

«روزه‌داری» در ماه رمضان از دیدگاه طب سنتی

پرهیزهای رمضان



دکتر ابراهیم خادم
متخصص طب سنتی و
عضو هیات علمی دانشگاه
علوم پزشکی تهران

بهتر است روزه‌داران در طول ماه رمضان، با در نظر گرفتن نیازهای طبیعی بدن خود به نحوی برنامه‌ریزی کنند که تقریباً معادل غذای مورد نیاز روزانه خود را به جای چند وعده، در دو وعده افطار و سحری دریافت کنند. با توجه به فاصله زمانی کوتاه بین وعده‌های افطاری و سحری در ماه رمضان، توصیه می‌شود غذای وعده افطار، سبک‌تر و در قالب وعده صبحانه و شام سبک مانند ماه‌های غیر از رمضان میل شود و صرف وعده افطار به آرامی و حتی الامکان در یک وعده غذایی انجام گیرد. ضمناً بهتر است افراد روزه خود را با خوردن ۱ تا ۲ خرما و یک استکان آب گرم، چای کم‌رنگ و فرنی آغاز کنند و حتی الامکان از نوشیدن آب زیاد خصوصاً آب سرد، نوشابه‌های گازدار و... در خلال وعده‌های افطار و سحری بپرهیزند.

تامین آب مورد نیاز بدن

لازم است روزه‌داران در حد فاصل وعده‌های افطاری و سحری، آب و مایعات کافی دریافت کنند اما آشامیدن آب زیاد همزمان با وعده‌های غذایی مذکور یا بلافاصله بعد از وعده سحری از بیم تشنگی روز بعد، باور نادرستی است و این مساله موجب

بروز نفخ، سوءهاضمه و مشکلات گوارشی خواهد شد. بهترین زمان برای دریافت آب و مایعات کافی توسط روزه‌داران، از حدود ۲-۱ ساعت بعد از افطار تا ۳۰ دقیقه قبل از وعده سحری است.

بروز نفخ، سوءهاضمه و مشکلات گوارشی خواهد شد. بهترین زمان برای دریافت آب و مایعات کافی توسط روزه‌داران، از حدود ۲-۱ ساعت بعد از افطار تا ۳۰ دقیقه قبل از وعده سحری است.

بروز نفخ، سوءهاضمه و مشکلات گوارشی خواهد شد. بهترین زمان برای دریافت آب و مایعات کافی توسط روزه‌داران، از حدود ۲-۱ ساعت بعد از افطار تا ۳۰ دقیقه قبل از وعده سحری است.

بروز نفخ، سوءهاضمه و مشکلات گوارشی خواهد شد. بهترین زمان برای دریافت آب و مایعات کافی توسط روزه‌داران، از حدود ۲-۱ ساعت بعد از افطار تا ۳۰ دقیقه قبل از وعده سحری است.

پرزنگ، قهوه، کاکائو، ادویه‌جات، زولبیا و بامیه و برخی انواع آش مثل آش رشته همراه با نعنای سرخ کرده و پیاز داغ و روغن فراوان و سایر تنقلات مضر در طول ماه رمضان، موجب ایجاد و تشدید مشکلات گوارشی و سوءهاضمه در افراد خواهد شد. توصیه می‌شود افراد با رعایت اصول تغذیه درست، امکان ادامه روزه‌داری تا پایان ماه رمضان را داشته باشند.

توصیه می‌شود افراد ساعات خواب خود را در طول این ماه به نحوی برنامه‌ریزی کنند که دچار کم‌خوابی آزردهنده یا پرخوابی‌های زیان‌بخش نشوند بنابراین خواب زودهنگام خواب زودهنگام در این ایام بسیار مفید است و ضمن اینکه امکان بیداری به موقع و بهره بردن از فیوضات معنوی سحرگاهان را در ماه رمضان مهیا می‌کند، مانع خوابیدن بلافاصله پس از صرف وعده سحری که زمینه مشکلات گوارشی را در افراد مستعد ایجاد می‌کند، خواهد شد.

