

تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان

همانطور که می دانیم در ضیافت رمضان همه ما تغییراتی را در سیستم تغذیه ای خود تجربه می نمایم در این ماه مبارک، پیشنهاداتی علمی را بیان می نمایم تا انشاء... علاوه بر فیوض معنوی، از نظر جسمی و فیزیولوژیکی نیز نتیجه بهتری نصیب مان گردد. مکانیسم تغییر در میزان انرژی بدن یکی از اثرات مهم روزه می باشد.

سیستم گوارش ما زحمات زیادی را در خوردن بعضی از مواد غذایی بویژه انواع گوشت و غذاهای سنگین... متحمل می شود، در حالت عادی وقتی انسان تغذیه می کند، برای همه مراحل بلع هضم جذب و رفع انرژی مصرف می کند، خوردن غذا، این انرژی را تامین می کند، اما متأسفانه در اثر عدم اطلاع از انتخاب صحیح غذا و وجود سیستم غذایی نامناسب، نه تنها انرژی مناسب به بدنمان نمی رسد بلکه از تولید کیفی آن هم جلوگیری بعمل می آید و حتی انتقال انرژی هم به درستی انجام نمی گیرد و همین امر سبب اثرات غیر قابل جبرانی در بدن خواهد شد.

مکانیسم فیزیولوژی روزه بر این اساس است که بدن در اثر تغذیه نشدن، انرژی موجود را که بایستی صرف مراحل گوارش گردد، آن را در دفع سموم از بدن بکاربرد. روش صحیح تغذیه در این ماه، یکی از موارد مهم می باشد که می بایستی مورد توجه و دقت قرار گیرد. تا عوارض جسمی، روحی و معنوی مناسبی را در پی داشته باشد. در صورت عدم توجه به آن ممکن است عوارضی ایجاد گردد که یا روزه گرفتن را عامل آن بدانیم و یا اثرات آن سبب عدم تداوم روزه گرفتن گردد.

در این ماه عزیز وعده های غذایی شامل سحر،، افطار، شام و سحر می باشد که لازم است کاملاً از هم مجزا باشد.

افطار: صرف آن باید در اولین فرصت ممکن صورت گیرد، بهتر است ابتدا با مقداری شیر و خرما یا آب گرم و مقداری عسل، حلیم و یا سوپ ترجیحاً بدون حبوبات آغاز شود. در وعده افطار چون معده، مدتی خالی بوده، نبایستی به یکباره آن را به فعالیت وادار نمایم. پس باید حجم غذای افطار بسیار کم باشد، تا قبل از مصرف شام از معده خارج شده و امکان شام خوردن بدون اثر مضر جانبی میسر شود.

مصرف انواع آجیل، بستنی لبنیات پرچرب، انواع شیرینی مثل زولبیا، بامیه، شله زرد و... بهتر است کنار گذاشته شود.

شام: بهتر است بین آن با افطار فاصله کوتاهی باشد. توصیه می گردد، قبل از شام آب و نوشیدنی استفاده نگردد و یا حداقل مقدار میل شود، غذای شام بایستی کم حجم باشد تا هم خواب را تحت تاثیر قرار ندهد و هم مانع خوردن غذا در سحر نگردد و همچنین سوء هاضمه و بروز بیماری گوارشی را به دنبال نداشته باشد بعلاوه حجم پائین غذا سبب استفاده از میوه جات می گردد که این عمل عنصر مهم در سحر و شام می باشد. در صورت میل به تنقلات و مصرف آن در شام حتماً از قبل میزان شام را کنترل نمائید.

یکی از مشکلات سیستم غذایی عدم کنترل حجم غذا را در برخی از افراد می باشد، حجم شام بایستی طوری کنترل شود که هم امکان خوردن میوه بعد از شام وجود داشته باشد و هم مصرف تنقلات بعد از شام بر محتویات معده فشار نیاورد تا در روند خواب مشکلی پیش نیاد و مانعی برای خوردن غذا در سحر ایجاد نگردد.

سحر: در وعده سحر تنظیم زمان جزء عناصر مهم می باشد، باید طوری برنامه ریزی کرد که اولاً ساعت بیداری تا اذان صبح طوری تنظیم شود که هم به عبادت پرداخت و هم فرصت مناسب و کافی برای میل غذا وجود داشته باشد تا استرس اتمام زمان و سرعت غذا خوردن سبب مشکلات دستگاه گوارش بویژه معده نگردد.

