

برای اینکه روزه‌داری خوبی داشته باشیم باید خوب و در زمان مناسب بخوابیم. اما برخی افراد تا سحر بیدار می‌مانند و بعد از صرف وعده سحری از تیمی از روز می‌خوانند که بسیار بد است. این بد خوابی‌ها حالت‌های عصبی و تنش‌زا در افراد ایجاد می‌کند. به همین دلیل بهتر است بین ساعات ۲۲ تا ۲۳ شب تا وعده سحری خواب خوب داشته باشیم.



روژه گرفتن بسا وجود فواید متعدّدش اما می‌تواند مشکلاتی از جمله کم‌کاری و تبیلی روده را هم رقم بزند. این مسئله در افرادی که زمینه یبوست دارند بیشتر رخ می‌دهد و به همین دلیل توصیه می‌شود غذاهای پر فیبر بخورند و قبل از خواب ۲ قاشق روغن زیتون مصرف کنند. مصرف انواع میوه‌ها به ویژه کیوی نرم و رسیده هم می‌تواند به رفع تبیلی روده کمک کند.



افرادی که عادت به مصرف کافئین از جمله قهوه دارند، ممکن است در ماه رمضان با کاهش مصرف این نوشیدنی با علائمی از جمله سردرد و تحریک‌پذیری مواجه شوند. به این افراد توصیه می‌شود که در روزهای منتهی به این ماه به تدریج مصرف کافئین را کاهش دهند تا از احساس ناخوشایند خودداری از مصرف ناگهانی کافئین جلوگیری شود.



یکی از توصیه‌های جذاب تغذیه‌ای در ماه رمضان خوردن شکلات تلخ است که می‌تواند منجر به کاهش اشتها و تمایل به مصرف شیرینی شود. استار یک اسید موجود در شکلات تلخ هم می‌تواند به کند کردن هضم کمک کند و احساس سیری را افزایش دهد. در نتیجه احساس گرسنگی در طول روزه‌داری کمتر می‌شود. می‌توانید در وعده سحر برای کاهش احساس گرسنگی کمی شکلات تلخ بخورید.



۵ توصیه برای کاهش بوی بد دهان

در افراد روزه‌دار به علت گرسنگی و استفاده بدن از ذخایر چربی برای تامین کالری مورد نیاز، بوی خاصی از دهان استشمام می‌شود که پس از صرف افطار خوبه‌خود برطرف می‌شود. دکتر بهناز ولی‌زاده، کارشناس سلامت دهان و دندان در این‌باره می‌گوید: «روزه‌داران به‌دلیل اینکه ساعات طولانی در طول روز از هیچ خوردنی و آشامیدنی استفاده نمی‌کنند، بزاق دهان‌شان به حداقل می‌رسد و همین مسئله ممکن است باعث ایجاد بوی بد دهان شود. مسواک زدن دندان‌ها و زبان یک راه‌حل ایده‌آل برای حفظ سلامت دهان و دندان و رهایی از بوی بد است و استفاده از نخ دندان پس از صرف وعده سحری و افطار هم می‌تواند به این شرایط کمک کند.»

ولی‌زاده توصیه می‌کند که افراد برای جلوگیری از بروز مشکلات دندانی که بر اثر خشکی دهان ایجاد می‌شود طی روزه‌داری و در طول روز دهان خود را شست‌وشو دهند. به‌گفته این کارشناس سلامت دهان و دندان مصرف میوه و سبزی هم در افزایش تولید بزاق و جلوگیری از بوی بد دهان توصیه می‌شود و بهتر است در وعده سحری و افطار این خوراکی‌ها در نظر گرفته شود. پرهیز از خوردن سیر، پیاز، غذاهای تند، چرب و حاوی مقدار زیاد ادویه هم به‌دلیل اینکه باعث ایجاد بوی بد دهان می‌شوند ضرورت دارد.