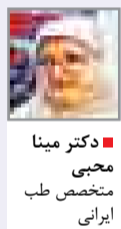
بهرت است افراد در طول ماه رمضان، فعالیت‌های بدنی خود را حتی الامکان به طور منظم ولی سبک‌تر و متناسب با توان جسمانی خود انجام دهند و زمان انجام فعالیت‌های بدنی را نیز به ساعات خنک‌تر روز محدود کنند. ■

۶۶

بهرت است افراد در طول ماه رمضان، فعالیت‌های بدنی خود را حتی الامکان به طور منظم ولی سبک‌تر و متناسب با توان جسمانی خود انجام دهند و زمان انجام فعالیت‌های بدنی را نیز به ساعات خنک‌تر روز محدود کنند. ■

اگر میل به خوردن «سحری» ندارید...

برخی افراد، به خصوص در روزهای اول ماه مبارک رمضان، اشتهای چندانی به خوردن غذا در وعده سحری ندارند. از آنجا که روزه گرفتن بدون صرف سحری به هیچ وجه توصیه نمی‌شود، بهتر است این افراد ابتدا کمی سکنجبین مصرف کنند. خوردن خاکشیر با آب گرم هم می‌تواند اشتها را برای خوردن سحری افزایش دهد.

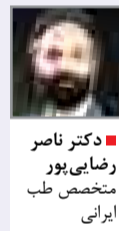


دکتر مینا محبی
متخصص طب
ایرانی

همچنین توصیه می‌شود در وعده سحر غذاهای خورش‌دار میل کنید زیرا مصرف غذای خیلی خشک اشتها را کمتر می‌کند. از طرفی، به خاطر داشته باشید غذا را خوب بجوید. وعده‌های سحری دارای مواد مقوی کبد و معده باشد؛ غذاهایی که حاوی زعفران، کمی کشمش یا خلال‌ها مثل خلال بادام و پسته و خلال پرتقال باشد، می‌تواند قوت بیشتری در بدن ایجاد کند. غذاهای خمیری مانند ماکارونی یا غذاهای غلیظ مثل کله‌پاچه در وعده سحری می‌تواند عطرش روز بعد را بیشتر کند بنابراین بهتر است از خوردن آنها اجتناب شود. در صورتی که فرد هاضمه قوی‌ای داشته باشد، آش گوشت یا شله‌قلمکار غذای مقوی و کاملی برای وعده سحر خواهد بود. از نخوداب نیز نباید غافل شد که قوت بسیاری برای بدن خواهد داشت.

پیوست و روزه‌داری

از نظر دیدگاه طب ایرانی، لازم است افراد به ازای هر وعده غذا خوردن، یک بار دفع کامل مدفوع با حجم قابل قبول و قوام نرم داشته باشند. روشن است که گام نخست درمان پیوست، اصلاح شیوه زندگی است. در این باره توجه به



دکتر ناصر رضایی‌پور
متخصص طب
ایرانی

اصول زیر می‌تواند به پیشگیری و بهبود پیوست در ایام روزه‌داری کمک کند:

- پرهیز از غذاهای شور و خیلی ترش
- پرهیز از غذاهای حاوی مواد نگهدارنده مانند کنسروها و کمپوت‌ها و فست‌فودهایی مانند سوسیس و کالباس
- پرهیز از خوردن عدس، بادمجان، موز و چای پررنگ
- مصرف میوه‌ها و غذاهای فیبردار و سبزیجات خام در وعده افطار و سبزیجات پخته در وعده سحر
- خوردن منظم ملین‌های خوبی مثل کدو و هویج پخته و زیتون کنار غذا
- داشتن تحرک و ورزش مناسب و خواب منظم
- ماساژ شکم و روده‌ها با روغن بادام شیرین نیز به‌ویژه در کودکان و سالمندان، بسیار مفید و موثر خواهد بود.

