

تغذیه در ماه مبارک رمضان

تدوین و گردآوری:

اکرم بربریان

کارشناس تغذیه

بهار ۱۳۹۲

بیمارستان امام خمینی شهرستان بناب

دانستنی های تغذیه در ماه مبارک رمضان



هر ساله پس از ماه مبارک رمضان اکثرأ یا افزایش وزن پیدا می کنیم یا ضعیف شده و دچار بیماری های گوارشی می شویم. این عوارض از آنجا ناشی می شود که یاد نگرفته ایم اصولی روزه بگیریم . پرخوری و بدخوری دلیل عمده این عوارض است. تغذیه صحیح در ماه رمضان بسیار اهمیت دارد و باید مصرف تمام مواد غذایی روی اصول و برنامه باشد. مواد غذایی نظیر گوشت، مرغ، ماهی، لبنیات و سبزی ها، قسمت اعظم رژیم غذایی شخص را در برگیرد اما مصرف مواد پروتئینی (گوشت، مرغ، لبنیات و ماهی) به تنهایی کافی نیست، بلکه در کنار آنها باید از سبزیجات، سالاد، آب و حبوبات استفاده نمود تا از یبوست جلوگیری شود و باید در نظر داشت که مصرف زیاد غذاهای پروتئینی باعث تشنگی می شود. مثلاً اگر می گوئیم لبنیات خوب است، باید در نظر داشته باشیم که مصرف بالای لبنیات بدون مصرف آب به میزان کافی، ایجاد سنگ های مجاری ادراری را بسیار افزایش می دهد. مصرف مواد غذایی شیرین در وعده سحری توصیه نمی شود، زیرا با تحریک ترشح انسولین موجب ورود قند خون به داخل سلول ها و در نتیجه کاهش قند خون می شود. همچنین مصرف مواد غذایی حاوی قندهای ساده مثل شیرینی و شکلات در وعده سحری موجب می شود شخص زودتر گرسنه شود.

اصل کلی برای پیروی از برنامه های غذایی صحیح، مصرف غذاهای متنوع است. رعایت این مسئله در طول ماه مبارک رمضان نیز حائز اهمیت است. مسئله قابل توجه این است که بر خلاف تصور عموم، نیازی نیست که در این ماه حجم زیادی از غذا در وعده های افطار و سحر مصرف کنید.

در طول ماه رمضان میزان سوخت و ساز بدن شما کاهش می یابد و ساز و کارهای تنظیم کننده شروع به فعالیت می کنند. مهم ترین ساز و کار فعال، سوخت چربی بدن است که می تواند میزان کلسترول خون را کنترل کند و به همین دلیل نیازی به مصرف غذاهای پرکالری نیست. برنامه غذایی را باید طوری تنظیم کنید که دچار کاهش یا افزایش وزن نشوید. البته باید توجه کنید برای افرادی که اضافه وزن دارند، این ماه بهترین فرصت برای پیروی از غذاهای سبک و کم کالری و در نتیجه کاهش وزن است. در خصوص کودکان و نوجوانانی که برای اولین بار روزه می گیرند، باید تمام مواد مغذی در رژیم غذایی آنها گنجانده شود. این نوجوانان باید در وعده سحر به مقدار کافی غذا بخورند و آب میوه هایی مثل هویج و گوجه فرنگی را بسیار مصرف نمایند.

برنامه غذایی شما در ماه رمضان باید به گونه ای باشد که تمام گروه های غذایی به صورت زیر مصرف شوند:

۱- نان و غلات

این گروه منبع خوبی از کربوهیدرات های مرکب هستند و تأمین کننده انرژی، پروتئین، مواد معدنی و فیبرهای غذایی می باشند. این گروه شامل انواع نان، سیب زمینی و ماکارونی است که منابع خوبی از انرژی، مواد حاوی نشاسته، پروتئین، املاح و فیبر هستند. توصیه می شود از نان های کامل مانند نان سنگک و جو، که منابع خوب فیبر هستند، استفاده کنید.

۲- شیر و لبنیات:

محصولات لبنی منابع خوب پروتئین و کلسیم هستند که برای حفظ بافت بدن و عملکرد های متعدد فیزیولوژیک ضروری می باشد. این گروه شامل شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک است، که منابع خوبی از کلسیم و پروتئین برای حفظ فعالیت طبیعی بدن هستند، ولی بهتر است انواع کم چرب و کم نمک را انتخاب کنید.

۳- گوشت و جانشین های آن:

این گروه شامل انواع گوشت های قرمز و سفید، تخم مرغ و حبوبات هستند که منابع خوبی از پروتئین، ویتامین های گروه B و آهن می باشند. هنگام استفاده از گوشت قرمز، چربی های قابل رؤیت گوشت را پاک کرده و از حبوبات و گوشت سفید بیشتر از گوشت قرمز استفاده کنید.

۴- سبزی ها:

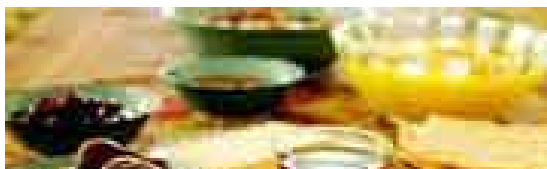
سبزیجات منبع خوب فیبرهای غذایی، ویتامین A و سایر مواد شیمیایی گیاهی که آنتی اکسیدان هستند، می باشد. این مواد در جلوگیری از سرطان، بیماری های قلبی-عروقی و بسیاری از بیماری های دیگر مفید است. از انواع سبزی به صورت پخته یا خام در برنامه رژیم روزانه استفاده کنید. این گروه منابع خوبی از ویتامین های A, C و فیبر هستند.

۵- میوه ها:

این گروه شامل انواع میوه های تازه و خشک مانند برکه ها، کمپوت و آب میوه ها بوده و منابع خوبی از ویتامین C و فیبر هستند. توصیه می شود از مرکبات که منبع خوب ویتامین C هستند، به طور روزانه استفاده کنید و در صورت تمایل از آبمیوه و کمپوت، حتماً از نوع خانگی و با میزان قند کم، مصرف کنید.

گروه متفرقه:

این گروه شامل انواع دانه های گیاهی از قبیل پسته، بادام و فندق، و انواع روغن های مایع، جامد، کره، خامه، سس سفید هستند. هم چنین منابع خوبی برای تأمین انرژی و ویتامین محلول در چربی (A, D, E, K) به شمار می روند. توصیه می کنیم مصرف روغن های جامد نباتی و حیوانی، کره، خامه، سس سفید، انواع دسر ها، شیرینی ها و شکلات را کاهش دهید و از روغن های مایع گیاهی مانند زیتون و دانه های گیاهی از قبیل پسته، بادام، فندق و بادام زمینی استفاده کنید.



چگونگی روزه گرفتن در ماه رمضان:

روزه گرفتن در ماه مبارک رمضان منافع معنوی، فیزیکی، روحی و اجتماعی به همراه دارد، ضمن اینکه باید رعایت نکات پزشکی و نحوه تغذیه نیز مورد توجه قرار گیرد. بنابراین نیاز به مصرف غذای زیاد هنگام افطار و سحر نیست، بلکه آنچه مهم است نحوه رژیم غذایی در این ماه است. بدن مکانیسم های تنظیم کننده ای دارد که در طی روزه داری فعال می شوند و سوخته شدن مؤثر چربی بدن در این ماه رخ می دهد. یک رژیم غذایی متعادل برای حفظ سلامت و فعالیت فرد در طی ماه رمضان کافی است. اختلالات بوجود آمده در این ماه ناشی از مصرف زیاده از حد غذا، مصرف نامتعادل غذا و خواب کم است.

سحر:

سحری را سبک مصرف کنید.

