

۵۸
غذای
آهنی
بخورید

دریافت آهن کافی از منابع غذایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن در ایام روزه‌داری مهم است. آهن در منابع حیوانی از جمله گوشت قرمز، مرغ و ماهی و منابع گیاهی از جمله سبزی‌ها، حبوبات، میوه‌های تازه و خشک شده و غلات کامل وجود دارد. اگر منابع غذایی آهن به همراه غذاهای حاوی ویتامین C مصرف شوند، جذب آنها افزایش خواهد یافت.



۵۹
کم نمک
شوید

محدود کردن مصرف نمک در وعده‌های افطار، شام و سحر هم در ماه رمضان مهم است. دریافت نمک زیاد، بدن را مجبور به واکنش می‌کند و برای جبران آن آب بیشتری مصرف می‌کند. به علاوه در افرادی که مستعد افزایش فشار خون یا مبتلا به این بیماری هستند باید در این زمینه احتیاط بیشتری وجود داشته باشد. از حداقل مقدار نمک در تهیه غذاها استفاده کنید.



۷۶

+ باکارشناس

۳۰ درصد کمتر غذا بخورید

روزه گرفتن فواید جسمانی و روحانی بسیاری دارد. یکی از اثرات روزه ایجاد تغییر در میزان انرژی بدن است و در فاصله سحر تا افطار بدن انرژی موجود خود را صرف دفع سموم بدن می‌کند. همچنین با کاهش کالری دریافتی، کلسترول بد در بدن کم می‌شود. اما باید توجه داشت که برنامه غذایی نامناسب در ماه رمضان و روزه‌داری نادرست می‌تواند باعث ایجاد بیماری‌های بسیاری شود. بهنام یوسفیان، استاد دانشگاه و محقق طب سنتی در این باره می‌گوید: «در زمان روزه، به دلیل پرهیز از خوردن و آشامیدن، گرما و تری بدن تحلیل می‌رود و این مسئله باعث می‌شود که شخص روزه‌دار تمایل زیادی به نوشیدن مایعات، خوردن مواد قندی و انرژی‌زا داشته باشد. اما باید توجه داشت که از غذاهای سرد و خشک دوری کنید، غذاهای لطیف و رقیق مصرف شود.» او با بیان اینکه بسیاری از افراد در طول ماه مبارک دچار بدخوری یا پر خوری می‌شوند، ادامه می‌دهد: «بعضی از افراد با وجود کاهش وزن در ماه رمضان، میزان چربی خونشان بیشتر می‌شود که علت اصلی بروز این مشکل، مصرف شیرینی‌هاست. شیرینی‌ها، مواد قندی و چربی‌ها، به راحتی سلامت مصرف‌کننده را با خطر مواجه می‌کنند.»

دلیل افزایش وزن در ماه رمضان

به گفته یوسفیان در این ماه در مجموع باید به نسبت ماه‌های دیگر ۳۰ درصد کمتر غذا بخوریم تا فواید روزه و قصد اصلی آن محقق شود. این استناد دانشگاه در توضیح بیشتر بیان می‌کند: «برنامه غذایی نامناسب و روزه‌داری نادرست در این ماه می‌تواند باعث بروز بیماری‌های بسیاری از جمله افزایش چربی‌های نامطلوب خون، بی‌بوست، نفخ شکم، بی‌حوصلگی، ضعف و خستگی، کمی حافظه، لاغری، ناتوانی، کاهش مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها، سردرد، سرگیجه، سنگ‌های دستگاه ادراری، سنگ کلیه و افت قند خون شود.»

او تأکید می‌کند: «ضرورت دارد که روزه‌داران از مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ‌کرده خودداری کنند. برخلاف آنچه مردم گمان می‌کنند که در ماه رمضان به واسطه روزه گرفتن وزن افراد کم می‌شود و چربی خون کاهش پیدا می‌کند، در بسیاری موارد مشاهده شده که پس از ماه رمضان فرد دچار افزایش وزن شده است. اما اگر روزه‌داری به شیوه صحیح انجام شود، می‌تواند با کاهش کالری در بدن، منجر به افزایش کلسترول خوب و کاهش کلسترول بد خون شود.»

شرایط روزه‌داری سالمندان

چند توصیه طب ایرانی برای سالمندانی که با وجود ابتلا به بیماری‌های متابولیک و مزمن می‌خواهند روزه بگیرند



پروانه بندپی
روزنامه نگار

یکی از گروه‌های حساس برای روزه‌داری افرادی هستند که بیماری‌های زمینه‌ای مثل دیابت، فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی و... دارند و سالمندان بیشترین آمار این گروه‌ها را به خود اختصاص می‌دهند. دلیل اهمیتش هم این است که روزه‌داری و تغییر زمان مصرف داروها می‌تواند منجر به کم‌آبی بدن، افت قند خون، اختلالات متابولیسمی و... در آنها شود. اما مطالعات نشان داده که روزه فواید زیادی دارد و حتی می‌تواند روند پیری را به تأخیر بیندازد. به همین دلیل متخصصان تأکید می‌کنند که مبتلایان به بیماری‌های مزمن به ویژه سالمندان برای روزه گرفتن حتماً با پزشک مشورت کنند؛ نکته‌ای که متخصصان طب ایرانی هم آن را تأیید می‌کنند و می‌گویند: «روزه گرفتن فواید متعددی دارد؛ هم سلامتی را تضمین می‌کند و هم روند پیری را به تأخیر می‌اندازد. اما سالمندان مبتلا به بیماری‌های مطابق دستور پزشک این فریضه

