



چگونه انرژی بدن خود را در ماه رمضان حفظ کنیم

هانا چراغی

روزنامه‌نگار



رمضان نهمین ماه از ماه قمری است و مسلمانان به عنوان ماه مهمانی خدا می‌برند. در این ماه مبارک

خجسته‌ترین و بهترین ماه در اسلام است، روزه‌گرفتن از اذان صبح تا اذان مغرب بر هر مسلمانی که توانایی روزه گرفتن دارد و مسافر نیست واجب بوده و آن را ماه مراقبه، نماز و حضور در جمع مومنان می‌دانند. مسلمانان معتقدند در این ماه قرآن بر پیامبر گرامی اسلام (ص) نازل و در قرآن به افرادی که ایمان آورده‌اند دستور داده شده در این ماه بگیرند؛ رمضان با رؤیت هلال ماه و تا رؤیت هلال ماه دیگر به مدت ۳۰ روز ادامه دارد و در احادیث مختلف آمده که در رمضان درهای آسمان و بهشت گشوده و درهای جهنم بسته می‌شود.

روزه گرفتن، نماز خواندن، تلاوت قرآن، خواندن دعا و استغفار، غسل کردن، احیای شب‌های قدر، اعتکاف، افطاری و صدقه دادن و

آداب و رسوم ماه رمضان



در سحری و افطار چه بخوریم

رویا وزیر جابوید، کارشناس تغذیه و دانشجوی دکتری تخصصی بهداشت مواد غذایی

در خصوص تغذیه صحیح در ماه رمضان، می‌گوید: هر وظیفه و هر اتفاقی در زندگی ما حامل رسالتی است و رسالت ماه رمضان در بدن تخلیه سلول‌های چربی قدیمی و جایگزینی چربی‌های جدید است. به یاد داشته باشیم تمام آنچه ما می‌خوریم شامل قرض، دارو و مکمل‌های ویتامینی و حتی دمنوش‌ها و هوایی که تنفس می‌کنیم و آبی که می‌نوشیم خواسته یا ناخواسته دارای سمومی نیز هستند که به مرور در بدن ما و خصوصا در بافت چربی و کبد انباشته می‌شود.

وی می‌افزاید: در این ماه با حذف یکی از وعده‌های غذایی مان و گرسنگی دادن به بدن آن را وادار به خروج چربی‌ها و استفاده از آنها در جهت تولید انرژی مورد نیاز بدن می‌کنیم و از طرفی با تمرین و تکرار در ماه رمضان به خودمان یاد می‌دهیم که خوردن جایگزین کار و سرگرمی بدن مان نیست و باید به غذا به صورت دریافت نیازهای سلامتی نگاه کنیم و نه سرگرمی.

این کارشناس تغذیه اضافه می‌کند: در این ماه لازم است در درجه اول توجه داشته باشیم که تمامی گروه‌های غذایی را دریافت کنیم. یکی از این موارد میوه‌ها هستند که لازم است میزان مورد نیاز بدن خودمان را در فاصله افطار تا سحر بعدی دریافت کنیم و مورد بعدی، گروه سبزیجات است که علاوه بر این که می‌توانیم به صورت پخته شده و غذا استفاده کنیم، می‌توانیم مثل میوه‌ها در فاصله افطار تا سحر دریافت مورد نیاز خود را داشته باشیم؛ سبزی‌ها دارای ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن ما هستند و از طرفی دارای فیبرهای محلول و غیرمحلول هستند که می‌توانند در جلوگیری از ایجاد بیبوست و پاکسازی روده‌ها کمک کنند. همچنین باید از لبنیات استفاده کنیم که این گروه شامل یک لیوان شیر یا ماست یا دو لیوان دوغ است؛ توجه داشته باشید که از مصرف لبنیات محلی و بدون انجام پاستوریزه و استریل‌شدن شدیداً پرهیز کنید

و به یاد داشته باشید که اگر بیماری قلبی یا کبدی دارید لازم است لبنیات کم چرب استفاده کنید. این گروه شامل کشک هم می‌شود اما با توجه به این که برای افزایش مدت ماندگاری کشک به آن نمک اضافه می‌شود، به همین علت ممکن است در روزه تعادل الکترولیت‌های ایجاد شده و مانع جذب کلسیم شود.