افطار:

نیاز فوری بدن در هنگام افطار، به دست آوردن یک منبع انرژی به شکل گلوکز (قند خون) برای سلول های زنده به خصوص سلول های مغز و اعصاب است. خرما و آب میوه، منابع خوب قند هستند، لذا هنگام افطار مصرف خرما، آب میوه، سوپ سبزیجات با رشته به منظور حفظ تعادل قند، آب و مایعات بدن توصیه می شود. بسیاری از افراد طی این ماه به لحاظ تغذیه دچار بد خوری و یا پرخوری شده و در تغذیه افراط می کنند به گونه ای که ممکن است، حتی وزن فردی کاهش یافته، اما میزان چربی خونس افزایش یابد، بنابراین علت اصلی این مشکلات افراط در مصرف شیرینی جات است چون شیرینی جات، مواد قندی و چربی ها، به راحتی سلامت مصرف کنندگان را با خطر مواجه می کند. بنابراین باید از مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ کرده به شدت خودداری کرد، چون برخلاف آنچه که مردم گمان می کنند که طی ماه رمضان به واسطه روزه گرفتن وزن افراد کم می گردد و همچنین افرادی که دچار چربی خون بالا هستند، چربی خون آنها کاهش می یابد، در بسیاری از موارد مشاهده شده که پس از ماه رمضان نه تنها باعث کاهش وزن نشده، بلکه موجب افزایش وزن و چربی هم می شود.

مصرف زیاد مواد غذایی چرب هنگام افطار باعث بی اشتهاپی در هنگام سحر می شود، چون هضم چربی ها در بدن نیازمند مدت زمان طولانی تر است، استفاده از خوراکی ها و مواد غذایی تا دیر وقت و به تأخیر انداختن زمان خواب، موجب بی اشتهاپی و بی حوصلگی هنگام سحر می شود، بنابراین اگر وعده افطار به صورت مناسب مصرف شود مشکلی برای وعده سحر ایجاد نخواهد شد.

اگر روزه به شیوه مناسب انجام نشود یعنی رژیم غذایی به گونه ای باشد که کالری بیش از حد ممکن وارد بدن شود، به طور حتم به بدن آسیب می رسد. بنابراین اگر روزه داری به شیوه صحیح انجام شده باشد، می تواند با کاهش کالری در بدن، نوع خوب کلسترول یا HDL را در بدن افزایش داده و موجب کاهش کلسترول بد یا LDL شود. در غیر این صورت کلسترول بد خون افزایش می یابد.

شام:

برای شام می توان از گروه های ذیل استفاده کرد:

- گروه گوشت
- گروه نان و غلات
- گروه لبنیات
- گروه سبزیجات

- گروه میوه ها : میوه را به عنوان آخرین قسمت شام یا فاصله کمی بعد از شام مصرف کنید تا باعث سهولت هضم غذا شده و از بروز بسیاری از مسائل جلوگیری کند. میوه های ترش ، ویتامین C بدن را فراهم می کنند . میوه ها منبع خوبی از فیبرهای غذایی هستند . میوه ها و مخلوطی از مغزها را می توان بعد از شام یا قبل از خواب مصرف کرد.

دفعات غذا خوردن در ماه مبارک رمضان:

دفعات غذا خوردن نیز اهمیت خاصی در سلامت انسان دارند. در روزهای معمولی و غیر روزه داری توصیه می شود که غذایی پر حجم و دارای مقدار زیادی گوشت در هنگام ظهر (ناهار) میل شود و صبحانه و شام از غذاهای سبک استفاده شود. خوردن یک میان وعده در صبح (یک عدد میوه) و عصر نیز کمک زیادی به کنترل اشتها و سوخت و ساز بدن می کند و از ایجاد اشتها کاذب نیز می کاهد.

در طول افطاری تا سحری نیز رعایت دفعات غذا خوردن بسیار اهمیت دارد. وقتی ایام روزه داری با روزهای گرم و طولانی سال مصادف می شود، از آن جا که مدت زمان بین افطار و سحری کم است، دو وعده ی غذای اصلی (افطار و سحری) و یک میان وعده تا زمان قبل از خواب (مصرف میوه و نوشیدنی) توصیه می شود. البته در تمام ساعات ما بین افطار و سحری، نوشیدن مایعات به مقدار فراوان توصیه می گردد.

هنگام روزه داری در ماه های سرد سال که شب ها طولانی هستند، می توان سه وعده غذا و یک میان وعده را داشت. به عنوان مثال شروع افطار با غذایی سبک مثل نان، پنیر، گردو، سبزی، خرما و شیر مناسب است. پس از ۳-۲ ساعت (بسته به شرایط فیزیولوژیکی و اشتها ی فرد) و زمانی که فرد حس می کند دوباره به حد کافی گرسنه شده است، خوردن شام مناسب خواهد بود. (البته حتما لازم نیست افطاری و شام را جدا از هم میل نمود، بلکه بسته به شرایط و عادت خانواده می توان روزه را با مصرف کمی آبجوش و غذاهای سبک در افطار باز کرد و بعد از آن غذای پخته مثل پلو و خورش را میل نمود). بین شام تا سحری هم صرف یک میان وعده ای که شامل کمی آجیل، میوه و نوشیدنی توصیه می شود. در نهایت مصرف سحری بسیار ضروری است که می تواند شامل غذاهای دارای کربوهیدرات های پیچیده و غیر سرخ کرده و عموماً حاوی غلات، لبنیات، کمی گوشت، سبزی جات و حبوبات باشد. (البته افراد چاق باید در مصرف غذا احتیاط کنند تا دچار اضافه وزن بیشتر نشوند).

چند توصیه مهم برای روزه داری:

۱. غذاهای پر حجم برای سحری استفاده نکنید.
۲. از مصرف غذاهای چرب برای سحری پرهیز کنید.
۳. از مصرف چای زیاد در سحری خودداری کنید.
۴. از کربوهیدرات های پیچیده مانند نان، برنج، سیب زمینی در وعده سحر استفاده کنید . مصرف این مواد باعث کاهش حس گرسنگی در طول روز می شود.
۵. سبزی را در افطار میل کنید. سبزی در سحری، گاهی منجر به تشنگی در طول روز می شود. مصرف بسیار کم و همچنین مصرف فراوان سبزی ها تشنگی در طول روز را افزایش می دهند.
۶. هنگام افطار از آغاز کردن غذا با آب سرد، نوشابه و مانند اینها جداً خودداری کنید. با منابع قندی و انرژی مانند خرما، آب میوه، انواع شربت و شله زرد افطار کنید. غذای افطار باید سبک و پرکالری بوده و سریع هضم شود. مثل: خرما ، شله زرد ، مقداری

