

بهداشت تغذیه در ماه مبارک رمضان

فهرست و خلاصه:

- روزه شاهراهی در مسیر خود سازی
- تغذیه در ماه مبارک رمضان
- تغذیه نوجوان روزه‌دار در این ماه
- بهداشت غذایی در ماه مبارک رمضان

مقدمه

همانگونه که از آیه کریمه ۱۸۴ سوره بقره استنباط می‌شود فریضه روزه با هدف انسان‌سازی و نیل به مراتبی از تقوا و خویش‌نپایی تشریح شده است اما همین فریضه منافی برای جسم و سلامت انسان در بردارد، ضمناً با رعایت بعضی نکات بهداشتی و تغذیه‌ای می‌توان هم از روزه‌داری بهره بیشتری گرفت و هم انجام این فرضیه را آسان‌تر و با شادابی و نشاط بیشتر انجام داد.

چند توصیه سودمند برای ماه مبارک رمضان

- ۱- بطور کلی صرف غذا در ۲ وعده افطاری و سحری صورت گیرد. به عبارت دیگر آنچه که قرار است به عنوان افطاری و شام صرف شود هم‌زمان، البته با حجم کمتر صرف شود و در فاصله میان این وعده و غذای سحری، آب و آشامیدنی‌ها و میوه مصرف گردد.
- ۲- مصرف غذای سحر را برای همه و بخصوص نوجوانان عزیز توصیه می‌کنیم.
- ۳- به هنگام افطار، تغذیه را با یک ماده غذایی مناسب مثل شیرگرم، خرما، فرنی، چای کم‌رنگ آغاز کنید و از آشامیدن آب سرد و نوشابه در شروع افطاری خودداری نمایید.
- ۴- اصولاً، هم غذای افطار و هم غذای سحر نباید پر حجم باشد و حتی‌الامکان از مصرف غذاهای پر چرب و دیر هضم خودداری کنید. در وسط غذا آب زیاد نیشامید زیرا سبب رقیق شدن شیره گوارشی و دشواری هضم می‌شود اما در فاصله یک ساعت بعد از افطار تا نیم ساعت قبل از غذای سحری، مقدار کافی آب بیاشامید.
- ۵- مصرف سبزی ضد عفونی شده به هنگام افطار توصیه می‌شود. ضمناً توصیه می‌شود از مصرف تنقلات به مقدار فراوان، جداً خودداری کنید.