ثانیاً تنوع غذا و مایعات می باشد، بر خلاف عرف که غذای زیاد سبب ادامه روزه می گردد متأسفانه عدم تنوع غذایی سلامت دستگاه گوارش را به خطر می اندازد، بعنوان مثال مصرف صرفاً گوشت زیاد، تشنگی را به دنبال دارد و همین طور شیرینی زیاد هم، مصرف آب زیاد را به دنبال داشته و مانع مصرف مواد مفید می شود.

توصیه مهم دیگر در سحر ، کاهش جای مصرفی ، عدم مصرف مواد کافئین دار و مصرف میوه و سبزیجات و نوشیدنی های سالم و گیاهی می باشد .

بجای مصرف نوشابه های قندی ، رنگی و دارای مواد نگه دارنده و مضر بهتر است از نوشیدنی های گیاهی متعدد که برای تصفیه خون ، کلیه ها و شستن معده و روده از مواد مضر ی که توسط برخی غذاها و خوردنی ها وارد بدن می شوند ، استفاده گردد . در این وعده مهم بهتر است از غذاهای قلبیایی مثل میوه و صیفی جات به همراه غذا استفاده شود خوردن غذاهایی که تولید اسید می کنند مثل انواع گوشت ، تخم مرغ حبوبات و روغن توصیه نمی شود . جویدن خوب غذا سبب تولید بزاق قلبیایی شده که این حالت جهت کاهش اسید معده مفید می باشد . مصرف غذا و نوشیدنی های شیرین و رنگی و آب میوه های صنعتی ، سوسیس و کالباس که عوارض متعدد غیر قابل جبرانی دارند و برخی هم خستگی روزانه را سبب می شوند و همینطور مصرف جای غلیظ و قهوه را حذف نمائید .

مصرف آب و مایعات مفید را قبل از سحری حذف و بیشتر بعد از افطار توصیه میگردد . غذاهای پر فیبر فراوان مصرف کنید چرا که هم مغذی اند و هم سبب احساس سیری می شوند و بعلاوه نسبتا کم کالری می باشند . در کنار آن چون به آرامی هضم می شوند اثر کمتری روی انسولین و قند خون دارند ، دارای ویتامین ها و مواد معدنی فراوانی هستند که برای بدن مفید و نیاز هستند این مواد حاوی آنتی اکسیدان می باشند که برای حفاظت بدن در برابر انواع سرطان مفید می باشند . عدم مصرف سحری سبب افت قند خون و در نتیجه کاهش تمرکز و توان کار می شود . به هر میزان که سحری سبک تر باشد ، احساس سنگینی ، کسالت و خواب آلودگی کمتر شده و فعالیت روزانه را با نشاط بیشتری می کند .

چند نمونه مناسب سحر عبارتند از :

۲تا ۳ تکه نان ترجیحا سنگک به همراه پنیر ، خزما ، گردو + میوه و مقداری سبزیجات (یا خیار و گوجه)

یک تکه مرغ یا ماهی ، چند تکه نان ، مقداری زیتون ، سالاد

مایعات بجای چای یا قهوه بهتر است از یک شربت طبیعی آبلیمو یا شربتی کمتر استفاده گردد .

نکته مهم در افطار ، شام و سحر در کنار میزان غذا خوردن (حجم غذا) سرعت غذا خوردن می باشد ، این امر ممکن است به دلیل زمانی ، استرس و یا به رسم عادت فرد باشد به هر دلیلی تاثیرات معنوی بر روی معده افراد خواهد گذاشت و عواقب بسیار یدی ا به دنبال خواهد آورد پس توصیه می شود که تنظیم وقت طوری انجام شود که غذا خوردن با تعجیل صورت گیرد و با آرامش غذا خوردن در شرایط نگرانی ، استرس و ناراحتی غذا نخوردن خیلی در تامین سلامتی دستگاه گوارش موثر است .

نکته دیگر در این ماه مبارک انتخاب غذا باید به شیوه ای باشد که غذاهای مصرفی در افطار شام و سحر بتواند مواد لازمه ۲۴ ساعته بدن ، کربو هیدرات ، چربی ، پروتئین انواع ویتامین و مواد معدنی را به بدن برساند به عبارت دیگر بهتر است بجای افزایش میزان غذا و حجم آن ، نیازهای صحیح غذایی و تقسیم آن بین سه وعده افطار شام و سحر صورت پذیرد