



دکتر احمد رضا درستی
متخصص تغذیه

دانشیار دانشکده تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

تناسب و تنوع

نکات قابل توجه در روزه‌داری

به تغذیه مناسب کمک شایانی نیز کند. اسلام عزیز روزه را برای تمام افرادی که قادر به روزه‌داری باشند، واجب دانسته و این عمل شریف برای سایر ادیان نیز گرامی و لازم‌الاجرا می‌باشد. امروزه علم تغذیه بخوبی نقش و تاثیر مثبت روزه‌داری بر سلامت انسان را شناخته است. البته مسلم است که علاوه بر اثرات مفید جسمانی که روزه برای فرد روزه‌دار به ارungan می‌آورد، امساك و خودداری از خوردن و نوشیدن بر نفس و روح افراد نیز تاثیر فرق العاده بر جای می‌گذارد.

هنگام تغذیه، خون فراوانی به دستگاه گوارش سرازیر می‌گردد که به همین دلیل بی‌حالی و کاهش توان فعالیت فکری به محض پایان غذاخوردن اتفاق می‌افتد. روزه‌داری با استراحت دادن به دستگاه گوارش و فرستادن خون کافی به سراسر بدن بویژه به دستگاه مغزی-عصصی به سلامت بدن و ایجاد فرصت کافی برای فعالیت مناسب و کافی فکری و همچنین عبادات سازنده، به سلامت بدن کمک بسیار می‌نماید. در عین حال نباید تصور کرد که روزه نباید منجر به اندکی بی‌حالی و احساس گرسنگی شود بلکه این حالات بطور طبیعی در روزه‌داری در افراد سالم نیز حادث

غذای مناسب از اولین و مهمترین نیازهای هر موجود زنده از جمله انسان‌هاست. گرچه با توجه به موقعیت محیطی و فرهنگ هر جامعه، نوع و مقدار غذای دریافتی تفاوت‌هایی دارد، ولی عموماً همه انسان‌ها چندین بار در طی شبانه روز غذا مصرف می‌کنند تا بتوانند سالم و قوی بوده فعالیت‌های روزمره را بخوبی انجام دهند. نامناسب بودن غذای مصرفی و کاهش دفعات غذا خوردن (اگر همراه با کاهش کلی دریافت غذایی همراه شود)، می‌تواند عوارض نامناسبی را به بدن تحمیل نماید. بنابراین ممکن است این سوال برای عده کمی پیش آید که آیا روزه‌داری می‌تواند تاثیرات منفی بر سلامت فرد باقی گذارد؟

اثرات مثبت روزه‌داری بر وضعیت تغذیه

اسلام به تغذیه مناسب اهمیت ویژه‌ای می‌دهد طوری که آیه مبارکه «فَلِيَنْظِرُ الْإِنْسَانَ إِلَى طَعَامِهِ» بخوبی نمایانگر این مطلب است که غذای انسان باید حلال و پاکیزه و مناسب باشد و انسان به نوع غذا، مقدار و تناسب آن و کلیه شرایط مرتبط بخوبی توجه داشته باشد. ضمناً هیچ عملی که موجب ضرر به خود یا دیگران شود نیز در اسلام پذیرفته نیست زیرا اسلام فرموده «لَا ضرر و لَا ضرار فِي الْإِسْلَامِ».

در واقع روزه‌داری مناسب برای افراد

واجد شرایط، نه تنها موجب

لطمه زدن به بدن نمی‌شود،

بلکه روزه‌داری می‌تواند



و مبتلا به سوء تغذیه (اگر چه خفیف)، در بزرگسالی بیشتر و سریعتر بیمار گردیده و عموماً مبتلا به ضعف و دردهای بدنی (بويژه سردردهای مزمن)، بیماریهای زنان، سقط و زایمان زودرس و مردهای خوبنیری غیرطبیعی و.... می‌گردد. لذا ساده‌اندیشی و بی‌توجهی به وضع تغذیه کودکان و خردسالان به هیچ وجه جایز نیست. فراموش نکنیم که قرآن کریم فرموده هر کس احتمال رانجات دهد گویی تمام افراد عالم را نجات داده و هر کس 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. فعالیت شدید که منجر به مصرف انرژی زیاد و همچنین تعریق فراوان در طی روز شود، چنانچه با تغذیه و آشامیدن مایعات جبرانی همراه نباشد، می‌تواند به سوء تغذیه (خفیف تا شدید) منجر گردد. بنابراین به دختران ۹-۱۲ ساله 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 روزه‌داری منجر به علائم شدید بدنی از جمله ضعف فراوان در آنها می‌شود توصیه اکید می‌شود با مشورت متخصص تغذیه و متخصصین بیماریها (در مورد بیماران) اقدام به روزه‌داری نمایند.