- کمی شیر و چای کم‌رنگ. شما هم حتماً از غذاهای کم حجم استفاده کنید تا به معده فشاری وارد نشود. د. حتی المقدور از نوشیدن آب زیاد بپرهیزید؛ چون این کار باعث بی حالی، ضعف و درد معده خواهد شد.
۷. در عین حال اگر غذا بسیار آبکی باشد و نان هم در آن تیلیت شود و یا نوشیدن مایعات فراوان در طول غذا خوردن، موجب کاهش اثر آنزیم‌های گوارشی بر غذا و بروز برخی بیماری‌ها و نارسایی‌های گوارشی می‌شود.
۸. اگر وعده افطار و شام جدا بودند، شام را سبک و کم حجم میل کنید. هیچ گاه چند نوع غذا را با هم مصرف نکنید.
۹. مصرف شام را با استفاده از میوه در حجم کم خاتمه دهید.
۱۰. پس از مصرف شام، حتماً وعده مختصری، شامل میوه، شیر یا انواع مغزهای گیاهی مانند پسته و بادام استفاده کنید.
۱۱. از زمان صرف افطار تا قبل از خواب مایعات، زیاد بنوشید.
۱۲. از مصرف انواع دسرها و شیرینی‌هایی با شکر زیاد در برنامه افطار و سحر خودداری کنید.
۱۳. مصرف قندها و شیرینی‌های طبیعی مانند خرما و توت را که منابع خوبی از املاح، ویتامین‌ها و انرژی هستند، به جای انواع شیرینی تهیه شده با شکر توصیه می‌کنیم.
۱۴. مصرف غذا در وعده‌های سحر و افطار به صورتی باشد که هیچ گاه احساس سیری کامل نکنید.
۱۵. با وجود این که روزه داری می‌تواند، مشکلات سلامتی مانند فشار خون بالا، چربی خون بالا، چاقی و اختلالات گوارشی را بهبود بخشد، اما افرادی که بیماری‌های مزمن مانند دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی، نارسایی‌های کلیه و نوسانات فشار خون دارند، حتماً با پزشک معالج خود مشورت کرده و در صورت صلاحدید پزشک می‌توانند روزه بگیرند.
۱۶. در طول زمان روزه از رفتن به حمام داغ، خون دادن و کارهایی که موجب ضعف و بی‌حالی می‌شود خودداری کنید.
۱۷. خوردن آهسته و جویدن کامل غذا، لذت بردن از غذا و دست کشیدن از صرف غذا هنگامی که کاملاً سیر نشده ایم، همگی از توصیه‌های قابل توجه دین مبین اسلام و علم تغذیه است.
۱۸. مصرف ادویه فراوان علاوه بر ایجاد ناراحتی‌های گوارشی، باعث افزایش تشنگی در طول روز می‌شود.
۱۹. مصرف غذاهایی از قبیل کله پاچه، سیرابی و شیردان به علت داشتن مقدار زیادی چربی، منجر به بروز مشکلات گوارشی و سلامتی و همچنین تشنگی شدید در طول روز می‌گردند.
۲۰. نوشیدن نوشابه‌های گازدار نیز منجر به سوء تغذیه، افزایش احتمال چاقی و افزایش بیماری‌های گوارشی منجر می‌شود.
۲۱. کم‌خوری بیش از حد که می‌تواند به سوء تغذیه، سرگیجه، سردرد، اختلالات عصبی، لاغری مفرط، افت قند خون و ... منجر شود و پُر خوری بیش از حد و همچنین ریزه خواری همگی به سلامت فرد لطمه می‌زنند.
۲۲. خواب مناسب و کافی نیز لازم است. طی تحقیقات مشخص شده که خواب دیر هنگام و نامنظم، به ویژه در کودکان و نوجوانان، می‌تواند منجر به کاهش قد، چاقی یا لاغری مفرط گردد. برای کودکان حداقل ۸ ساعت و برای نوجوانان حداقل ۷ ساعت خواب در طول شب (که از اوایل شب شروع شود) توصیه شده است.
۲۳. عدم نوشیدن کافی مایعات، نوشیدن چای و قهوه‌ی فراوان و غلیظ، عدم مصرف یا مصرف ناکافی میوه‌ها و سبزی‌جات نیز همگی ممکن است منجر به یبوست شوند که با مصرف این مواد غذایی در حد مناسب، این مشکل از بین خواهد رفت. در زمان یبوست علاوه بر مصرف میوه‌ها، سبزی‌جات و مایعات کافی، مصرف خیسانده‌ی آلو بخارا، زردآلو، انجیر خشک و توت خشک نیز لازم است. گوجه فرنگی هم می‌تواند نقش میوه را داشته باشد.
۲۴. اگر در ماه رمضان دچار یبوست می‌شوید. علاوه بر میوه از خورش‌های ملین مثل خورش آلو و خورش‌های سبزی‌دار بیشتر استفاده کنید.
۲۵. در خاتمه یادآوری می‌گردد که هنگام غذا خوردن و بعد از آن، خون فراوانی به سمت دستگاه گوارش سرازیر می‌گردد و به همین دلیل فرد دچار بی‌حالی و کاهش توان فعالیت فکری می‌شود. روزه‌داری با استراحت دادن به دستگاه گوارش و فرستادن خون کافی به سراسر بدن به ویژه به دستگاه مغزی و عصبی (ایجاد فرصت کافی برای فعالیت فکری مناسب)، می‌تواند به حفظ سلامتی بدن کمک شایانی کند. در عین حال نباید تصور کرد که روزه نباید منجر به بی‌حالی و احساس گرسنگی شود، بلکه این حالات به طور طبیعی در هنگام روزه‌داری در افراد سالم نیز ایجاد می‌شود که باید آن‌ها را تحمل نمود، ولی اگر حالات غیرعادی یا فشارهای غیرطبیعی بر بدن ایجاد شود، مشاوره با پزشک یا متخصص مربوطه کاملاً ضروری است.

نمونه رژیم ۲۲۰۰ کالری برای فرد بزرگسال با فعالیت سبک:

سحر:

نان سنگک یا تافتون ۴ کف دست (یک کف دست = 10×10 سانتی متر) + پنیر پاستوریزه ۳۰ گرم (به اندازه یک قوطی کبریت) + شیر یک دوم لیوان معمولی کم چرب + ۱ عدد میوه متوسط

افطار:

۱ لیوان شیر کم چرب داغ + ۳ عدد خرما + ۳ برش نان سنگک یا تافتون 10×10 سانتی متر + ۱۵ گرم پنیر کم نمک + ۱ عدد گوجه فرنگی + ۱ عدد میوه متوسط

شام:

یک و یک سوم لیوان برنج پخته + ۹۰ گرم گوشت مرغ بدون پوست + ۴ قاشق مرباخوری روغن مایع + ۱ لیوان سالاد + ۱ عدد میوه متوسط یا یک دوم لیوان آب میوه تازه.

بعد از شام: ۱ عدد میوه متوسط + ۱۲ عدد پسته یا بادام یا فندق + ۲ عدد برگه .

* برای تهیه سس سالاد می توانید ۱ قاشق مرباخوری روغن زیتون را با کمی سرکه یا آبلیمو مخلوط و استفاده کنید.

توصیه هایی برای سحری

۱- فراموش نکنید که پرخوری در هنگام سحر نه تنها از احساس گرسنگی در ساعات انتهایی روز جلوگیری نمی کند، بلکه در ساعات ابتدایی بعد از سحر، فشار زیادی را به معده و دستگاه گوارشی فرد وارد می کند که سبب بروز علائمی نظیر سوء هاضمه، درد و نفخ معده می شود.

۲- در ماه رمضان سعی کنید شب ها زود بخوابید تا بتوانید سحر به موقع (تقریباً ۱/۵ ساعت قبل از اذان صبح) بیدار شوید. با این روش از ورود مقدار زیادی غذا و مایعات به معده و تجمع آنها جلوگیری می کنید و هضم غذا نیز راحت تر خواهد بود. حتماً برای صرف سحری، کمی زودتر از خواب برخیزید تا هم ضمن استفاده از برکات معنوی ساعات سحر و مناجات، بدون عجله و با آرامش سحری بخورید. حتی اگر میل به خوردن غذا ندارید، آب، چای، شیر و مانند این ها را فراموش نکنید.

۳- بیدار نشدن برای سحری کاملاً اشتباه است و در طولانی مدت سبب ضعف و بی حالی روزه داران خواهد شد.

۴- در سحر از مواد غذایی پروتئین دار (تخم مرغ، حبوبات، لبنیات و گوشت) استفاده کنید و به جای نوشیدن آب زیاد، میوه های آب دار بخورید.

۵- مایعات توصیه شده برای سحری باید به تدریج نوشیده شوند. یک لیوان آب میوه و یک لیوان شربت عسل می تواند اثر مفیدی خواهد داشت.

۶- رژیم غذایی سحر بهتراست شامل مواد غذایی متنوع باشد. این نکته برای نوجوانان اهمیت بیشتری دارد و باید از مواد غذایی قندی، پروتئین دار و پر انرژی استفاده کنند.

- ۷- از مصرف نمک زیاد خودداری کنید، چون نمک زیاد سبب دفع مایعات از بدن و احساس تشنگی در ساعات روز خواهد شد. با یک رژیم غذایی معمولی، نمک کافی به بدنتان خواهد رسید و نیازی به مصرف نمک اضافی نیست.
- ۸- بعد از خوردن سحری حتی الامکان نخوابید، چون وضعیت درازکش، سبب برگشت مواد به مری و ترش کردن می شود و گذشته از آن فردای آن روز احساس خوبی نخواهید داشت. این کار در دراز مدت باعث سوزش سردل و بیماری " رفلکس معده و مری " می شود. در این بیماری غذا از معده و مری بر می گردد و به اصطلاح احساس " ترش کردن " را گویند.