توصیه‌های رفع «تشنگی» در ماه رمضان

در ماه رمضان به این نکات توجه کنید:

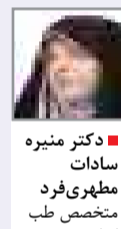
- برای جلوگیری از احساس تشنگی در ایام روزه‌داری از مصرف غذاهای عطش‌آور یا غلیظ مانند چای پررنگ، غذاهای شور و تند، غذاهای بسیار چرب، آب داغ، قهوه، کاکائو و آب یخ خودداری شود.
- نباید بلافاصله بعد از میل کردن سحری خوابید زیرا باعث افزایش عطش و اختلال در هضم غذا خواهد شد.
- از ماندن بیش از حد زیر نور آفتاب، عصبانیت و استرس، حمام کردن با آب خیلی سرد یا خیلی گرم و مصرف بیش از حد گوشت پرهیز شود.
- برخی افراد تصور می‌کنند هرچه آب بیشتری مصرف کنند، در طول روز احساس عطش کمتری خواهند داشت اما واقعیت این است که مصرف آب زیاد کمکی به برطرف شدن عطش نمی‌کند و بهتر است به جای مصرف آب از شربت خاکشیر و آب‌لیمو استفاده شود.
- مصرف آب‌غوره طبیعی و شربت عسل نیز می‌تواند به کمتر شدن احساس عطش کمک شایانی کند. همچنین سکنجبین از دیگر نوشیدنی‌هایی است که می‌تواند جلوی تشنگی زودهنگام را بگیرد.
- خوابیدن قبل از اذان ظهر نیز می‌تواند کمک زیادی به رفع خستگی بدن و تجدید قوای افراد کند که این موضوع نیز از عوامل کاهش احساس عطش خواهد بود.



دکتر سعیدی
متخصص طب
ایرانی

«افطار» و «سحر» برای کودکان و نوجوانان

بهترین غذا برای باز کردن «روزه»، آب جوش ولرم همراه خرما، کشمش یا شیر گرم با عسل است. معده خالی در زمان افطار تحمل غذای سنگین را ندارد بنابراین باید از غذاهای لطیف با هضم راحت مثل تخم‌مرغ عسلی، سوپ یا آش جو، خوراک سبزیجات، حریره‌ها، شیرینی‌های طبیعی مانند خرما، کشمش، موز و مربا استفاده کرد. همچنین هنگام افطار از مصرف آب سرد، شربت و مایعاتی که در آن یخ باشد، پرخوری و درهم خوری باید پرهیز شود. به خاطر داشته باشید مصرف بعضی خوردنی‌ها که امروزه هنگام افطار متداول است، مثل آش رشته، زولبیا و بامیه، حلوا و کله پاچه برای کودکان روزه‌دار مناسب نیست و بهتر است بسیار کم مصرف شود. با توجه به زمان کوتاه افطار تا سحر، بهتر است افطاری و شام در یک وعده میل شود، مگر در شرایطی با یک ساعت فاصله باشد. البته کودکان از خوردن تنقلات فراوان در فاصله افطار تا سحر نیز خودداری کنند.



دکتر منیره سادات
مطهری‌فرد
متخصص طب
ایرانی

والدین توجه کنید حتماً کودکان و نوجوانان را برای خوردن سحری بیدار کنید و البته غذاهای تند و پرادویه، شور و سرخ‌کردنی، غذاهای آماده و بسته‌بندی، غذاهای خمیری مثل ماکارونی، الویه، قارچ و انواع فست‌فودها در وعده سحر استفاده نشود. همچنین همراه با غذاهای گوشتی تا حد امکان، ماست نباشد. انواع خورش‌ها انتخاب خوبی برای وعده سحری خواهد بود. همچنین سالاد (کاهو، هویج، کلم) خصوصاً قبل از غذا و سبزی خوردن و زیتون کم‌نمک همراه غذای سحر در اختیار کودکان و نوجوانان قرار دهید. در وعده سحری نیز از پرخوری و درهم خوری باید پرهیز شود.

لاک غلط‌گیر

باورهای اشتباه را کنار بگذاریم!