لازم به یادآوری است که نمی‌توان در باره مادران باردار، مادران شیرده و سالمدانان قانون یکسانی را عنوان نمود. برخی از مادران از سلامت و تغذیه کافی و مناسب برخوردار بوده و ممکن است در مواردی قادر به روزه‌داری باشند؛ در حالیکه برخی دیگر با روزه گرفتن به خود، جنین و یا فرزند خردسال‌شان لطمه وارد می‌سازند که مسلمان این گونه افراد از روزه‌داری منع می‌گردد. در باره سالمدانان گرانقدر نیز لازم است یادآوری گردد که دستگاه گوارش این عزیزان تا حدودی تحت تاثیر مورر زمان دچار ضعف گردیده و بنابراین قدرت جذب مواد مغذی در آنان تا حدودی کاهش یافته است. احساس تشنجی در این گروه خداشیدار شده و در نتیجه درک تشنجی تا حدودی مختلف گردیده است. به همین دلیل نیز به این عزیزان توصیه اکید می‌شود که بدون اینکه منتظر شوندن تا احساس تشنجی نمایند، روزانه حداقل ۸ لیوان (در شرایط گرما و تعریق بیشتر) آب بنوشند. با توجه به این توضیحات مسلم است که روزه‌داری این گروه سنی نیز بهتر است تحت نظر متخصص انجام گردد.

توجه ویژه به نوجوانان روزه‌دار

از آنجا که روزه گرفتن برای بخشی از دوره سنی نوجوانی واجب است، به تغذیه نوجوانان و تحرك آنها در طول روز باید توجه خاص شود چرا که دریافت ناکافی مواد غذایی می‌تواند 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، می‌تواند به سوء تغذیه (خفیف تا شدید) منجر گردد. بنابراین به دختران کم سن و سال (مثلاً ۹-۱۲ ساله‌ها) 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 روزه‌داری منجر به علائم شدید بدنی از جمله ضعف فراوان در آنها می‌شود که با مشورت با متخصص تغذیه و متخصصین بیماریها (در مورد بیماران) اقدام به روزه‌داری نمایند. بدن انسان برای ساخت سلول‌های جدید (برای رشد و یا برای جایگزینی سلول‌هایی که بطور روزمره از بین می‌روند)، به پرتوئین‌ها نیاز دارد. ضمناً اگر مقدار انرژی که از کربوئیدرات‌ها (اعم از کربوئیدرات‌های

می‌شوند که باید آنها را تحمل کرد؛ البته در حالات غیرعادی و یا فشارهای غیرطبیعی ایجاد شده بر بدن، مشاوره با متخصصین کاملاً ضروری است. بدن انسان برای حفظ سلامتی خود همواره مقداری چربی بعنوان ذخیره انرژی در نقاط مختلف اندوخته می‌کند. این چربی‌ها به مرور ممکن است مقداری کاروتونوئیدهای خورده شده توسط فرد را در خود ذخیره نموده و تغییر رنگ دهند. بعلاوه در طولانی مدت اگر این چربی‌ها در بدن باقی بمانند، به شکل فشرده درمی‌آیند و احتمال مورد استفاده قرار گرفتن چربی‌های قرار گرفته در مرکز آنها توسط بدن نیز کمتر می‌شود. روزه‌داری حتی در کسانی که لاغر و یا دارای وزن طبیعی هستند نیز به بدن فرصت می‌دهد تا بدن آنها این چربی‌های زمان‌مند را بسوزاند و پس از پایان دوره روزه‌داری، بجای آنها چربی لطیف، تازه و مناسبتری را جایگزین نماید. برای افرادی که چربی بیش از حدی در بدن خود ذخیره دارند نیز فرصت مغتنمی فراهم می‌شود تا مقداری از آن را برای تولید انرژی به مصرف رسانند و از اضافه وزن خود بکاهند.

پرهیز از لطمه زدن به خود و دیگران

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

علاوه بر ابتلاء به بیماری‌ها، چنانچه افراد بسیار لاغر و یا مبتلا به سوء تغذیه بوده و یا جزو افراد در معرض خطر محسوب شوند، باز هم توصیه می‌شود با متخصص تغذیه مشاوره نموده و با توجه به توصیه‌ها اقدام به روزه‌داری نمایند. از نظر علم تغذیه ۳ گروه از انسان‌ها در معرض خطر بیشتری برای ابتلاء به سوء تغذیه هستند که عبارتند از: «کودکان و نوجوانان»، «مادران باردار و شیرده» و نهایتاً «سالمدان».