توصیه هایی دیگر برای روزه داران

- ۱- اول ساعات بعد از سحری و سپس ساعات بعد از افطار به ترتیب برای مطالعه دانش آموزان و دانشجویان وقت مناسبی است.
- ۲- ورزشکاران در ماه رمضان نسبت به افراد عادی نیاز بیشتری به پروتئین، قند و ویتامین ها دارند. باید حدود ۳ ساعت بعد از افطار ورزش را شروع کرد تا غذای مصرف شده فرصت هضم پیدا کند. بین خوردن غذا و شروع ورزش باید فاصله ای باشد که جریان خون بتواند به راحتی به عضلات بدن برسد.
- ۳- در ماه رمضان تمرینات ورزشی سبک تر باشد، زیرا بدن نمک و آب زیادی در جریان ورزش از دست می دهد و در ورزش های شدید منجر به ضعف شدید بدن می شود. ورزشکار باید تا سحر به تدریج مایعات زیادی مصرف کند که نیازهای بدنش تامین شود.
- ۴- خرما، سوپ، سبزیجات و شیر برای افطار ورزشکاران توصیه می شود.
- ۵- در صورتی که فردی بعد از افطار قصد تمرین ورزش سنگین یا مسابقه ورزشی را دارد بهتر است قبل از شروع مسابقه، هنگام افطار از گوشت، زرده تخم مرغ و ماهی استفاده کند. مصرف مایعات فراوان از جمله آب میوه ها قبل از ورزش هم مناسب است.
- ۶- میزان انرژی تامین شده از پروتئین در ورزشکاران باید حدود ۱۵ درصد و حداکثر ۲۰ درصد باشد؛ چون پروتئین زیاد، مناسب نیست و سبب تولید مواد زاید در خون و احساس خستگی در حین ورزش می شود.

نخوردن سحری موجب سردرد می شود:

از نظر تغذیه ای روزه بی سحری توصیه نمی شود. در افرادی که بی سحری روزه می گیرند، کمبود بیش از حد انرژی باعث می شود، بدن از منابع چربی برای تامین انرژی استفاده کند و در اثر سوخت ناقص چربی ها، ترکیبات ستونی در بدن ایجاد می شوند که منجر به ایجاد بوی بد دهان، سردرد، دردهای عضلانی می شوند و فرد احساس می کند که سالم نیست.

صرف سحری برای همه روزه داران به خصوص نوجوانان در حال رشد ضروری بوده و سحری باید شامل یک وعده غذای کامل برای هر فرد باشد.

یک روزه دار در طول روز با کمبود آب و نمک ها یا الکترولیت و قند مواجه است، بنابراین در هنگام افطار به نحو شایسته ای این کمبودها باید جبران شود. شروع افطار با مایعات گرمی مانند آب، چای، شیر، سوپ سبزیجات به همراه چند عدد خرما مناسب است.

مصرف نان، پنیر، سبزی و مایعات، به همراه خرما بهترین افطار به شمار می رود و صرف شام به منظور جلوگیری از ولع بعد از افطار دو ساعت بعد توصیه می شود. اما در مورد نوجوانان و افرادی که تازه به سن تکلیف رسیده اند (چون در دوران رشد هستند) باید افطار و شام در یک وعده با هم خورده شوند. غذای شام باید شامل مواد گوشتی، مرغ، ماهی، تخم مرغ، سالاد و ماست باشد.

کشمش و خرما جایگزین زولبیا و بامیه شود

متخصصین تغذیه توصیه می نمایند که به جای مصرف زولبیا و بامیه در ماه مبارک رمضان، از کشمش و خرما که از سودمندترین قندهای طبیعی هستند، استفاده شود که اثرات جانبی بسیار کمی هم دارند. لبن مصرف شیرینی بخصوص شیرینی‌هایی مصنوعی متعادل باشد، چون مصرف بیش از حد قند در بروز بیماری‌های قلبی و عروقی نقش دارد و به نسبت افزایش مصرف آن، بدن از دریافت مواد غذایی دیگر محروم می‌شود.

درمورد فواید و مضرات مصرف غذاهایی نظیر سوپ و آش در هنگام افطار باید گفت که برخی افراد هنگام افطار غذاهای بسیار ساده‌ای نظیر آش و سوپ مصرف می‌کنند و بعد از چند ساعت شام می‌خورند، این روش بدی نیست، چون دستگاه گوارش ابتدا با حجم کمی از غذا آماده فعالیت می‌شود و از میزان عطش نیز کاسته می‌شود و بدن با دست آوردن حالت ثبات آماده شام می‌شود؛ اما اینکه برخی از همان ابتدا افطار و شام را با هم مصرف می‌کنند و یک دفعه مواد غذایی بسیاری را وارد دستگاه گوارش می‌کنند زیاد مطلوب نیست و روش اول بسیار بهتر است.



بارداری و روزه داری :

با حلول ماه رمضان، بسیاری از خانم‌های باردار و شیرده به این سوال فکر می‌کنند که آیا آنها هم قادرند روزه بگیرند و این نخوردن و نیاشامیدن در طول روز به علت روزه‌داری و گرسنگی و تشنگی متعاقب آن تأثیری روی بارداری و شیردهی آنان دارد یا خیر و آیا به جنین آنها آسیب نخواهد رسید؟ آیا نوزادشان رشد مناسبی خواهد داشت؟ این سوالات در سطح وسیعی از زنان شیرده و باردار مطرح است. سلامت جنین هنگام روزه‌داری مادر از دو جنبه تغذیه مادر و اختلال در سوخت و ساز بدن قابل بررسی است. تغذیه مناسب مادر به طور معمول با افزایش وزن وی کنترل می‌شود که به طور متوسط ۹-۱۲ کیلوگرم است. احتمال تولد نوزاد با وزن کمتر از وزن طبیعی در مادرانی که تغذیه مناسب ندارند بیشتر است. هنگام روزه‌داری نیز وزن مادران می‌تواند به مقدار کالری که مصرف می‌کنند تغییر کند. بنابراین روزه‌داری مادر باردار و شیرده قطعاً روی سلامت مادر و نوزاد او تأثیر دارد اما می‌توان این تأثیرات را کاهش داد.

آیا روزه برای مادر باردار خطر دارد و اگر مادر باردار خواست روزه بگیرد در چه مرحله‌ای از بارداری می‌تواند روزه بگیرد؟

زن باردار در سه ماه اول بارداری به ویژه هشت هفته اول به دلیل تشکیل سلول‌های مغزی جنین نباید روزه بگیرد. کمبود قند در سه ماه اول بارداری به شدت روی رشد عمومی جنین موثر است و این امر به ویژه در فصولی که مدت روزه‌داری طولانی‌تر است از حساسیت بیشتری برخوردار است.

روزه‌داری در سه ماهه دوم تأثیرات سویی بر جنین ندارد اما در سه ماه سوم برای اینکه ۵۰ تا ۷۰ درصد انرژی جنین از گلوکز مادر تامین می‌شود، روزه‌داری سبب افزایش برداشت ذخایر چربی و به دنبال آن افزایش ترکیبات کنونی در خون مادر می‌شود این ترکیبات از طریق جفت وارد گردش خون جنین شده و به سیستم عصبی او آسیب می‌رساند بنابراین در این دوره روزه توصیه نمی‌شود. چنانچه زن بارداری حدود هشت ساعت ناشتا باقی بماند قندخون او نسبت به حد طبیعی کمتر شده و با افزایش مدت زمان گرسنگی احتمال افزایش کتون در خون مادر وجود دارد.

چنانچه مادر بارداری تصمیم به روزه‌داری به مدت بیش از ۳ روز مداوم دارد بهتر است با پزشک خود مشورت نماید. تا او بر اساس شرایط جسمانی وی و وضعیت جنین توصیه‌های لازم را به او بنماید. در حاملگی‌های پرخطر مانند افراد مبتلا به دیابت بارداری، چندقلویی، کم‌خونی، فشارخون، عدم رشد مناسب جنین، سابقه حاملگی‌های ناموفق قبلی و ... بهتر است روزه نگیرند.