اغلب افراد بر این باورند که مصرف همزمان دسرهایی مانند ژله، کرم کارامل و... به هضم غذا کمک می‌کند. ژله‌ها از ماده‌ای به اسم «ژلاتین» تهیه می‌شوند که چسبناک و غلیظ است. همچنین انواع ژله‌ها، علاوه بر ژلاتین حاوی مواد دیگری مثل رنگ، اسانس و قند هم هستند بنابراین توصیه می‌شود افراد بیمار مصرف آنها را به حداقل برسانند زیرا از دیدگاه طب ایرانی این مواد جزو خوراکی‌های غلیظ محسوب می‌شوند. با توجه به اینکه ژله، کرم کارامل و خوردنی‌هایی از این قبیل جزو خوردنی‌های غلیظ محسوب می‌شوند، خوردن آنها همراه یا بلافاصله بعد از غذا نه تنها به هضم کمک نمی‌کند، بلکه مانع هضم کامل غذاست و مصرف مداوم آنها برای سلامت مضر است. همچنین افرادی که معده‌شان سرد و مرطوب است (افرادی که کمتر دچار عطش می‌شوند، بزاقشان بیشتر ترشح می‌شود و روی پوست هم سردی ملائمی احساس می‌کنند) باید کمتر از دیگران ژله بخورند زیرا این افراد دستگاه گوارش ضعیفی دارند و روند هضم ژله به عنوان یک ماده لزج و غلیظ برایشان سخت است. همچنین مصرف همزمان آنها با غذا مشکل هضم ایشان را دوچندان می‌کند و مانع هضم غذا می‌شود. ■



دکتر محمد عسکری
متخصص طب ایرانی



بلغور پلو؛ سحری خوشمزه



دکتر مریم روحانی
متخصص طب ایرانی

مواد لازم

- روغن زیتون یا کره آب‌شده: ۲ قاشق غذاخوری
- پیاز کوچک خردشده: ۲ عدد
- زعفران دم‌کشیده: یک چهارم استکان
- نمک و فلفل: به مقدار لازم
- بلغور درشت شسته‌شده: ۲ فنجان
- آب مرغ یا گوشت گوسفند (در صورت تمایل): یک لیتر
- زردچوبه و آویشن: کمی

روش پخت

ابتدا بلغورها را در ماهیتابه کمی حرارت دهید. بهتر است بلغورها از نوع درشت انتخاب شود. اگر مایل هستید بلغور خیلی نرم شود، می‌توانید از حرارت



مطبخ ایرانی

را به آن اضافه کنید. در صورت تمایل می‌توان در آخر مقداری پیاز داغ برای بهتر شدن طعم غذا اضافه کرد. پیازچه‌های حلقه‌شده، جعفری و نعنای خردشده انتخاب‌های خوبی برای تزئین این غذا هستند. همچنین می‌توان این غذا را همراه تکه‌های گوشت قورمه‌ای گوسفند یا مرغ تهیه کرد. به جای آب گوشت نیز آب تنها یا آب سبزیجات قابل استفاده است.

عملکرد این غذا از دیدگاه طب ایرانی

طبیعت گرم و مرطوب، مایل به معتدل است (با توجه به مقدار ادویه)

- خونساز و مقوی
- تقویت‌کننده نیروی جنسی
- بهبود رشدونمو در کودکان

مصلح این غذا در افراد با معده سرد و تر و در صورت ایجاد نفخ، خوردن غذا همراه شیرینی‌های طبیعی مانند شیره انگور، عسل و سکنجبین است. همچنین ادویه موجود در آن، نعنای و آویشن به نفخ غذا کمک می‌کند. ■

دادن آن صرف‌نظر کنید. سپس روغن را در قابلمه مناسبی داغ کرده و پیاز را همراه نمک و فلفل به آن اضافه کنید. در صورت تمایل می‌توان یک قاشق مرباخوری رب گوجه فرنگی ترجیحاً خانگی را به این مواد اضافه کرد. اجازه دهید مواد به مدت چند دقیقه حرارت ببیند تا پیازها طلایی شود. سپس آب گوشت یا مرغ را به مواد افزوده، صبر کنید تا جوش بیاید. حرارت را کم کنید و در قابلمه را بگذارید تا مواد حدود ۲۰ دقیقه آهسته بجوشند و آب جذب بلغور شود. در انتها زعفران