بنابراین اسلامی، روزه گرفتن برای کودکان خردسال نه تنها ضروری نبوده، بلکه صحیح نیز نیست. در عین حال، به تغذیه کودکان بزرگتر ۹-۱۲ سال (نوجوانان ۱۳-۱۸ سال) و فعالیت بدنی آنان در طول روز نیز باید توجه خاص شود؛ چرا که دریافت ناکافی مواد غذایی می‌تواند به رشد و نمو آنها لطمات جبران ناپذیری وارد کند. نوجوانانی که دچار وقفه در رشد و یا نمو شوند گاهی با کوتاه ماندن قد و یا لاغری و چاقی بیمارگونه قابل تشخیص هستند؛ ولی متأسفانه اختلالاتی که در اثر وقفه نمو در ساختمان دستگاه‌های بدنی آنها اتفاق می‌افتد عموماً قابل رویت نیست. بعنوان مثال دختران بدغا

یک واحد گوشت محسوب می‌شود. ضمناً یک لیوان شیر یا ماست نیز یک واحد لبنتیات محسوب می‌شود. غذاهای متفرقه‌ای مانند نوشابه، مریا، شیرینی، آجبل، بستنی و امثال این‌ها بایستی در حداقل مصرف شوند. برای تامین نیازهای هر فرد مقداری از این مواد غذایی بطور روزانه باید دریافت شوند. اگر روزه‌داری در برخی افراد منجر به کاهش دریافت سبزیجات و یا لبنتیات گردد، و یا اگر متنه به اضافه دریافت شیرینی‌ها (مثلاً زولبیا و بامیه) گردد، تاثیر نامطلوبی بر وضع تغذیه فرد خواهد داشت.

دفعات غذاخوردن در روزه‌داری

دفعات غذا خوردن نیز اهمیت خاصی در سلامت انسان دارد. بطور معمول و در روزهای غیر روزه‌داری توصیه می‌شود که غذای پر جسم و دارای مقدار زیادی گوشت در ظهر میل شود و صبحانه و شام از غذاهای سبک استفاده شود. داشتن دو میان وعده در صبح (در قالب ۱ میوه) و عصر نیز کمک زیادی به کنترل اشتها و متابولیسم بدن می‌کند و از ایجاد اشتهای کاذب نیز می‌کاهد. به همین دلیل است که علاوه بر نوع و مقدار غذای مصرفی در افطار و سحری، در طول افطار تا سحری نیز رعایت دفعات غذاخوردن بسیار اهمیت دارد. وقتی ایام روزه‌داری با روزهای گرم و طولانی سال مصادف می‌شود، از آنجا که مدت زمان بین افطار و سحری کم است، به داشتن دو وعده غذای اصلی (در قالب افطار و سحری) و میان وعده (تا زمان قبل از خواب) در قالب میوه‌ها و نوشیدنی‌ها توصیه می‌شود. البته در تمام ساعات ما بین افطار و سحری، نوشیدن مایعات با دمای مناسب و به مقدار فراوان توصیه می‌گردد. به هنگام روزه‌داری در ماههای سرد سال که شب‌ها طولانی هستند، می‌توان سه وعده غذا و میان وعده‌ای را داشت. به عنوان مثال شروع افطار با غذای سبک مثل نان و پنیر و گردو و سبزی و خرما و شیر مناسب است. پس از ۲-۳ ساعت (بسته به شرایط فیزیولوژیکی و اشتها فرد) و زمانی که فرد حس می‌کند دوباره به حد کافی گرسنه شده است، خوردن شامی شبیه به ناهار روزهای غیر روزه‌داری مناسب خواهد بود. بین این شام و سحری هم میان وعده‌ای که شامل کمی تنقلات سالم و گاهی (نه همیشه) اندکی شیرینی با کیفیت خوب و همچنین میوه‌ها و نوشیدنی‌ها باشد قابل توصیه است.