آیا با استراحت یک زن باردار قادر است روزه بگیرد؟

زن باردار زمانی می‌تواند فریضه روزه را به جا آورد که فعالیت روزانه کمی داشته باشد و آزمایش‌های خون و ادرار او نیز طبیعی باشد. اگر خانم‌های باردار روزه گرفتند نباید از خانه بیرون بروند و فعالیت کمی باید داشته باشند. خصوصا اگر هوا گرم است حتما باید در منزل باشند. همچنین باید مقدار کالری مورد نیاز آنها براساس قد، وزن و سن حاملگی به وسیله پزشک محاسبه شود. اگر مقدار کالری با وعده‌های سحری، افطاری و شام و میان وعده‌های میان آنها مناسب بود، می‌توانند با مشورت پزشک روزه بگیرند. البته اگر بیماری خاصی نداشته باشند.

علاوه بر این رژیم غذایی برای زنان باردار سالم روزه‌دار باید حاوی پروتئین، سبزی و میوه‌ها و خوراکی‌های شیرین مفید و مغذی مانند خرما باشد. در وعده‌های افطار از مایعات و مواد غذایی سبک استفاده کنند و به فاصله چند ساعت شام میل کنند و هنگام سحر از مواد غذایی حاوی کربوهیدرات، گردو، خشکبار و خرما استفاده کنند. و در صورت بروز سردرد، سرگیجه روزه را متوقف کنند. بعضی از افراد در مواقع گرسنگی دچار سردرد، ضعف، سرگیجه و بی‌حالی می‌شوند. این افراد حتما باید با مشاوره با پزشک روزه بگیرند.

روزه برای چه مادرانی ضرر دارد؟

کمبود وزن اولیه مادر زیر ۵۰ کیلوگرم، نامناسب بودن رشد جنین در داخل رحم، کاهش مایعات آمینوتیک اطراف جنین، افزایش فشارخون در دوران حاملگی و مسمومیت حاملگی از مواردی است که زنان باردار در صورت بروز نباید بر روزه گرفتن اصرار داشته باشند.

آیا روزه‌داری روی رشد جنین و بهره‌هوشی او تأثیر دارد؟

در تحقیقی که به وسیله محققان دانشگاه شهید بهشتی به منظور تأثیرات درازمدت روزه‌داری مادران در ماه رمضان بر رشد مغزی جنین و بهره‌هوشی ۹۸ کودک و نوجوان چهار تا ۱۳ سال که مادرشان هنگام بارداری روزه گرفته بودند اندازه‌گیری شد مشخص شد که ۳۰ روز روزه‌داری مادران حتی وقتی طول روز به طور متوسط ۱۲ ساعت است تأثیر نامطلوبی روی بهره‌هوشی کودکان ندارد. و روزه‌داری سبب کاهش وزن نوزادان نشده است. روزه‌داری اثر قابل توجهی روی رشد و جثه در هنگام تولد ندارد. البته شاید روزه‌داری بیش از ۱۵ روز موجب کاهش وزن‌گیری مادر شود اما روی رشد جنین تأثیر چندانی ندارد. از آنجایی که از برکات ماه مبارک رمضان فواید و تأثیرات معنوی آن است. بنابراین خانم باردار برای برخورداری از این سفره گسترده فیض الهی بهتر است که با انجام واجبات و مستحبات این ماه خود و فرزندش را در این فضای معنوی قرار دهد و با روزه‌گیری واقعی برنامه‌ریزی صحیح برای تغذیه خود داشته باشد. استراحت کافی و روزه‌داری به روزهای خاص و ایام قدر محدود کند و سعی کند هر چه بیشتر از برکات این ماه برخوردار شود.

آیا مادرانی که ویا دارند می‌توانند روزه بگیرند؟

با توجه به اینکه در ماه‌های اول بارداری عده‌ای از زنان دچار تهوع و ویا می‌شوند و در حالت عادی هم امکان مصرف وعده‌های غذایی را ندارند، روزه‌داری این مشکل را تشدید می‌کند و موجب کاهش سریع قندخون می‌شود. در سه ماه اول بارداری که ویا دارند میل چندانی به غذا نداشته و دچار حالت تهوع شدید، افت فشار و کمبود قند هستند و نباید روزه بگیرند.

آیا مادران شیرده می‌توانند روزه بگیرند؟

علیرغم اهمیت شیر مادر برای شیرخواران به ویژه شش ماه اول زندگی، بسیاری از مادرانی که کودکان خود را شیر می‌دهند و در ماه رمضان روزه می‌گیرند، به علت نگرانی از این امر که روزه‌داری آنان منجر به کاهش حجم شیر یا کمبود مواد مغذی موجود در شیر شود، در هنگام روزه‌داری تعداد دفعات شیردهی به کودکان را کم کرده و یا از غذای کمکی برای او استفاده می‌کنند. روزه‌داری زنان شیرده در صورت رعایت برنامه غذایی مناسب در رشد کودک اختلالی ایجاد نمی‌کند. البته مادران در شش ماهه اول شیردهی نباید روزه بگیرند زیرا کودک وابسته به شیرمادر است و گرسنگی طولانی مدت مادر در رشد کودک اختلال ایجاد می‌کند.

رژیم غذایی مادران شیرده باید از پروتئین، کلسیم و آهن و انواع ویتامین‌ها باشد که در غیر این صورت رشد کودک و سلامت مادر به خطر می‌افتد.

در صورتی که روزه‌داری موجب کاهش شیر آنان شود نباید روزه بگیرند. به مادران شیرده که پس از شش ماهگی فرزندشان روزه می‌گیرند توصیه می‌شود هنگام افطار و سحر از مواد غذایی سرشار از آهن، گوشت، حبوبات، کلسیم شیر و لبنیات مصرف کنند البته مادران شیرده باید توجه کنند که کاهش وعده‌های غذایی طی روزه‌داری موجب کاهش حجم شیر می‌شود که متعاقب آن شیر مورد نیاز نوزاد تامین نمی‌شود. بنابراین روزه‌داری برای مادری که کودکش کاملاً متکی به شیر مادر است توصیه نمی‌شود. به همین علت متخصصان توصیه

می‌کنند زنان در شش ماه اول شیردهی نباید روزه بگیرند چون کودک وابسته به شیرمادر است و گرسنگی طولانی مادر شیرده در رشد کودک اختلال ایجاد می‌کند.

اما زنان شیرده می‌توانند پس از شش ماهگی کودک و زمانی که او از تغذیه کمکی استفاده می‌کند روزه بگیرند. این مادران باید در هنگام سحر از شیر و مایعات استفاده کنند چون کمبود مایعات سبب کاهش حجم شیر می‌شود. علاوه بر این از انجام فعالیت‌های سنگین هم باید اجتناب کنند.

مادران به یاد داشته باشند که بیش از هر کس دیگری حتی پزشک شایسته می‌تواند ارزیابی کند که روزه برای آنها و فرزندانشان مضر است یا نه؟ و مطمئن باشند که شرع مقدس اسلام این تکلیف را به خود شخص واگذار کرده است که اگر برای او ضرر دارد می‌تواند با اطاعت از فرمان الهی مبنی بر اجتناب از مضرات، روزه‌های قضا را به شرایط بهتر جسمانی موکول کند و تلاش نماید در ایام ماه مبارک با انجام ادعیه و مستجابات و واجبات دیگر و اجتناب از محرمات یکی از مخلص‌ترین روزه‌داران الهی باشد.

