



فصل سوم

اصول کلی تغذیه

در ماه مبارک رمضان



فهرست مطالب

- 3.....روزه داری در گروه های ویژه
- 3.....سالمندان
- 3.....ورزشکاران
- 4.....بیماران
- 5.....الف-دیابت
- 5.....ب- افراد مبتلا به پرفشاری خون
- 6.....ج- بیماری های قلبی - عروقی
- 6.....د- سردرد و سردردهای میگرنی و معمولی
- 7.....ه- بیماران کلیوی
- 7.....تغذیه ی صحیح به هنگام سحر و افطار



روزه داری در گروه های ویژه

سالمندان

سالمندان اگر روزه میگیرند، باید مراقبت بیشتری کنند، چون کاهش میزان آب در بدن سالمنندان و کاهش قند خون، ممکن است باعث سرگیجه شود و این گونه سرگیجه ها اگر موجب از حال رفتن و افتادن شود، برای سالمنندان خطر آفرین است.

سالمنندان عموماً از مشکلات دهان و دندان رنج می برند، لذا مصرف میوه ی رنده شده، شیر کم چرب، انواع سوپ ها و آش ها در وعده های افطار و سحر و نوشیدن چای کمزنگ در فاصله ی افطار تا سحر برای آنان مفید است و می تواند تعادل آب و مواد معدنی را در بدن آنان برقرار کند.

ورزشکاران

پیشرفت های علمی و صنعتی سبب شده است که بسیاری از فعالیت های روزمره که قبلاً با کمک عضلات بدن و صرف انرژی به انجام می رسید، به کمک ماشین و با کیفیت بهتری انجام شود و لذا کم تحرکی و بی تحرکی در زندگی روزانه جای خود را باز نموده است، که متعاقب آن عوارض و بیماری های ناشی از کم تحرکی امروزه در همه ی جوامع دیده می شود.

پرهیز از بی تحرکی در ماه مبارک رمضان نیز باید مورد توجه قرار گیرد، زیرا انجام فعالیت منظم بدنی سبب بهبود عملکرد و کارایی سیستم های موجود در بدن می شود. در واقع انجام فعالیت های منظم مختص ورزشکاران حرفه ای نیست و تمامی افراد با توجه به شرایط و توانایی خود باید به این توصیه ها عمل نمایند. فعالیت بدنی زمانی موثر خواهد بود که به طور متوسط 3 تا 5 روز در هفته (یا یک روز در میان) و به مدت 30 تا 60 دقیقه در روز انجام شود. فعالیت کمتر از 3 روز در هفته و کمتر از 30 دقیقه در هر بار تأثیر چندانی در بالا بردن آمادگی جسمانی و بالا بردن کارایی بدن نخواهد داشت.

به طور کلی پیشنهاد می شود:



- در فاصله ی سحر تا افطار از انجام فعالیت شدید بدنی و ورزش اجتناب نموده و انجام این گونه فعالیت ها را به ساعتی بعد از صرف افطار موکول نماییم، خصوصاً فعالیت های سنگین ورزشی باید پس از صرف افطار باشد.
- بهترین زمان برای انجام ورزش حداقل یک ساعت پس از صرف افطار است.
- ورزشکاران، افطاری سبک، کم چرب، حاوی قندهای پیچیده و کمی قند ساده با مشورت متخصص تغذیه مصرف نمایند.
- ورزشکاران بهتر است انجام فعالیت های ورزشی را یک روز در میان انجام دهند، تا ضمن انجام استراحت کافی، فرصت مناسبی برای بازسازی منابع انرژی بدن فراهم گردد.
- قبل از انجام حرکات ورزشی، آب و یا مایعات مصرف نموده و در حین ورزش نیز از مصرف مایعات و انواع نوشیدنی های کم شیرین و حاوی نمک دریغ نکنند.
- پس از انجام فعالیت ورزشی نیز باید برای تکمیل منابع قندی عضلات، از مواد قندی پیچیده استفاده نمایند.
- انجام فعالیت شدید بدنی و ورزش در حین روزه داری به مدت بیش از ۴۵-۳۰ دقیقه توصیه نمی شود. اگر ورزش در آب و هوای گرم و زیر تابش اشعه ی خورشید باشد، مدت زمان آن از این مقدار هم کمتر توصیه می شود. در غیر این صورت آسیب های ناشی از بروز کم آبی حتمی است.
- با توجه به محدودیت دریافت مایعات در هنگام روزه داری ، باید از انجام فعالیت های روزمره زیر نور خورشید و محیط های باز اجتناب نمود و اگر ناگزیر به انجام فعالیت های روزمره در محیط های باز و در معرض تابش خورشید هستیم، باید زمان آنرا تا حد ممکن کاهش دهیم.
- ورزشکاران ضمن رعایت نکات ارایه شده ، باید توجه داشته باشند در صورت مجبور بودن به ورزش در طول زمان روزه داری، فعالیت ورزشی باید به نحوی تنظیم گردد تا با زمان افطار حداقل یک تا دو ساعت فاصله داشته باشد و برای انجام مسابقات مهم در ماه مبارک رمضان با متخصص تغذیه مشورت نمایند.