نوع و روش مصرف غذا در وعده‌های افطار و سحری

اگر غذا بسیار آکپی باشد و نان در آن تیلیت شود، و همچنین نوشیدن مایعات فراوان در طول غذاخوردن موجب کاهش دسترسی آنزیم‌های گوارشی به غذاها شده، برخی بیماری‌ها و نارسایی‌های گوارشی را منجر می‌شوند. مصرف ادویه فراوان علاوه بر ناراحتی‌های دستگاه گوارش، به تشنجی در طول روز هم دامن

ساده مثل قند و شکر و یا انواع پیچیده مثل نشاسته موجود در نان، بزرگ، سیب زمینی، ذرت و جو) و چربی‌ها (اعم از انواع حیوانی و یا گیاهی شامل روغن‌های مایع و جامد) به بدن می‌رسد کافی نباشد، بدن به ناچار به سوزاندن پروتئین‌های با ارزش خود روی می‌آورد و به قول معروف گوشت بدن را می‌سوزاند. افرادی که در اثر داشتن رژیم‌های غذای نادرست وزن زیادی را در مدتی کوتاه از دست می‌دهند، در واقع تاحدودی گوشت‌های خود را از دست می‌دهند. لازم به ذکر است پروتئینی که در بدن از بین می‌رود ممکن است مدت‌ها وقت و غذای مناسب لازم باشد تا بتواند دوباره جایگزین شود. به همین ترتیب، اگر روزه‌داری برای کسانی منجر به سخت شدید پروتئین‌های بدن شود، لازم است رژیم غذایی این افراد به دقت مورد بازنگری و کنترل قرار گیرد.

رعایت تناسب و اعتدال در تغذیه

در غذاها علاوه بر مواد سازنده بدن و مواد انرژی‌زا، مقادیری هم عناصر و همچنین ویتامین‌های مختلف وجود دارند که جهت فعالیت مناسب و حفظ سلامت تک تک اندامهای بدن ضروری هستند. یک رژیم غذای مناسب باید تمام این مواد را در حد کافی به بدن برساند. در علم تغذیه جهت تعیین مقادیر مورد نیاز غذاهایی که لازمت روزانه دریافت شوند تا بتوانند تمام مواد مغذی مورد نیاز اعم از کربوئیدراتها، چربی‌ها، پروتئین‌ها، عناصر معدنی و ویتامین‌ها و همچنین آب را به بدن برسانند، از تصویر یک هرم که به هرم غذای مشهور است کمک می‌گیرند. بر حسب این هرم، یک فرد بزرگسال روزانه به ۶-۱۱ واحد غلات، ۳-۴ واحد سبزیجات، ۲-۳ واحد میوه‌ها، ۲-۳ واحد گوشتها و حبوبات و تخم مرغ، ۲-۳ واحد لبنتیات و کمی از دیگر مواد غذایی متفرقه از قبیل شیرینی‌ها و تقلات و نوشیدنی‌ها نیاز دارد. هر واحد غلات و مواد نشاسته‌ای حدود ۳۰ گرم نان و یا سه قاشق غذاخوری پر از برنج و یا ماکارونی است. هر واحد سبزی حدود ۱ پیش‌دستی سبزی خام و یا نصف لیوان سبزی پخته است. هر واحد میوه نیز چیزی حدود ۱ عدد سیب یا هلو یا پرتقال متوسط (وامثال آن) می‌باشد. یک تک ۳۰ گرمی گوشت لحم بدون چربی و استخوان خام نیز



می‌زند.

صرف غذاهایی از قبیل کله پاچه و سیراب و شیردان هم با وارد کردن مقدار معتنابهی چربی و اسیدهای نوکلئیک به بدن، منجر به مشکلات گوارشی و افت سلامتی و هم چنین تشنگی شدید در طول روز می‌گرددند. خوردن غذاهای سرخ کرده نظری کوکوسبری، کرکو سیبزمینی، کنلت و گوشتشاهی سرخ شده مثل کباب، جوجه کباب و ماهی نیز می‌توانند عوارض مشابهی را ایجاد نمایند.

صرف سس مایونز، خامه، سویسیس و کالباس نیز در سحری مناسب نیست، زیرا موجب بروز ناراحتی‌های گوارشی از قبیل ترش کردن می‌گرددند. نوشیدن نوشابه‌های گازدار در سحرها نیز به سوء تغذیه، افزایش احتمال چاقی و افزایش بیماری‌های گوارشی منجر می‌شود.

بسیار کم خوری (که می‌تواند به سوء تغذیه، سرکیجه، سرد رد، اختلالات عصبی، لاغری مفرط، افت قدر خون و غیره منجر شود) و بسیار خوری و هم چنین ریزه‌خواری‌ها همگی به سلامت فرد لطمہ می‌زنند.