زنان شیرده روزه‌دار مواد غذایی با کیفیت بخورند

زنان شیرده روزه دار چه نکات غذایی را باید رعایت کنند؟ چون بخش عمده‌ای از مواد غذایی که زنان شیرده مصرف می‌کنند، وارد شیر شده و به کودک می‌رسد، نیازهای تغذیه‌ای آنها بالا می‌رود. لذا برای شیردهی موفق نیازمند مصرف مواد غذایی بیشتری از نظر کمی و کیفی هستند و در صورت روزه‌دار شدن باید هنگام سحر و افطار، مواد غذایی را با کمیت و کیفیت مطلوبی مصرف کنند تا لطمه‌ای به کودک وارد نشود.

نمی‌توان برای همه افراد در ماه رمضان یک الگوی تغذیه‌ای واحد پیاده کرد

در ماه مبارک رمضان نمی‌توان برای افراد یک الگوی تغذیه‌ای واحد پیاده کرد. هرگونه نیاز بدن به غذا باید تامین شود که حجم آن را خود فرد تعیین می‌کند. لذا افرادی هستند که در وقت سحر نمی‌توانند غذا بخورند، به هر حال باید غذا به اندازه مورد نیاز مصرف شود و اگر بتوانیم آگاهی مردم را نسبت به منابع غذایی و مواد مغذی افزایش دهیم، می‌توانیم سلامت بدن را حفظ نماییم. سحری به عنوان یک وعده مهم در ماه رمضان است و باید سحری غذای کاملی باشد زیرا در طول روز بدن به پروتئین نیازمند است که می‌توان با قرار دادن گوشت، برنج، حبوبات و سبزیجات در سحری پروتئین‌های مورد نیاز بدن را تامین کرد.

برای شروع افطار بهتر است از خرما، شیر گرم یا چای استفاده شود تا معده به آرامی کار خود را شروع کند یا بهتر است از مایعات و موادی مثل شله زرد؛ حلیم بدون روغن استفاده کرد.

بیماران گوارشی از گرفتن روزه خودداری کنند

چنانچه بیماران گوارشی در حین روزه‌داری دچار علائمی چون دل درد خصوصاً هنگام ظهر شوند، نشانه فعالیت بیماری بوده و باید از روزه‌داری پرهیز کنند. غذاها خصوصاً در موقع افطار باید سبک، نسبتاً کم حجم و پرکالری باشند، مثل لبنیات، عسل، خرما، برخی از شیرینی‌های ساده و مواد پروتئینی مثل گوشت و پرهیز از مصرف غذاهای پر حجم و نفاخ به دلیل استراحت معده در شب و نیز پرهیز از غذاهای چرب، سرخ کرده و چاشنی‌ها. یک سوپ مناسب برای افطار، یک پیش غذای مناسب است چون آب بدن را تامین می‌کند و هضم خوبی دارد، ولی آش رشته که هم کشک دارد و هم سنگین و نفاخ است باید مصرف نشود. افرادی که مبتلا به زخم‌های فعال سیستم گوارشی فوقانی مثل معده و اثنی عشر هستند، ترجیحاً از روزه‌داری معاف هستند چون روزه‌داری با تشدید ترشح اسید معده منجر به فعال سازی زخم و عوارضی چون خونریزی می‌شود.

سنگ کلیه بیماری نیست که مانع روزه‌داری شود

بیماران مبتلا به سنگ کلیه می‌توانند با نوشیدن ۸ لیوان آب یا مایعات در فواصل افطار تا سحر روزه بگیرند. سنگ کلیه بیماری نیست که مانع روزه‌داری شود. همانطور که به چنین بیمارانی در ایام غیر از ماه رمضان توصیه می‌شود ۸ لیوان آب یا مایعات بنوشند، در ماه رمضان هم با تقسیم دفعات نوشیدن آب و مایعات در ساعات بین افطار تا سحر، می‌توانند روزه خود را بگیرند. افراد از نوشیدن نوشابه‌های گازدار در ابتدای افطار پرهیزند، چرا که این نوشابه‌ها هم موجب کمبود کلسیم در بدن و هم باعث تورم معده و ایجاد سیری کاذب می‌شوند.

دیابت و روزه‌داری:

بیش از ۵/۵ میلیون نفر از جمعیت کشور به دیابت مبتلا هستند. حفظ مقدار قند خون در حد طبیعی (۱۴۰-۶۰ میلی‌گرم درصد)، هدف درمان دیابت است زیرا افزایش دراز مدت قند خون، سبب بروز عوارض دیابت می‌شود که در آن صورت، درمان دیابت بسیار پرهزینه و گاه غیرممکن خواهد شد. افراد دیابتی که از آموزش‌های لازم برخوردار شده‌اند به خوبی قادرند تشخیص دهند که آیا می‌توانند روزه بگیرند یا خیر. زیرا این افراد طی آموزش‌های خود دریافته‌اند که به کدام گروه از دیابتی‌ها تعلق دارند و در مورد شرایط روزه‌داری در هر گروه حتماً با پزشک خود مشورت می‌نمایند. به عبارت بهتر، دیابتی که روزانه قند خون و یا قند ادرار خود را در منزل مورد آزمایش قرار نمی‌دهد، احتمالاً قادر به روزه‌داری نخواهد بود.

افراد تحت درمان با انسولین:

از آنجا که این افراد به دنبال تزریق انسولین، به دفعات نیز باید غذا میل نمایند، لذا توصیه نمی‌شود روزه بگیرند. در صورت تمایل شدید به روزه‌داری، با توجه به شرایط زیر، این افراد در موارد خاص و آن هم زیر نظر پزشک معالج خود می‌توانند روزه بگیرند: نداشتن نوسانات شدید قند خون و نیز عوارض پیشرفته دیابت (عوارض چشمی، کلیوی، عصبی و قلبی - عروقی).

❖ افراد تحت درمان با داروهای خوراکی (قرص):

لازم است این افراد با پزشک معالج خود مشورت نمایند. به طور کلی برای افرادی که توانسته‌اند قند خون خود را به طور دائمی در حد طبیعی حفظ و کنترل نمایند با حفظ شرایط زیر، از نظر پزشکی روزه‌داری بلامانع است: باید مدتی قبل از شروع ایام ماه مبارک رمضان، به طور آزمایشی، روزه‌داری را آغاز کرده و طی روز، به ترتیب زیر، قند خون خود را آزمایش کنند:

- قبل از سحر (حداکثر ۱۲۰ میلی گرم درصد)
- ۲ ساعت بعد از سحر (حداکثر ۱۶۰ میلی گرم درصد)
- بین ساعت ۱ تا ۳ بعد از ظهر (کمتر از ۷۰ میلی گرم درصد نباشد)
- قبل از افطار (حداکثر ۱۲۰ میلی گرم درصد)
- ۲ ساعت بعد از افطار (حداکثر ۱۶۰ میلی گرم درصد)

در صورتی که مقدار قند خون این افراد در محدوده مقادیر ذکر شده در بالا قرار داشته باشد و نیز دچار عوارض پیشرفته دیابت هم نباشند قادر خواهند بود روزه بگیرند که در آن صورت باید هنگام افطار، قبل از خوردن هر غذایی، قرص خود را میل کرده و پس از مدتی، شروع به خوردن غذا کنند. هنگام سحر نیز باید مقدار دارو را تقریباً به نصف کاهش دهند و حتماً فراموش نشود ۲ ساعت بعد از افطار و ۲ ساعت بعد از خوردن سحری، قند خون یا قند ادرار خود را آزمایش کنند.

۲ ساعت بعد از غذا	قبل از غذا	
کمتر از ۱۵۰	۷۰ - ۱۱۰	مقادیر قند خون کامل
کمتر از ۱۶۰	۸۰ - ۱۲۰	مقادیر قند پلاسما (آزمایشگاه)

❖ افرادی که بدون دارو، قند خون خود را کنترل می‌نمایند:

ایشان با مشورت پزشک معالج خود می‌توانند روزه بگیرند. علاوه بر این، باید مقدار غذای افطار خود را نیز به ۲ تا ۳ وعده تقسیم و هنگام افطار، از خوردن همه مواد غذایی در یک زمان، جداً خودداری کنند. در هر حال، نباید فراموش کنید که طی روزه‌داری مقدار کالری دریافتی روزانه باید به دو سوم مقدار معمول کاهش یابد یعنی: "یک سوم کمتر از حد معمول، غذا میل شود." شایان ذکر است که متأسفانه در ایام روزه‌داری، افراد به علت کاهش تحرک جسمی و پرخوری، دچار افزایش وزن می‌شوند به همین دلیل توصیه می‌کنیم هر ۲ تا ۳ روز یک بار وزن خود را اندازه‌گیری نمایند.