بیماران

روزه در بیماران با توجه به نوع بیماری متفاوت است، چنان که در بعضی از بیماری ها مانند بیماران دیابت نوع 2 مفید است و می تواند به بهبود و درمان بیماری کمک نماید، ولی اکثر بیماران باید نظر پزشک معالج



خود را ملاک اصلی قرار دهند و ضمن مشاوره با متخصص تغذیه اقدام به روزه داری نمایند. به طور کلی بیماران که برای کنترل بیماری خود مجبور به مصرف منظم دارو در طول روز هستند نباید روزه بگیرند.

الف- دیابت

بیماران مبتلا به دیابت نوع 1، دیابت دوران بارداری و دیابتی های کنترل نشده نباید

روزه بگیرند، اما روزه داری برای بیماران دیابتی نوع 2 که دیابت آنان به وسیله رژیم

غذایی کنترل شده، مفید هم هست. افرادی که برای کنترل دیابت خود از قرص استفاده

می کنند، اگر علائم افت قند خون را در طول روز داشتند، باید فوراً روزه خود را افطار کنند.

بیماران دیابتی که روزه می گیرند، باید رژیم غذایی مخصوص خود را در افطار و سحر رعایت نمایند و در مصرف غذاهای شیرین که در ماه مبارک رمضان در وعده ی افطار استفاده می شود، زیاده روی نکنند و میزان توصیه شده توسط متخصص تغذیه را مراعات نمایند.

برای کنترل بهتر قند خون توصیه می شود که این افراد قند خون، قبل از سحر و بعد از افطار خود را چک کنند.

مواردی که در بیماران دیابتی روزه داری توصیه نمی شود و بهتر است روزه نگیرند:

- اگر قند خون قبل از سحری بالاتر از ۳۵۰ میلی گرم بر دسی لیتر باشد.
- بیمار دیابتی که سحری نخورده باشد.
- اگر برای کنترل دیابت، و لازم است در طول روز نیز قرص مصرف شود.
- اگر انسولین تزریق می شود و در طول روز نیز باید تزریق داشته باشند.
- اگر عوارض کلیوی، چشمی و ... دیابت بروز کرده، بهتر است برای جلوگیری از عوارض بیشتر روزه نگیرند و با پزشک خود مشورت کنند.

ب- افراد مبتلا به پرفشاری خون

مبتلایان به پرفشاری خون خفیف تا متوسط می توانند روزه بگیرند و روزه داری به کاهش فشار خون آنان کمک می کند، اما باید با پزشک معالج خود برای داروهایشان مشورت کنند. برای مثال، مقدار داروهای مدر



(ادرار آور) برای جلوگیری از کم آبی باید کاهش یابد و داروهای بلند اثر مانند ایندرال و ... باید یک بار در روز قبل از سحر استفاده شود.

- افراد مبتلا به فشار خون بالا باید دریافت نمک، چربی (و در کشورهای غیر اسلامی، الکل) خود را کنترل نموده و از کشیدن سیگار اجتناب نمایند. خوشبختانه تمامی این اعمال در ماه مبارک رمضان میسر است.
- روزه برای افرادی که فشار خون شدید دارند و یا فشار خون آنها بطور ناگهانی بالا می رود و کنترل شده نیست، توصیه نمی شود.

ج- بیماری های قلبی - عروقی

روزه داری و رعایت یک برنامه ی غذایی صحیح با کاهش عوامل خطری مانند کاهش وزن، کاهش سطح چربی های خون و نکشیدن سیگار، سبب پیشگیری از بروز بیماری های قلبی و عروقی می شود. اما در مورد کسانی که به بیماری های قلبی و عروقی مبتلا هستند، موضوع متفاوت است و حتما باید با پزشک معالج خود مشورت نمایند.

در حالت کلی، رعایت این موارد ضروری است:

- بیمارانی که دچار گرفتگی رگ های قلبی هستند و دارو مصرف می کنند، از آنجا که عدم مصرف دارو در زمان مقرر، زندگی آنها را به مخاطره می اندازد، نباید روزه بگیرند.
- بیماران قلبی باید به تداخلات دارو و غذا توجه نموده و به توصیه های پزشک معالج خود دقیقاً عمل نمایند.
- بیماران قلبی که سابقه ی جراحی دارند، اگر پزشک معالج اجازه دهد، منعی برای روزه داری ندارند.

د- سردرد و سردردهای میگرنی و معمولی

سردرد می تواند علت های بسیاری داشته باشد، اما دلیل اساسی سردردهای مرتبط با روزه داری، ناشی از گرسنگی و افت قند خون، از دست دادن آب بدن، خواب ناکافی و قطع مصرف موادی است که وابستگی ایجاد می کنند(مانند کافئین و نیکوتین).