صرف بسیار کم و هم چنین مصرف زیاده از حد سبزی‌ها و بویژه بادمجان تشنگی در طول روز را افزایش می‌دهند.

عدم نوشیدن مایعات کافی، نوشیدن چای و قهوه و کاکائوی فراوان و غلیظ، عدم مصرف و یا مصرف ناکافی میوه‌ها و سبزیجات همگی ممکن است منجر به یبوست شوند که با مصرف میوه و سبزی در حد مناسب، این مشکل از بین خواهد رفت. مصرف روغن زیتون به همراه سالاد نیز در پیشگیری از یبوست مؤثر است.

صرف زیاد انواع گوشت در سحر توصیه نمی‌شود.

در ضمن علاوه بر گوشت، مصرف مقدار فراوان دیگر مواد پروتئینی (از قبیل جبویات) نیز احتمال تشنگی در طول روز را افزایش می‌دهد.

برخی معتقدند که اگر سحری

نخورند مشکلی نداشته و به راحتی روزهای ماه مبارک را سپری می‌نمایند. لازم به یادآوری است که حتی اگر از نظر گوارشی نخوردن سحری برای برخی افراد مشکل ظاهری ایجاد نکند، ولی از نظر علم تغذیه تهاسیری شکمی مهم نبوده بلکه سیری سلولی بسیار اهمیت دارد. فردی که سحری نمی‌خورد

به بدن خود فشار بسیاری وارد می‌سازد که در نهایت علاوه بر سوء تغذیه، احتمال واکنش بدن برای مقابله با

گرسنگی بسیار طولانی را به همراه دارد که این خود منجر به احتمال کاهش انرژی مورد نیاز گردیده و این گونه افراد ممکنست دچار حالت چاقی ظاهری (که گاه در اثر تورم بدن اتفاق می‌افتد) نیز بشوند. ضمناً با نخوردن سحری، مواد زائد حاصل از سوخت چربی در بدن جمع شده و باعث بروز حالت خستگی زیاد در انتهای روز می‌شود. حذف وعده سحری در عین حال سبب پایین افتادن قند خون (هیپوگلیسمی) در طول روز نیز می‌گردد که خود منجر به کاهش یادگیری، بی‌حوالگی و خستگی می‌شود.

بنابراین صرف سحری مناسب و متعادل برای همه روزه‌داران به خصوص نوجوانان در حال رشد ضروری بوده و سحری باید شامل یک وعده غذایی کامل برای هر فرد باشد، زیرا در طول روز بدن علاوه بر انرژی، به پروتئین و مواد معدنی و ویتامین‌ها نیازمند است.



تأثیر خواب مناسب بر وضعیت تغذیه

خواب مناسب و کافی نیز از جمله نیازمندی‌های همه انسان‌هاست. مشخص شده که خواب دیرهنگام و نامنظم بویژه در کودکان و نوجوانان می‌تواند منجر به کاهش قد، چاقی و یا لاغری مفرط و لطمہ به سلامتی گردد. برای کودکان حداقل ۸ ساعت و برای نوجوانان حداقل ۷ ساعت خواب در طول شب (که از اوایل شب شروع شود) توصیه شده است. البته خوابیدن یک ساعت اضافه تر نیز مناسب بوده ولی بهتر است ساعات خواب کودکان بیش از ۱۰ ساعت و نوجوانان بیش از ۹ ساعت نباشد. بدینهای است افرادی که شرایط ویژه‌ای دارند با مشاوره متخصص مربوطه ممکن است ساعات خوابی بیشتر و یا متفاوت نیز داشته باشند. از آنجا که لیالی قدر در ماه مبارک رمضان از جمله زمان‌های بسیار گرامی است و عموماً روزه‌داران (و حتی کسانی که بدلاً لیلی از روزه‌داری منع شده اند) مایل به درک فیوضات این شب‌ها هستند، توصیه می‌شود خواب مناسب جایگزین در طول روز برای افراد (و بویژه کودکان و نوجوانان) در نظر گرفته شود تا به حفظ سلامت و توان بدنی افراد کمک شود. امید که همگی با رعایت نکات تغذیه‌ای و توجه کافی به دستورات دین می‌بین، ضمن حفظ و ارتقای سلامت جسمانی، از ارزش‌های معنوی این ماه عزیز فرض کافی ببریم. □

بهترین مقاله را انتخاب کنید SMS ۳۰۰۰۷۳۶۸ □ کد این مقاله ۱۱۱۴