



## فصل دوم

اصول کلی تغذیه

در ماه مبارک رمضان



## فهرست مطالب

- 3..... سوخت و ساز بدن در روزه داری
- 4..... دلایل افزایش و کاهش وزن در ماه مبارک رمضان
- 4..... ترک رفتارهای نادرست
- 5..... روزه داری در گروه های ویژه
- 5..... کودکان و نوجوانان
- 6..... زنان باردار و شیرده



## سوخت و ساز بدن در روزه داری

در دو دهه اخیر مطالعات متعددی روی کم غذایی و یا بی غذایی (Fasting) صورت گرفته و اثرات آن در سوخت و ساز بدن بررسی شده است. البته ذکر این نکته ضروری است که روزه داری اسلامی با انگیزه طاعت و بندگی خدا و اطاعت امر او و در کمال نشاط و آمادگی روحی صورت می گیرد، در حالی که Fasting غالباً در شرایط خاص روحی، روانی و محیطی اتفاق می افتد و لذا نمی توان نتایج این دو را یکسان فرض نمود و به یافته های مربوط به کم غذایی و یا بی غذایی برای بررسی تغییرات در روزه داری اسلامی استناد کرد.

در روزه داری اسلامی، انسان در فاصله افطار تا سحر این امکان را دارد تا با انتخاب غذای مناسب و آشامیدن آب و مایعات، به نیاز های اساسی بدن پاسخ درست و کافی بدهد، در حالیکه در Fasting غالباً این وضعیت وجود ندارد. همچنین در برخی از ادیان گذشته روزه داری حدود 24 ساعت طول می کشید، اما روزه داری در اسلام حتی در بلندترین روزهای سال حدود 17 ساعت طول می کشد.

یکی از وظایف اصلی مواد غذایی دریافتی، تأمین انرژی مورد نیاز سلول های بدن است. کربوهیدرات ها، چربی ها و پروتئین ها همگی میتوانند در بدن انرژی تولید کنند، اما تولید انرژی مورد نیاز برای بدن وظیفه ی اصلی کربوهیدرات ها و یکی از وظایف چربی هاست. پروتئین ها به دلیل نقش ساختاری خود در بدن، مناسب تولید انرژی نیستند و به عنوان یک منبع گران انرژی از آن ها یاد می شود، هرچند که در گرسنگی های طولانی و پس از تخلیه ی منابع کربوهیدرات و چربی، چون سلول های مغز و سیستم عصبی فقط از گلوکز برای تولید انرژی استفاده می کنند، به ناچار برای تأمین گلوکز مورد نیاز، پروتئین های موجود در بدن و بخصوص ماهیچه ها تجزیه شده و سبب تحلیل ماهیچه ها می شوند.

در حقیقت، وظیفه اصلی یک برنامه ی غذایی صحیح در ماه مبارک رمضان که در آن گرسنگی طولانی مدت وجود دارد، ممانعت و یا به حداقل رساندن بروز این حالت و تجزیه نشدن بافت ماهیچه ای است.

در برخی از منابع توصیه شده است که در ماه مبارک رمضان، افرادی که اضافه وزن دارند، بهتر است میزان دریافت مواد غذایی را نسبت به سایر ایام 20٪ کاهش دهند، که در این صورت پیروی از یک برنامه ی غذایی صحیح و کنترل شده، با سوزاندن و حذف چربی های اضافه در بدن، سبب کاهش وزن و در نهایت سبب بالا بردن سطح سلامت فرد و جامعه می شود، چرا که چاقی و اضافه وزن، منشاء اصلی بسیاری از بیماری های



متابولیک و غیر واگیر است، که متأسفانه مرگ و میر بالایی را به خود اختصاص می دهند و این خود از فواید و تأثیرات مهم روزه داری در کنترل بیماری هاست.

سایر افراد که اضافه وزن ندارند، می توانند سطح دریافت انرژی روزانه ی خود را در ماه رمضان مانند سایر ایام حفظ نمایند، که در این صورت در پایان ماه رمضان تغییر محسوسی در وزن آن ها ایجاد نمی شود.

## دلایل افزایش و کاهش وزن در ماه مبارک رمضان

در کل میتوان گفت که افزایش یا کاهش وزن افراد در پایان ماه مبارک، به عوامل مختلفی مانند: وضعیت اضافه وزن و چاقی فرد قبل از ورود به ماه رمضان، نحوه ی تغذیه فرد در این ایام و وضعیت فعالیت های بدنی او در طول ماه بستگی دارد. به همین دلیل، در پایان ماه مبارک رمضان افرادی که به این نکات توجه نمی کنند، به اضافه وزن مبتلا می شوند. این افراد ممکن است که از فواید معنوی این ماه بهره کافی برده باشند، اما خود را از بهره های جسمی این ماه محروم نموده اند.