- ۶- به نوجوانان عزیزی که به افتخار اطاعت امر پروردگار و روزه‌داری موفق می‌شوند توصیه می‌شود حداقل یک لیوان شیر، یا معادل آن ماست میل کنید و در ماه مبارک رمضان در غذای افطارتان از گوشت، پنیر، تخم مرغ حتماً استفاده نمایید. بهتر است ماست را با کمی نعناع خشک میل کنید.
- ۷- نوجوانان دست کم به ۷ ساعت خواب آرام احتیاج دارند؛ لذا توصیه می‌کنیم شب‌ها زودتر بخوابید تا اولاً هنگام سحر بتوانید با نشاط از خواب برخیزید و از برکات معنوی سحرهای ماه مبارک بهره‌مند شوید و هم دچار کم‌خوابی نشوید.
- ۸- ساعات مطالعه و درس خواندن را طوری تنظیم کنید که بلافاصله پس از صرف غذا یا در لحظات بعد احساس گرسنگی زیاد نباشد.
- ۹- برای پیشگیری از حالت یبوست، مصرف سبزیجات بصورت پخته و خام، خودداری از مصرف چای پررنگ، استفاده از غذاهای ملین مثل خورشت آلو و کرفس و آشامیدن مقدار کافی آب البته نه همراه غذا بلکه در فاصله بعد از افطار تا نزدیکی سحر سودمند است.
- ۱۰- در ماه مبارک رمضان به بهداشت دهان و دندان بیشتر توجه کنید.
- ۱۱- سیگار دشمن سلامتی شما و موجب آزار رساندن به هم‌نشینان و مردم است. ماه مبارک رمضان یک فرصت عالی برای ترک این عادت زیان‌بخش و آزاردهنده است. عادتی که غالباً با انجام چند گناه آشکار مثل زیان رساندن به خود، آزار رساندن به دیگران، اسراف و اتلاف مال همراه است.
- ۱۲- از تغییرات ناگهانی و شدید در برنامه تغذیه در طول ماه رمضان خودداری کنید. همچنین غذاهایی را که بطور معمول برای شما ایجاد ناراحتی می‌کنند در این ایام مصرف ننمایید.
- ۱۳- همیشه و بخصوص در ماه مبارک رمضان به بهداشت مواد غذایی توجه کنید و از مصرف مواد غذایی مشکوک، غذاهایی که بطور کامل طبخ نشده است و یا در خارج از یخچال نگهداری شده است خودداری نمایید.
- ۱۴- اگر غذای سحر را زمانی آماده کرده‌اید که به علت گرم بودن نمی‌توانید در یخچال قرار دهید، بهتر است آن را در همان ظرف طبخ بگذارید یا در ظرفی که در دارد بریزید و آن را کاملاً داغ کنید و بدون آن که در ظرف را بردارید بگذارید بماند، به این ترتیب چنین غذایی را در خارج از یخچال با خیال راحت می‌توانید برای استفاده در سحر نگهداری نمایید.
- ۱۵- یکی از مشکلات روزه‌داری در روزهای گرم و طولانی احساس تشنگی است. خوردن غذاهای کم‌نمک در افطار و سحری، آشامیدن آب به عنوان بهترین و سالم‌ترین نوشیدنی و در فاصله زمانی یک ساعت بعد از افطار تا نیم ساعت قبل از خوردن سحری همچنین خوردن میوجات در همین زمان از تشنگی و کم‌آبی بدن پیشگیری می‌کند. در طب سنتی مصرف سبزی ارزشمند خرفه، همچنین تخم خرفه را همراه دوغ برای

پیشگیری از تشنگی شدید توصیه کرده‌اند. همچنانکه خوردن خاکشیر در آب یا شربت کم شیرین هم، همین فایده را دارد.

۱۶- شاید مناسب‌ترین آبی که در آخرین دقایق سحر آشامیده می‌شود آب فاتر (آب جوشیده‌ای که نیم‌گرم است) باشد. آثار سودمند این آب از جمله در زدودن اخلاط به تجربه دیده شده است.

برکات جسمانی و معنوی روزه‌داری

صدها مقاله و تحقیق علمی که در سه دهه اخیر در ایران و دیگر کشورها منتشر شده هرکدام به گونه‌ای حکایت از نقش روزه در تأمین و ارتقاء سلامت دارد و البته همه این برکات، در حاشیه برکات معنوی روزه‌داری است که در قرآن کریم با عبارت «لعلکم تتقون» بر آن تأکید شده است، بطور کلی ماه مبارک رمضان یک فرصت استثنایی و یک تمرین یک‌ماهه برای پاک‌زیستی و اصلاح و ارتقاء رفتار است که می‌تواند اندوخته و انگیزه‌ای برای یک سال یعنی تا رمضان دیگر انسان را در مسیر حق و تقوا حمایت و هدایت کند. در کتاب بهداشت تغذیه در روزه از نویسندگان همین گزیده نگار تقریباً به تفصیل در باب فواید روزه‌داری و آداب آن همچنین روزه در بیماری‌ها توضیح داده شده است.

منابع:

- ۱- اصفهانی - محمد مهدی - بهداشت تغذیه در روزه‌داری - ۱۳۸۰ و ۱۳۸۲
- ۲- اصفهانی - محمد مهدی: تک نگار شماره ۳- بهداشت تغذیه در ماه مبارک رمضان خرداد ۱۳۸۲