تا سحر بیدار نمانید

ساعات خواب برخی افراد در ماه مبارک رمضان تغییر می‌کند. ناصر رضایی پور، متخصص طب ایرانی می‌گوید: «تا سحر بیدار نمانید. حدود ۲ تا ۳ ساعت پس از افطار سبک بخوابید و از بیدار ماندن تا سحر پرهیز کنید. حداقل یک تا یک و نیم ساعت برای وعده سحر هم وقت بگذارید و پس از سحر نیز یک تا ۲ ساعت بیدار باشید.» رضایی پور با تأکید بر اینکه باید از خوابیدن بلافاصله پس از نماز صبح پرهیز شود، ادامه می‌دهد: «بخستین ساعات روز در غذاهای صنعتی باعث به هم ریختن ظاهر زمان مناسبی برای مطالعه و درس خواندن است. در صورت احساس ضعف یا عطش شدید در طول روز استراحت، ولی تلاش کنید این خواب حدود میانه روز باشد که هوا گرم است و تا جای ممکن از خوابیدن نزدیک غروب آفتاب پرهیزید. خواب روزانه هم باید در محیطی ساکت، تاریک و همراه با تهویه مناسب باشد.»

یک به جای خرما

در گذشته افطار بیشتر افراد شامل یک لیوان جای یا شیر همراه با خرما، یک تکه نان و مقداری پنیر و سبزی بود، اما امروزه بسیاری از افراد با زولبیا و بامیه، یک یا حتی بعضی با بستنی افطار خود را باز می‌کنند. این موارد نشان می‌دهد که در تغذیه ماه مبارک رمضان باید دقت بیشتری صورت بگیرد که مبادا غذای بی‌ارزشی بخوریم و دچار کمبود ریزمغذی‌ها یا همان گرسنگی پنهان شویم. این مسئله لزوم بازنگری در الگوی غذایی، به‌ویژه در فرست مناسبی که ماه مبارک رمضان در اختیارمان قرار داده، بیش از پیش ضروری می‌سازد.

تنها چند روز مانده به پایان سال ۱۴۰۳، ماه رمضان رسید و ایام روزه‌داری آغاز شد. یکی از مهم‌ترین فاکتورهای سبزی کردن رمضان با تندرستی، اصول درست تغذیه‌ای است که می‌تواند انرژی و سلامت افراد را تضمین کند. تغذیه در ایام روزه‌داری اصول خاصی دارد که نکته مهم اینکه برای این ماه لزوماً نباید الگوی غذایی خاصی در نظر گرفته شود، بلکه مانند ماه‌های دیگر سال تلاش به دوری از تغذیه ناسالم و بی‌روی از یک رژیم غذایی سالم اهمیت دارد. نکته دیگر اینکه ماه رمضان در واقع فرصت بسیار مناسبی برای تغییر سبک زندگی و دوری از عادات‌های ناسالم غذایی است. دکتر کوروش جعفریان، متخصص تغذیه در درباره اهمیت تغییر سبک غذایی و حرکت از الگوهای غذایی ناسالم به سمت رژیم‌های سالم غذایی نکات مهمی را مطرح کرده است که در ادامه می‌خوانید.



یک تغییر خوب
تأکید متخصصان تغذیه این است که افراد در ماه مبارک رمضان فست‌فود، شیرینی و غذاهای صنعتی کمتری مصرف کنند، البته فرقی نمی‌کند در چه ماهی از سال قرار داشته باشید، هر زمانی که به دست این غذاها بروید با کتری‌های روده در معرض آسیب هستند. به همین دلیل توصیه می‌شود که از ماه رمضان برای تغییر الگوهای غذایی استفاده و تلاش کنید الگوهای غذایی سالم و سازگار با باکتری‌های روده به عادت‌ی خوب بدل شود. الگوهای غذایی سالم باعث می‌شود هم بدن افراد از نظر ریزمغذی‌ها، ویتامین‌ها و املاح به کفایت برسد و هم از ایجاد تغییرات در باکتری‌های روده جلوگیری شود تا بتوان وضعیت آنها را بهتر مدیریت کرد.



تأثیر معکوس غذاهای ناسالم در ماه رمضان

مدتهاست که الگوی غذایی ایرانی‌ها تغییر کرده و تمرکز آن بر الگوهای غذایی ناسالم غربی است که اگر در وعده افطار مصرف شوند، آسیب‌زا هستند.