تغییرات سطح قند خون در طول ماه رمضان در افراد دیابتی

سطح قند خون بیماران در طول ماه رمضان بسیار متغیر است و به عواملی مانند میزان یا نوع غذای مصرفی، نظم در مصرف داروها، حریص شدن در مصرف غذا پس از افطار و یا کاهش فعالیت‌های فیزیکی بستگی دارد. نتایج مطالعات نشان می‌دهند که میزان هموگلوبین گلیکوزیله (HbA1C) در طول ماه رمضان بهبود می‌یابد.

روزه‌داری در موارد زیر ممنوع است:

- در همه بیماران مبتلا به دیابت نوع یک ناپایدار .
- بیماران دیابتی نوع یک و دو که دیابت آنها بخوبی کنترل نشده است.
- بیمارانی که به رژیم دارویی و توصیه‌های مربوط به فعالیت فیزیکی روزانه خود عمل نمی‌کنند.
- بیماران دیابتی که مشکلات جدی مثل بیماری قلبی (آنژین صدری ناپایدار) یا فشارخون کنترل نشده دارند.
- بیمارانی که سابقه کمای دیابتی دارند.
- بیماران مبتلا به دیابت حاملگی.
- بیماران دیابتی که عفونت داخلی دارند.
- بیماران دیابتی سالمندی که عدم تمرکز و عدم آگاهی دارند.
- بیمارانی که ۲ دوره یا بیشتر هیپوگلیسمی (کاهش قند خون) یا هیپرگلیسمی (افزایش قند خون) را تجربه کرده‌اند.

توجه: بیمارانی که به دستورات پزشک به خوبی عمل می‌کنند و شرایط فوق‌الذکر را ندارند و همه بیماران مبتلا به دیابت غیروابسته به انسولین (غیر از مادران باردار و شیرده) که وضعیت دیابت پایداری داشته و BMI بیشتر از ۲۸ دارند، بهتر است تشویق به روزه گرفتن شوند.

بیماران مبتلا به دیابت نوع یک و دو که مایل به روزه گرفتن هستند و مشکلات ذکر شده را هم ندارند باید توصیه‌هایی را به دقت رعایت کنند. از جمله اینکه نباید وعده‌های غذایی خود را فراموش کنند و یا اینکه نباید داروهای خود را به صورت نامنظم مصرف نمایند. بعد از افطار نباید با حرص و ولع غذا بخورند و در فاصله افطار تا سحر نباید پرخوری کنند.

قبل از ماه رمضان بیماران باید از نظر وضعیت جسمانی، وضعیت کلی بدن از نظر قند خون، برنامه مناسب رژیم غذایی مورد ارزیابی قرار گیرند. فعالیت فیزیکی منظم و مناسب داشته باشند، رژیم دارویی آنها بررسی و ارزیابی شود و علایم هشدار دهنده افت قند خون، کم‌آبی و

سایر مشکلات احتمالی را شناسایی کنند. (در نهایت حتماً با پزشک خود از این نظر که توانایی و شرایط روزه گرفتن را دارید یا نه با پزشک خود مشورت کنید)

توصیه‌هایی در طول ماه مبارک رمضان :

- ◀ از مصرف بی‌رویه مواد غذایی پس از افطار اجتناب کنید، مصرف بیش از اندازه غذاهای چرب و حاوی کربوهیدرات‌ها (مانند شیرینی‌جات مخصوص ماه رمضان) سبب بروز هایپرگلیسمی (افزایش قند خون) و افزایش وزن می‌شود. تاکید می‌شود که مزیت روزه‌داری در ماه رمضان فقط در بیمارانی است که رژیم غذایی مناسب و توصیه شده را رعایت می‌کنند.
- ◀ مطالعات زیادی نشان داده است که ورزش‌های سبک و متوسط در طول ماه رمضان برای بیماران غیروابسته به انسولین (بیمارانی که داروی خوراکی مصرف می‌کنند) مناسب نیستند بدین علت که روزه‌داری تحمل ورزش را مختل می‌کند. تاکید می‌شود بیماران دیابتی فعالیتهای فیزیکی معمول خود را به خصوص در ساعاتی که روزه نیستند (بعد از افطار) انجام دهند.
- ◀ بیماران مبتلا به دیابت نوع یک که خود کنترلی مناسب دارند می‌توانند روزه بگیرند. به طور کلی قضاوت در مورد مقدار انسولین مناسب برای کنترل دیابت نوع یک در دوران روزه‌داری توسط پزشک صورت می‌گیرد. کنترل قند خون در خانه باید قبل از افطار و ۳ ساعت بعد از آن انجام شود.
- همچنین قبل از خوردن سحری، برای قضاوت در مورد دوز انسولین و جلوگیری از افت قند خون بیمار در طول روز باید قند خون چک شود.
- ◀ سه عامل مهم برای کنترل دیابت در طول ماه رمضان: رعایت رژیم دارویی، کنترل رژیم غذایی و داشتن فعالیت فیزیکی روزانه می‌باشد که به مثلث ماه رمضان نیز نامیده می‌شوند.

◀ به بیماران باید آموزش‌های لازم داده شود که در صورت بروز مشکل، بلافاصله افطار کنند و به خصوص در فصل تابستان و نواحی جغرافیایی که ساعات روزه‌داری طولانی است باید بیشتر مراقب علائم افت قند خون و بروز مشکلات احتمالی باشند.

◀ بهتر است بیماران خود را روزانه وزن کنند و رژیم دریافتی روزانه خود را ثبت نمایند.

افراد دیابتیک و پرسش‌های متداول مرتبط با روزه داری

۱- من بیماری قند دارم و در حال حاضر برای پایین آوردن قند خونم از قرص قند استفاده می‌کنم، آیا می‌توانم امسال روزه بگیرم؟
در صورتی که شما به بیماری مزمن دیگری که پزشک مربوطه شما را از گرفتن روزه به علت آن منع کرده است) مبتلا نیستید و در حال حاضر قند خونتان در حد قابل قبولی (در حالت ناشتا زیر ۱۶۰) است و اخیراً دچار افت قند خون نشده‌اید، به احتمال زیاد می‌توانید روزه بگیرید.

۲- آیا دخترم که دیابتی است و انسولین تزریق می‌کند هم می‌تواند روزه بگیرد؟
بعید به نظر می‌رسد که ایشان بتوانند روزه‌داری را تحمل کنند. البته اگر اصرار بر روزه داشتن دارد، در صورتی که انسولین زیادی مصرف نمی‌کند و طی روز دچار افت قند خون نمی‌شود، با احتیاط کامل (زیر نظر پزشک خود جهت تنظیم رژیم غذایی و انسولین) و رعایت نکاتی که بیان خواهد شد ممکن است بتواند دوره روزه‌داری را بدون خطر پشت سر بگذارد. (حتماً با پزشک خود مشورت کند)

۳- آیا اگر من روزه بگیرم ممکن است دچار عوارض بشوم؟
خطرناکترین عارضه روزه‌داری، کاهش بیش از حد قند خون است. شما طی روزه‌داری بیش از هر چیز باید مراقب باشید که قند خونتان زیاد افت نکند.

۴- چگونه می‌توانم بفهمم که قند خونم پایین آمده است؟
افت قند خون با علامتهایی مانند ضعف و بی‌حالی شدید، عرق سرد فروان، تپش قلب، سرگیجه، تاری دید، گرسنگی شدید و لرزش بدن و در نهایت بیهوش شدن مشخص می‌گردد.