وزیری جابوید ادامه می‌دهد: گروه غذایی دیگری که در این ایام باید حتما مصرف کنیم، انواع گوشت قرمز و سفید است. تخم مرغ، تخم بلدرچین و پنیر نیز به دلیل اسیدهای آمینه کامل شامل این گروه می‌شوند. حیوانات نیز به شرط استفاده همراه با غلات و سبزیجات و مقداری گوشت، اسیدهای آمینه‌شان کامل شده و می‌توانند تاحدودی جایگزین گوشت‌ها شود. مورد بعدی گروه نان و غلات است که منبع انرژی، گلوکز و ویتامین‌های گروه B محسوب می‌شوند که شامل انواع نان‌ها و برنج، گندم، جو و... است. علاوه بر آن، در این ایام باید از مغزیجات که شامل انواع تخمه، بادام، پسته، گردو، فندق و... استفاده شود که حامل اسیدهای چرب مفید و ویتامین‌های محلول در چربی از جمله ویتامین E هستند.

این کارشناس تغذیه می‌گوید: در ماه رمضان بهتر است برای وعده سحر حتما کمی زودتر از خواب بیدار شویم و وعده‌ای شبیه به ناهار میل کنیم؛ همچنین بهتر است در کنار سحری حتما از میوه و سبزیجات تازه استفاده شود تا در طول روز کمتر احساس تشنگی کنیم. به یاد داشته باشید که غذاهای پروتئینی و پرچرب، فست‌فودها، آبگوشت، سیرابی و جگر و همچنین سرخ کردنی‌ها به ایجاد تشنگی بیشتری در طول روز منجر می‌شوند. علاوه بر آن، اگر با سحری جای زیادی میل کنیم و همراه آن مواد شیرین خصوصاً شیرینی‌های مرسوم این ماه نظیر زولبیا و بامیه بخوریم آب بدن مان بیشتر دفع شده و تشنه می‌شویم. برای شروع افطار نیز لازم است در ابتدا یک لیوان چای کم‌رنگ یا آبجوش همراه یک یا دو عدد خرما میل کرده و سپس مشغول خواندن نماز شده و پس از آن شروع به خوردن افطار کنیم، زیرا در این فاصله قند خون مان طبیعی شده و مانع زیاده‌روی در خوردن افطار می‌شود. البته هنگام شروع افطار، اگر آب فراوان یا آب سرد میل

غذاهای پخته و آبگوشت کردن می‌شود و ی یادآور می‌شود: لازم است ورزش و نرمش یک ساعت پس از افطار انجام شود

یاد در فاصله صبح‌الی ظهر برخی افراد دوست دارند ورزش نزدیک افطار باشد که بلافاصله افطار کنند ولی این کار به افت شدید قند خون منجر می‌شود و امکان ابتلا به بیماری‌های گوارشی، کبدی و متابولیسم افزایش پیدا می‌کند.

وی با بیان این که در این ایام سعی کنید آب متناسب و به مقدار مناسب و سحر بعدی میل کنید و مصرف آبمیوه و شربت توصیه قبل از شروع رمضان این سؤال را ابتدا از خودتان بیرون روزه را دارد و با انجام آن به خودم صدمه نمی‌زنم؟ بهترین پاسخ ما را بدهد خودمان هستیم اما به یاد داشته باشید توجه کاملی به انجام روزه فکری و تمرین آن داشته باشید عدم استفاده از مال حرام، غیبت نکردن و بر زبان نیاوردن بنابر این اگر پزشک شما و خودتان می‌بینید که توان گریز بر انجام روزه فکری بگذارید.

وزیری جابوید تأکید می‌کند: افراد دارای مشکلات روحی و اعصاب و روان مصرف کنند و پزشک، تقسیم داروها در دنداده و همچنین افراد دارای مشکلات کلیوی که باید آب کودکان، نباید به هیچ عنوان روزه بگیرند. همچنین در بیماری‌های صلاحید پزشک معالج بر نگرفتن روزه یا گرفتن روزه به صلاح و دریافت برنامه غذایی متناسب که به تکمیل درمان دارو