تغییر الگوی غذایی ایرانی‌ها

مدتهاست که الگوی غذایی ایرانی‌ها تغییر و به سمت الگوهای غذایی ناسالم غربی حرکت کرده است. الگوهای غذایی غربی از نظر مواد مغذی، ویتامین‌ها و املاح بسیار فقیر و دربرگیرنده غذاهای غنی از انرژی هستند. در سال‌های اخیر با این پدیده مواجه شده‌ایم که افراد در زمان افطار که قند بدن آنها افت کرده و گرسنه هستند شروع به خوردن غذاهایی مانند انواع شیرینی و فست‌فودها می‌کنند. این شکل از عادت غذایی باعث می‌شود حجم عظیمی از انرژی وارد بدن افراد شود، اما از نظر ریزمغذی‌ها مواد کافی را دریافت نکنند.

چرا برخی‌ها دچار اضافه وزن می‌شوند؟

غذاهای ناسالم در ماه رمضان روی بدن تأثیر معکوس دارند. این غذاهای بدون ارزش آنقدر انرژی دارند که به جای کاهش وزن در ماه رمضان به‌دلیل روزه گرفتن، می‌توانند افزایش وزن را برای روزه‌داران رقم بزنند. دلایلش هم این است که در طول روز قند خون افت می‌کند و در زمان افطار افراد برای جبران این کاهش، مواد غذایی شیرین حاوی قند‌های ساده را مصرف می‌کنند. مصرف این خوراکی‌ها فت قند خون را جبران نمی‌کند و فرد را در یک چرخه آسیب‌زای مصرف مداوم این خوراکی‌ها قرار می‌دهد، چون قند بالا و پایین می‌رود و دوباره با ترشح انسولین میل به خوردن شیرینی در فرد به وجود می‌آید؛ این یعنی غذای بد در زمان افطار باعث تکرار و استمرار خوردن مواد غذایی شیرین و ناسالم می‌شود و این سیکل ناقص و معیوب به جای اینکه فرد در ماه رمضان وزن کم کند او را دچار اضافه‌وزن خواهد کرد.



توصیه‌های کلی اشتباه است

تقسیم وعده‌های غذایی در ماه رمضان مهم است و نمی‌توانیم یک نسخه واحد برای شیوه تغذیه تمام افراد داشته باشیم. باید به ویژگی‌های فردی افراد توجه کرد. به‌عنوان مثال برای بعضی از افراد ۲ وعده غذایی کفایت می‌کند و سرحال می‌شوند، یعنی یک وعده افطار می‌خورند و یک وعده هم سحری و به‌خوبی ساعات روزه‌داری را سپری می‌کنند؛ حتی این امکان وجود دارد که ۲ وعده غذایی در آنها کاهش پیدا کند. اگر این افراد با ۲ وعده غذایی راحت هستند نباید آنها را ملزم به خوردن ۳ وعده افطار، شام و سحری کنیم. عکس آن نیز صادق است و افرادی هستند که اگر یک وعده یا ۲ وعده

مناسب‌ترین رژیم‌های غذایی

۳ الگوی تغذیه سالم و بسیار مناسب به‌ویژه برای جامعه ایرانی داریم، یکی از این الگوها رژیم غذایی مدیترانه‌ای غنی از میوه، سبزی، مغزها، غذاهای دریایی و سرشار از روغن زیتون و زیتون و مقداری هم لبنیات است. در این رژیم غذایی تأکید بر مصرف کم گوشت قرمز است. امروزه فشار غذایی جامعه ایرانی در حال حرکت به سمت مصرف کمتر گوشت قرمز است. با این حال موارد دیگری که در رژیم مدیترانه‌ای لحاظ شده چندان در رژیم غذایی ما وجود ندارد. مصرف روغن زیتون، زیتون، میوه و سبزی و غذاهای دریایی هنوز در الگوی غذایی ما جا نیفتاده است. این رژیم غذایی بهترین الگوی غذایی شناخته‌شده در دنیا است. بعد از این الگو، رژیم غذایی دش (DASH) توصیه می‌شود که بسیار شبیه رژیم غذایی مدیترانه‌ای است، با این تفاوت که در این

کدام مواد غذایی را در ماه رمضان کمتر مصرف کنیم؟

- غذاهای حاوی نمک زیاد مانند ترشی، فست‌فود، آجیل‌های شور و... که منجر به احساس تشنگی در طول روز می‌شوند.
- مواد غذایی حاوی شکر و قند مصنوعی که احساس گرسنگی و ضعف را در طولانی مدت افزایش می‌دهند.
- غذاهای تند که به افزایش تشنگی، تحریک معده و سبزی زود هنگام منجر می‌شوند.
- نوشیدن بیش از اندازه جای که به دفع ادرار و کم‌آبی بدن کمک می‌کند.
- غذاهای سنگین و پر چرب که موجب افزایش عطش و احساس تشنگی می‌شوند و نباید در وعده سحری مصرف شوند.
- نوشیدنی‌های سرد در وعده افطار که منجر به اختلال در هضم غذا می‌شوند.