چرا روزه مهم است؟

روزه‌داری به تنهایی برای فرد سالمند سالم نه تنها مشکلی ایجاد نمی‌کند، بلکه باعث تضمین سلامت او می‌شود و حتی می‌تواند روند پیری را به تأخیر بیندازد. مطالعات و تحقیقات نشان داده که محدودیت‌هایی که در مدت روزه‌داری ایجاد می‌شود، باعث می‌شود که چربی‌های جمع شده در بدن مصرف شود و این خود باعث سلامت فرد - حتی سالمندان - می‌شود. برعکس، کسانی که روزه نمی‌گیرند، تجمع دائمی چربی‌ها در بدن شان باعث تشدید بیماری‌ها مثل سندروم متابولیک و سایر بیماری‌ها می‌شود. به همین دلیل خود روزه‌داری به تنهایی مشکلی برای سلامت فرد سالمند ایجاد نمی‌کند.

توصیه به دیابتی‌ها

توصیه ما به افراد سالمند مبتلا به دیابت این است که حتماً به نوع مزاج خود توجه داشته باشند. مثلاً به افراد سالمند لاغر که مزاج خشک تری دارند توصیه می‌شود که با دقت روزه بگیرند یا اصلاً نگیرند. اما افراد مشکلات کمتری دارند برای روزه گرفتن معنی ندارند. نکته دیگر اینکه روزه‌داری می‌تواند باعث تغییراتی در قند خون شود. البته تغییر در قند خون در چند روز اول روزه‌داری معمولاً بیشتر است و بعد تنظیم می‌شود.

مراقب قند خون باشید

اگر جزو سالمندانی هستید که با توصیه پزشکان مجاز به گرفتن روزه شده‌اید، به ویژه در باره افراد مبتلا به دیابت باید هر روز قند خون کنترل شود. چون روزه برای این افراد باعث نوسان قند خون می‌شود که خطرناک است. البته روزه گرفتن به کاهش قند خون کمک می‌کند و این نکته مثبتی است ولی لازم‌هاش این است که حتماً به طور مرتب آگاهی از میزان قند خون وجود داشته باشد.

نکته مهم

- ۱ سالمندان برای روزه‌داری باید مواد غذایی مصرفی را به درستی انتخاب کنند تا در طول روزه‌داری کمتر دچار ضعف شوند.
- ۲ آنها باید پروتئین را در رژیم غذایی رمضان داشته باشند.
- ۳ حتماً باید سحری بخورند. روزه گرفتن بدون سحری نه تنها برای سالمندان، بلکه به جوانان هم توصیه نمی‌شود.
- ۴ باید مایعات کافی مصرف شود. تهدید اصلی روزه‌داری در دوره سالمندی، کم‌آب شدن بدن است.
- ۵ خیلی از سالمندان مشکلات گوارشی دارند، به همین دلیل نباید بلافاصله بعد از سحری بخوابند.

+ مصرف مغزها برای تأمین انرژی روزانه خیلی اهمیت دارد. بادام، شیره بادام، پسته و مویز خیلی کمک‌کننده هستند. هم انرژی آنها را تأمین می‌کند و هم مواد غذایی مورد نیاز را به بدن شان می‌رساند.

+ در وعده افطار پر خوری نکنند و حتماً جا برای شام بگذارند. شام را در فاصله افطار تا سحر حتماً بخورند.

+ مواد غذایی سرخ‌شده، غذاهای چرب، ادویه‌دار و یا شیرین باعث می‌شود که در معده احساس سنگینی کنند. همین باعث می‌شود که در طول روز احساس تشنگی هم داشته باشند. بنابراین به خصوص برای وعده سحری باید دور این موارد را خط بکشند.

+ باز کردن روزه در افطار حتماً باید با یک مایع گرم باشد. آب جوشیده گرم و خرما یکی از بهترین گزینه‌ها برای باز کردن روزه است. اصلاً نباید با آب سرد، شربت، هندوانه یا موارد اینچنینی روزه خود را باز کنند.

+ شیر برنج، فرنی، شله‌زرد و مواردی مثل اینها را کمتر باید مصرف کنند. البته اینها جزو مواد غذایی خیلی خوب برای افطار تا سحر است که سالمندان می‌توانند بخورند اما دیابتی‌ها باید این غذاها را کم‌شیرین درست کنند یا اصلاً شکر به آن اضافه نکنند و بعد با شیره انگور یا عسل بخورند.