خشک مانند کوکو سیب زمینی و یا غذاهای سرخ کرده و یا شور و پر ادویه و همچنین دوغ و نوشابه های گاز دار برای وعده سحری مناسب نیست در عوض استفاده از ماست کم چرب و سبزی خوردن برای این وعده توصیه میشود.

ت: در طول ماه مبارک رمضان هم به جهت پیشگیری از بوی بد دهان و هم بمنظور جلوگیری از پوسیدگی دندانها باید به بهداشت دهان و دندان توجه ویژه ای معطوف داشت. عادت خوردن شیرینی زیاد، دراز کشیدن بعد از خوردن غذای سنگین که موجب برگشت اسید به محوطه دهان میشود و همچنین کاهش بزاق دهان بدلیل تشنگی و کمبود آب بدن می تواند در برخی

افراد باعث تسریع در خرابی دندانها شود ، بهمین منظور علاوه بر اجتناب از آنچه که گفته شد، با تاکید فراوان توصیه میشود تا مسواک زدن و استفاده از نخ دندان با دقت بیشتری نسبت به قبل در طول این ماه عزیز و مبارک صورت پذیرد.

دیابت و روزه داری:

مهمترین مشکل افراد دیابتی در طول زمان روزه داری موضوع افت قند خون می باشد که ممکن است منجر به عوارض مغزی و قلبی ناشی از آن گردد و مهمترین مشکل در زمان بین افطاری و سحری افزایش بیش از اندازه قند خون بعلت عدم رعایت رژیم غذایی مناسب می باشد.

علائم افت قند خون شامل ضعف و بی حالی، تپش قلب ، سرگیجه ، عرق سرد ، احساس گرسنگی شدید ، لرزش بدن ، اختلال حواس ، بیان کلمات بی ربط و یا نامفهوم و نهایتاً " ممکن است باعث بیهوشی و کوما شود. در صورت بروز این علائم و یا مشخص شدن افت قند خون با دستگاه گلوکومتر باید سریعاً " با مصرف یک ماده غذایی شیرین ، روزه خود را افطار نمود.

روزه داری در افراد با دیابت تیپ یک که نیاز به تزریق انسولین دارند به طور معمول توصیه نمی شود ولی افراد با دیابت نوع ۲ می توانند با رعایت همه شرایط و پس از اخذ مجوز پزشک معالج در ماه مبارک رمضان روزه بگیرند.

همچنین روزه داری برای کسانی که علاوه بر دیابت دچار بیماری های قلبی و عروقی شدید هستند توصیه نمی شود.

بیماران سالمند که دچار فراموشی هستند. مادران حامله و دیابتیک و کسانی که عفونت داخلی هم دارند نیز توصیه به روزه داری نمی شوند.

به افراد دیابتی که اصرار دارند روزه بگیرند توصیه می شود که بعد از کسب اجازه از پزشک معالج خود چند روز قبل از شروع ماه مبارک رمضان، بصورت آزمایشی روزه بگیرند و قند خون خود را در زمان های زیر اندازه گیری نمایند و پس از ارائه نتایج این اندازه گیریها و مشورت نهایی با پزشک خود در مورد روزه داری و یا عدم روزه گرفتن تصمیم بگیرند.

الف) قبل از سحر (ب) ۲ ساعت بعد از سحر (ج) بین ساعت ۱

الی ۳ بعد از ظهر (د) قبل از افطار

ه) ۲ ساعت بعد از افطار

در هر حال امکان روزه گرفتن افراد دیابتیک کاملاً به شرایط بیمار و نظر پزشک معالج وی وابسته است.

بهترین نحوه صرف غذا در بیماران دیابتی که اجازه روزه گرفتن می یابند شامل یک افطار ساده و حدود یک تا دو ساعت بعد از آن صرف شام می باشد. علاوه بر آن توصیه میشود که قبل از خوابیدن یک میان وعده مختصر داشته باشند و وعده سحری نیز حتماً میل شود همچنین به این بیماران توصیه میگردد که در حد

امکان در فاصله بین افطار و سحر به مقدار کافی آب بنوشند تا از کم آبی بدن در طول روز و روزه داری پیشگیری شود.

روزه داری و بیماران قلبی:

کسانی که در شش هفته اخیر دچار سکته قلبی شده اند و یا نیاز به مصرف منظم دارو در هر ۶ ساعت در طول روز دارند و یا دچار آریتمی (بی نظمی الکتریکی) قلبی شدید و یا اختلالات دریاچه ای شدید می باشند. به روزه گرفتن توصیه نمی شوند. سایر بیماران حتما باید در خصوص روزه گرفتن مجوز پزشک معالج خود را داشته باشند.

باید توجه داشت که روزه داری صحیح و اصولی در افراد سالم از طرفی باعث کاهش وزن، کاهش چربی و قند خون، کاهش استعمال سیگار و قلیان و کاهش و یا قطع نوشیدن الکل گردیده و از طرف دیگر نقش روزه داری در کاهش استرس و اضطراب افراد بخودی خود باعث کاهش احتمال ابتلا به بیماری قلبی گردیده و خود یک اقدام بهداشتی محسوب می شود.

روزه داری و فشار خون بالا:

در خصوص روزه داری و فشار خون بالا باید اشاره نمود که با توجه به دلایلی که در مورد تاثیر مثبت روزه داری در پیشگیری از بیماریهای قلبی گفته شد، می توان بیان داشت که در افراد سالم، روزه داری باعث بهبود وضعیت خواهد شد. اما در کسانی که باید در طول روز چندین دارو مصرف نموده و یا فشار خون آنها به

سختی کنترل شده و تغییر در آب و املاح بدن ممکن است این کنترل را مخدوش کند روزه گرفتن توصیه نمی‌گردد. در هر حال در این مورد نیز اقدام به روزه داری الزاما" باید با مشورت و اجازه پزشک خانواده و یا پزشک معالج صورت پذیرد.



طاعات و عبادات شما روزه دار گرامی مقبول درگاه حق تعالی

التماس دعا

ستاد اقامه نماز سازمان

با همکاری مدیریت سلامت

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت



خداوند تبارک و تعالی در هر شب از ماه رمضان سه مرتبه فرماید:
آیا سوال کننده ای هست تا خواسته ی او را به وی بدهم؟ آیا توبه کننده ای
هست تا توبه ی او را بپذیرم؟ آیا آمرزش کننده ای هست تا او را بیامرزم؟ کیست به
توانگر بی احتیاج و ادا کننده ی عادل قرض بدهد.

فرمود: برای خداوند تعالی در آخر هر روز از ماه رمضان موقع افطار هزار هزار آماده شده از
آتش است، آن گاه که شب و روز جمعه شد در هر ساعت از آن هزار هزار نفر از آتش آزاد می کند
که همه ی آنها مستحق عذاب بوده اند، آنگاه که آخر ماه رمضان شد خداوند به شمار آن چه از اول ماه
تا آخر آزاد کرده آزاد می کند.

عَنْ سَوَالِ اللَّهِ