## ترک رفتارهای نادرست

علاوه بر این ، ایام ماه مبارک رمضان فرصت خوبی برای ترک رفتارهای نادرست (مانند: پرخاش کردن، ادای کلمات زشت و قسم خوردن.... ) است. در سایه ی تمرین یک ماهه که این اعمال و رفتارها در طول روز کنار گذاشته می شوند، آمادگی لازم برای ترک دایمی آن ها نیز فراهم می شود و فرد می بیند که توان کافی برای ترک کامل این اعمال را در سایر ایام نیز دارد. در زیر مختصراً به برخی از این فواید اشاره شده است:

- روزه عامل تقویت اراده
- روزه ، آموزش دهنده قناعت
- روزه ، عامل نظم و انضباط
- روزه، عامل بازدارند از گناه و شهوت
- روزه، عامل صبر و استقامت
- روزه ، عامل درک رنج و آلام گرسنگان
- روزه ، عامل ترغیب به عبادت



## روزه داری در گروه های ویژه

### کودکان و نوجوانان

خداوند متعال در آیه 183 سوره ی بقره با رعایت وضعیت جسمانی و تحمل انسان ها، روزه را برای همه کسانی که به سن تکلیف رسیده اند واجب نموده است. اما در عین حال در آیه 185 سوره بقره، کسانی که به دلیل بیماری و شرایط خاص جسمانی از روزه داری آسیب خواهند دید و یا گرفتار رنج و عذاب می شوند، از انجام این تکلیف شرعی و الهی معاف نموده است. لذا دختران و پسرانی که به سن تکلیف نرسیده اند به خصوص آنهایی که از نظر جثه کوچک و کم وزن هستند بهتر است روزه ی کامل نگیرند. اما اگر مایلند در برنامه ی سحر و افطار شرکت کنند، می توان آنها را تشویق کرد، چون در این ایام، گرمی حضور اعضای خانواده در کنار سفره ی سحر و افطار و محیط سرشار از معنویت، آن ها را به وجد خواهد آورد و خاطره ی شیرینی برایشان خواهد بود و شروع خوبی برای شرکت دادن آن ها در واجبات دینی است. کودکان و نوجوانانی که به سن تکلیف رسیده و توان جسمی کامل دارند و به عبارت دیگر، وزن و قد متناسب با سن خود را دارند، بر اساس تکلیف دینی باید روزه ی کامل بگیرند.

روزه مانع درس خواندن نمی شود بهتر است دانش آموزان و دانشجویان درس خواندن را از صبح زود شروع کنند و ساعات آخر روز را برای استراحت بگذارند.

به این افراد چون در سن رشد هستند توصیه می شود:

- از مصرف زیاد مواد قندی ساده (زولبیا و بامیه و انواع شیرینی جات) خصوصاً در وعده ی سحری اجتناب نمایند، چون مصرف زیاد این مواد ابتدا سبب افزایش قند خون شده و در پی آن موجب افت قند خون می شود و توانایی یادگیری آن ها را در طول روز کاهش می دهد.
- چون حجم معده ی آنها نسبت به بزرگسالان کوچک است، پس باید به حجم غذای مصرفی آن ها دقت نمود و تا جای ممکن وعده های غذایی آن ها را اضافه نمود. در این افراد، یک افطار سبک و سپس گنجاندن وعده شام توصیه می شود.
- آنهایی که سال نخست روز داری را آغاز می کنند، به توجهات بیشتری نیاز دارند. رعایت تنوع و تعادل در استفاده از تمامی گروه های غذایی بسیار مهم و ضروری است و منابع خوب پروتئینی (انواع گوشت، ماهی و حبوبات) باید در برنامه ی غذایی آن ها گنجانده شود.
- مواد غذایی مقوی و پر انرژی مانند خرما و موز باید در برنامه غذایی آنها باشد.



- از دریافت کافی گروه شیر و لبنیات در این افراد مطمئن شویم ( حداقل دو وعده در روز) .
- در این دوران از مصرف انواع هله هوله ها و مواد غذایی کم ارزش، که فقط پر کننده حجم معده هستند باید خودداری گردد.
- بعد از افطار بر اساس توصیه پزشک و متخصص تغذیه از شربت ها و قرص های ویتامین مناسب سن دانش آموز استفاده نمایند تا نگرانی های والدین برای ایجاد کمبود های تغذیه ای در این ماه بر طرف شود.

## زنان باردار و شیرده

یکی از سوالات رایج زنان باردار این است که آیا روزه تاثیر نامطلوبی بر سلامت جنین آنها دارد؟ به لحاظ فیزیولوژیکی شاید در وهله ی اول پاسخ این سوال مثبت باشد، چون روزه گرفتن با بالا بردن سطح کتون بادی ها ( موادی که در کاهش قند خون و به دلیل تجزیه ی چربی ها در خون مجتمع می شوند) می تواند به مغز، دستگاه عصبی و هوش جنین آسیب وارد نماید. اما بررسی های دهه اخیر نشان داده که روزه داری در مادران باردار بر هوش جنین تأثیر نا مطلوب نداشته است.

در برخی از منابع دوره ی 9 ماهه بارداری را به سه دروه ی 3 ماه تقسیم نموده و در خصوص تأثیر روزه در این 3 دوره اعلام نظر نموده اند. با توجه به مقالات متعدد و بررسی های به عمل آمده، می توان گفت که اگر جنین رشد خوبی داشته و وزن و فشار خون مادر، طبیعی باشد، کالری و مواد غذایی کافی ( با مشورت متخصص تغذیه) دریافت نماید و بیماری خاصی نداشته باشد، با نظر موافق پزشک معالج می تواند روزه بگیرد.

در مادران شیرده نیز از آنجا که در 6 ماهه ی اول شیر دهی ، تنها منبع غذایی نوزاد شیر مادر است و دیده شده که روزه داری سبب اختلال در شیر دهی و به دنبال آن اختلال در وزن گیری کودک می گردد، بهتر است در این ایام از روزه داری خودداری نمایند، اما پس از این دروان با شروع تغذیه ی کمکی و به شرط این که مادر شیرده از برنامه ی غذایی صحیح پیروی نماید، گرفتن روزه منعی ندارد.