شیرینی و آجیل عید ممنوع است؟

برخی خوراکی‌ها مثل آجیل، شیرینی و شکلات در ایام نوروز بیش از هر زمان دیگری مصرف می‌شود؛ خوراکی‌هایی که دقیقاً با شرایط روزه‌داری مغایرت دارد، چون موجب تشنگی بیشتر روزداران می‌شود، اما توصیه‌هایی هم وجود دارد که از این خوراکی‌های عید بدون بروز تشنگی استفاده شود. البته آجیل‌ها چربی سالمی دارند، اما نوع شور آنها و مصرف بالای‌شان می‌تواند آسیب‌زا باشد و نباید در این‌باره زیاده‌روی کرد.

سروناز علی‌عسگری، کارشناس رژیم‌درمانی درباره تنقلاتی که ممکن است مصرف آنها به‌دلیل روزه گرفتن مشکلاتی ایجاد کند، می‌گوید: «تشنگی روزداران به‌دلیل کم‌آبی بدن یا استفاده از غذاهای نامناسب تشدید می‌شود. برخی خوراکی‌های عید نوروز هم جزو همین وعده‌های خوراکی نامناسب هستند، از جمله آجیل‌ها که دانه‌های چرب هستند و مصرف بیش از اندازه آن باعث احساس تشنگی می‌شود یا برخی شیرینی‌ها که می‌تواند تشنگی را تشدید کند.»

آجیل شور نخورید

علی‌عسگری با تأکید بر اینکه باید از مصرف آجیل‌های شور پرهیز شود، عنوان می‌کند: «سپاری از افراد تمایل به مصرف آجیل‌های شور دارند که توصیه می‌شود در ماه رمضان مصرف آنها را محدود کنند. بهتر است از آجیل‌های خام به مقدار مناسب استفاده شود تا کمتر علائم تشنگی در افراد بروز کند.»

شیرینی‌های خشک بهتر است

علی‌عسگری درباره مصرف شیرینی در ایام نوروز و زمان روزه‌داری هم توضیح می‌دهد: «برخی از تنقلات مانند شیرینی و شکلات باعث تشدید تشنگی می‌شود. برای اینکه بتوانیم هم از شیرینی‌های نوروز لذت ببریم و هم راحت‌تر روزه بگیریم باید شیرینی‌های تر را کنار بگذاریم و از شیرینی‌های خشک استفاده کنیم.» او در توضیح بیشتر می‌گوید: «شیرینی‌تر آب بدن را جذب می‌کند و فرد روزه‌دار دچار تشنگی کاذب می‌شود.»

نوشیدنی مناسب

این کارشناس تغذیه و رژیم‌درمانی درباره مایعات مناسب برای کاهش علائم تشنگی در روزه‌داران هم بیان می‌کند: «روزه‌داران برای پیشگیری از ابتلا به تشنگی در ساعات روزه‌داری بهتر است در فاصله زمانی افطار تا سحر به میزان ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشند. شربت خاکشیر و تخم شربتی، عرق کلسنی، عرق بیدمشک به همراه کمی لیموترش و عسل هم ترکیب بسیار خوبی برای رفع تشنگی روزه‌داران است.» البته علی‌عسگری با تأکید می‌کند که افراد مبتلا به دیابت لیموترش و عسل را به این شربت‌ها اضافه نکنند.



نکته
اگر به جای وعده سحری، غذا را قبل از خواب و دیروقت بخورید، فاصله دریافت مواد غذایی تا افطار روز بعد زیاد و قوای جسمانی کمتر می‌شود، به همین دلیل توصیه می‌شود که خوردن وعده سحری برای حفظ انرژی و سلامت بدن رعایت شود.