۵- اگر وسط روز دچار افت قند خون شدم، چه کنم؟
در صورتی که شما گلوکومتر (دستگاه اندازه‌گیری کننده قند خون) در اختیار دارید فوراً قند خونتان را اندازه بگیرید.
در صورتی که قند خونتان کمتر از ۵۰ باشد. حتماً روزه خود را افطار کنید. اگر گلوکومتر ندارید، با پیدایش علائم کاهش قند خون، سریعاً روزه خود را افطار نمایید و با مصرف شربت یا شیرینی مختصر از عوارض بعدی پیشگیری کنید.

۶- آیا روزه گرفتن رژیم محسوب می‌شود یا اینکه طی ماه رمضان هم باید رژیم خاصی را رعایت کنم؟
رعایت رژیم دیابتی برای شما الزامی است. شما طی ماه رمضان بین افطار تا اذان صبح مواد غذایی مصرف می‌کنید لذا باید نکاتی را رعایت نمایید که قند خون شما در این فاصله بیش از حد بالا نرود.

۷- آیا میزان کل مواد غذایی مصرفی‌ام در ماه رمضان باید مانند رژیم قبلی باشد؟
بله حتماً، شما نباید کالری دریافتی خود را در ماه رمضان نسبت به قبل افزایش دهید. به ویژه مصرف مواد قندی شیرین از جمله زولبیا و بامیه را محدود کنید. در صورت تمایل شدید به مواد شیرین می‌توانید از مربا یا نوشابه‌های رژیمی استفاده نمایید و یا هنگام افطار دو عدد خرما همراه با نوشیدنی مانند چای مصرف کنید.

۸- وعده‌های غذایی باید به چه صورت باشد؟
بهتر این است که با یک افطار ساده (مثلاً مشابه صبحانه) آغاز کنید و شام را بلافاصله ۲-۱ ساعت بعد صرف نمایید.

قبل از خوابیدن هم می‌توانید غذای مختصری (مشابه عصرانه) بخورید. سحری را هم حتماً میل کنید.

۹- اگر برای خوردن سحری نتوانستم بیدار شوم چه کنم؟
بهتر است از روزه گرفتن در آن روز منصرف شوید.

۱۰- نوشیدن آب و مایعات غیرقندی تا چه اندازه مجاز است؟
بهتر این است که آب کافی بنوشید تا طی روز دچار کمبود آب بدن نشوید. توصیه می‌شود بعد از خوردن سحری و قبل از شروع روزه، حداقل ۲-۱ لیوان آب بنوشید.

۱۱- آیا رفتن مرا به مهمانی‌های افطار صلاح می‌دانید؟
مسلماً شرکت در جمع خانواده و دوستان از نظر روحی بسیار برایتان مناسب است اما چه در ماه رمضان و چه در غیر آن، هیچ‌گاه در مهمانی‌ها فراموش نکنید که دیابتی هستید تا سالها با سلامت کامل به زندگی ادامه بدهید.

۱۲- اگر بعد از افطار احساس کردم قند خونم بالاست چه کنم؟
در صورت امکان قند خونتان را اندازه‌گیری کنید اگر بالای ۲۵۰ بود باید شب بعد از رژیم غذایی خود کم کنید (۲۰ درصد از مواد غذایی که میل می‌کنید کم کنید) و تا زمانی که قند خونتان همچنان بالا است رژیم غذایی‌تان را بهتر کنترل کنید می‌توانید از مشاور تغذیه خود یا پزشکتان کمک بگیرید تا دچار مشکل نشوید به هر حال متوجه باشید که اگر قند خونتان هنگام شب بالا باشد، نتایج مثبت روزه‌داری عاید شما نخواهد شد.

۱۳- اگر هنگام سحر احساس کردم قند خونم بالاست چه کنم؟
در این صورت هم اگر قند خونتان بالای ۲۰۰ باشد باید از مواد غذایی سحری خود ۲۰ درصد کم کنید، اما اگر قند خونتان بالای ۳۵۰ بود، توصیه می‌شود که اصلاً روزه نگیرید و حتماً با پزشکتان مشورت کنید.

۱۴- اگر طی روز استراحت کنم بهتر است یا می‌توان فعالیت بدنی نیز داشته باشم؟
فعالیت بدنی شما باید در حد معمول باشد و استراحت زیاد به نفع شما نیست. اموری که به فعالیت جسمی شدید نیاز دارد را بهتر است بعد از ظهرها انجام ندهید تا از افت شدید قند خون پیشگیری نمایید.

۱۵- چگونه ورزش کنم؟
ورزش سبک ۱۵-۱۰ دقیقه‌ای هنگام صبح احتمالاً برایتان مناسب است اما ورزش هنگام بعد از ظهر و قبل از افطار می‌تواند مشکل‌ساز باشد. باید در صورت امکان طی شب‌ها چند ساعت بعد از بعد از افطار زمانی را به ورزش اختصاص دهید.

۱۶- در ماه رمضان قرص‌هایم را در چه زمانی مصرف کنم؟
به طور کلی قرص‌های مصرفی صبح و ظهر را همزمان هنگام افطار و قرص شبانه را پیش از سحری مصرف نمایید.
البته اگر قند خونتان تحت کنترل می‌باشد، ممکن است تحت نظارت پزشک بتوانید تعداد قرص‌هایتان را کاهش دهید.

۱۷- اگر فراموش کردم قرصم را مصرف کنم چه باید بکنم؟
از آنجا که عدم مصرف مایعات طی روز می‌تواند به غلیظ شدن خون و بالاتر رفتن قند خون و عوارض دیگر منجر شود. لذا توصیه می‌شود حتماً قرص خود را به موقع مصرف کنید و اگر فراموش کردید، خصوصاً در صورتی که معمولاً قند خونتان بالاست، بهتر است آن روز را روزه نگیرید.

۱۸- بهترین زمان برای آزمایش قند خون در ماه رمضان کدام است؟

مسلماً ایده آل است که هر بیمار دیابتی که روزه می‌گیرد گلوکومتر در اختیار داشته باشد و قبل از افطار، دو ساعت بعد از افطار و پیش از سحری، قند خون خود را اندازه‌گیری نماید. اما در صورتی که گلوکومتر در دسترس ندارید، بهتر است آزمایش‌های خود را تحت نظارت پزشک و در زمان تعیین شده انجام دهید در ماه رمضان بررسی قند خون ناشتا باید قبل از افطار صورت گیرد که این بسیار کمک کننده است.

۱۹- آیا روزه بگیرم چربی خونم هم پایین خواهد آمد؟
اگر رژیم خود را رعایت کنید، می‌توانید منتظر کاهش کلسترول و تری‌گلیسرید خونتان باشید. این مسأله در پیشگیری از بیماریهای قلبی-عروقی هم به شما کمک می‌ند. طی ماه رمضان رژیم غذایی در بسیاری از خانواده‌های حاوی مواد قندی و نشاسته‌ای فراوان است که ضمن اثر نامطلوب بر قند خون، تری‌گلیسرید خون را هم بالا می‌برد.

۲۰- آیا افراد دیابتی که به نحوی دچار عوارض مزمن دیابت بر کلیه، چشم، قلب و ... شده‌اند، می‌توانند روزه بگیرند؟
ممکن است برخی از این افراد با روزه گرفتن دچار مشکل حادی نشوند ولی برای پیشگیری از پیشرفت عوارض مزمن، بهتر است روزه نگیرند و یا با متخصص مربوطه مشورت کنند.

منابع :

- دکتر حسن مظفری - متخصص تغذیه، دکتر احمد رضا درستی - متخصص تغذیه / سایت تبیان / تغذیه و سلامت
http://www.tebyan.net/nutrition_health/islam_health
- ماهنامه دنیای تغذیه/شماره ۲۹ /مهر ماه ۸۳
- سایت تبیان <http://www.tebyan.net> / تغذیه و سلامت
- سایت ایسنا (خبرگزاری دانشجویان ایران)
- دکتر اعظم السادات موسوی (متخصص بیماری های زنان و زایمان، فوق تخصص جراحی سرطان های زنان)
- حامد پور آرام - کارشناس ارشد تغذیه
- <http://www.salamatnews.com>
- <http://www.parsiteb.com>