سردردهای میگرنی نیز در این دوران تشدید می شوند، چون در ماه رمضان علایمی مانند سردردهای عصبی، کاهش قند خون و کم آبی باعث افزایش اسید های چرب آزاد خون شده و به طور مستقیم اثر شدیدی بر روی آزاد سازی کاته کولامین ها در میگرن می شود. اما حتی این افراد نیز با راهنمایی و کمک پزشک معالج و ایجاد تغییرات مختصر در مصرف دارو، می توانند روزه بگیرند.

برای کاهش بروز سردرد توصیه می شود:

- آب و مایعات کافی نوشیده شود. (مصرف سبزیجات در وعده ی سحری کمک کننده است)
- عدم قرار گرفتن در معرض نور خورشید و در صورت اجبار استفاده از عینک و کلاه
- عدم انجام فعالیت های شدید بدنی و ورزش در معرض نور خورشید
- ترک سیگار قبل از ماه مبارک و یا به حداقل رساندن مصرف آن
- کم کردن مصرف قهوه و چای پررنگ قبل از ماه مبارک
- گاهی مصرف یک قرص مسکن در وعده ی سحری، میتواند کمک کننده باشد.

ه- بیماران کلیوی

نقش اساسی و مهم کلیه ها در بدن، تصفیه ی خون و دفع مواد زاید است، که در صورت عدم مصرف کافی آب و مایعات، کلیه ها نمی توانند وظیفه ی خود را به خوبی انجام دهند. در ماه مبارک، خصوصاً در تابستان، فرصت کافی برای تأمین مایعات بدن وجود ندارد، از این رو به منظور پیشگیری از عواقب کم آبی در طول روز که گاهی می تواند خطرناک باشد، باید به نکات زیر دقت نماییم:

- مصرف کافی آب و مایعات در فاصله ی افطار تا سحر، تا کلیه ها بتوانند تصفیه ی خون از مواد زاید را به خوبی انجام دهند.
- کنترل نمک دریافتی ضروری است.
- افرادی که کلیه های سنگ ساز دارند (بیش از دو سنگ ادراری طی ۶ ماه) برای روزه داری باید با پزشک معالج خود مشورت کنند.
- برای بیماران دیالیزی روزه توصیه نمی شود.

تغذیه ی صحیح به هنگام سحر و افطار

در برخی منابع توصیه شده است که افراد روزه دار همانند زمانی که روزه نیستند، سه وعده غذا بخورند که این وعده ها شامل افطار، شام و سحر است، اما صرف غذا در دفعات کمتر از 2 بار درسال هایی که



ماه مبارک رمضان در فصل تابستان است، توصیه نمی شود. بهتر است غذای مصرفی در وعده ی سحری خصوصیات و ویژگی وعده نهار را داشته باشد، تا از ایجاد گرسنگی درطول روز پیشگیری شود. با توجه به ساعت صرف افطار و فاصله تا وعده ی سحری ، میتوان ساعتی پس از افطار یک وعده ی غذایی مثل شام سبک صرف کرد، البته این به وضعیت خود شخص و تمایل او به صرف غذا بستگی دارد.

در هنگام افطار، مصرف غذاهای سبک و مختصر شامل گروه های غذایی شیر و لبنیات، میوه و سبزی، نان و غلات برای افزایش قند خون توصیه میشود مانند نان و پنیر و سبزی که یکی از عادات خوب غذایی هموطنان در این ایام است.

علاوه بر آن، مصرف شیر گرم، فرنی و شیر برنج در هنگام افطار مناسب است. استفاده از مواد غذایی آبکی مثل سوپ کم چرب، آش کم حبوبات، حلیم بدون روغن و همچنین مایعات به هنگام افطار و سحر، موجب حفظ تعادل آب و مواد معدنی فرد روزه دار می شود.

استفاده از سبزی و میوه در هنگام افطار و همچنین در فاصله ی بین افطار تا سحر، به دلیل این که منبع خوبی از آب و فیبر هستند، برای دستگاه گوارش بسیار مفید است و مانع بروز یبوست می شود. توصیه می شود در وعده ی سحری مقدار مناسبی سبزی های مختلف (سبزی خوردن) مصرف شود. سبزی ها با دارا بودن مواد مغذی مختلف و آب ، علاوه بر تامین ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن، از تشنگی فرد در طول روز جلوگیری می کنند.

مصرف مواد غذایی شیرین در وعده ی سحری توصیه نمی شود. مصرف مواد غذایی شیرین با تحریک انسولین موجب ورود قند خون به داخل سلول ها و در پی آن کاهش قند خون می شوند. به این ترتیب، مصرف مواد غذایی شیرین و حاوی قندهای ساده مثل شیرینی و شکلات در وعده ی سحری، موجب می گردد شخص زودتر گرسنه شود.

عبادت هایی که بعد از افطار در ماه مبارک رمضان انجام می شود به متابولیسم غذا کمک میکند. در نماز خواندن تمام ماهیچه ها و مفاصل درگیر هستند و می تواند جانشین یک ورزش با شدت متوسط باشد که کالری مصرف می شود.



اصول تغذیه