

برقراری تعادل در رژیم غذایی ماه رمضان

فرارسیدن ماه رمضان و ایام روزه داری تغییری را در زندگی روزمره ایجاد می کند. با تغییر ساعت های غذا خوردن لازم است تمهیداتی بیندیشیم تا بتوانیم از اثرات مثبت روزه گرفتن برخوردار شویم. تغذیه غلط در این دوران باعث می شود به بدن خود آسیب برسانیم و در مواردی دچار اضافه وزن و برهم خوردن چرخه طبیعی بدن شویم. این مسئله هم از نگاه علمی و پزشکی مذموم است، هم از رویکرد مفهوم دینی روزه داری. به همین دلیل باید برنامه غذایی مناسبی را در پیش بگیریم و ایام ماه مبارک را با سلامت کامل پشت سر بگذاریم. چه بسا که مشکلات کنونی مان را نیز برطرف کنیم و نتیجه خوبی از پرهیزکاری در این ماه بگیریم.



سبزی خوردن توصیه می شود. سبزی ها با دارا بودن مواد مغذی مختلف و آب، علاوه بر تأمین ویتامین ها و املاح مورد نیاز بدن، از تشنگی در طول روز جلوگیری می کنند. مصرف مواد غذایی شیرین در وعده سحری مناسب نیست. مصرف مواد غذایی شیرین با تحریک انسولین موجب ورود قند خون به داخل سلول ها و در نتیجه کاهش قند خون می شوند. به این ترتیب مصرف مواد غذایی شیرین و حاوی قندهای ساده مثل شیرینی و شکلات در وعده سحری موجب گرسنگی زودهنگام می شوند. خوردن گوشت و تخم مرغ نیز مفید است و می تواند نیازهای بدن را برطرف کند. مصرف میوه ها و سبزیجات که مواد مغذی بسیار مفید برای سلامت بدن دارند در وعده افطار و یا در فاصله افطار تا سحر مفید است و بدن را در حالت تعادلی نگه می دارد. خوردن میان وعده های سالم مانند آجیل، میوه های خشک و خرما نه تنها انرژی بدن را افزایش می دهند، بلکه حاوی مواد مغذی سالم هستند. یک تغییر عمده در برنامه غذایی مانند روزه گرفتن روی حرکت روده ها تأثیر دارد، اما اگر برنامه غذایی خوراکی های سرشار از فیبر مانند غلات سبوس دار، میوه ها و سبزیجات را در خود داشته باشد، هیچ مشکلی پیش نمی آید. نکته مهم دیگر در ماه رمضان این است که با روزه گرفتن می توان حجم غذای دریافتی را کاهش داد و در عوض به مفید بودن غذاها پرداخت. خیلی از مواد غذایی که در ایام معمول مصرف می کنیم سالم نیستند و فقط از سر عادت به خوردن آن ها می پردازیم. این فرصت برای حذف مواد مضر و جایگزین کردن خوراکی های سالم غنیمت است. همچنین اگر مشکل جسمی خاصی داریم باید حتما روزه داری را زیر نظر پزشک معالج خود انجام دهیم. حرکت های خودسرانه برای کسانی که دارو مصرف می کنند یا مشکلات جسمی دارند باعث می شود روزه گرفتن بیشتر برای شان آسیب زننده باشد تا مفید. دستور همیشگی خداوند نیز بر این اصل استوار شده که باید بدن خود را سالم نگه داریم. اگر چیزی مانع روزه گرفتن ما باشد انجام آن تکلیف ضرورتی ندارد. به همین خاطر توجه به نیازهای بدن در ماه رمضان اهمیت زیادی دارد و کمتر از توجه به نیازهای روحی نیست.

ماه رمضان یک هدیه است برای اینکه با استفاده از آن عادت های غلط غذایی خود را حذف و اصلاح کنیم و به وضعیت سبک زندگی خود سروسامانی بدهیم. در وهله اول باید توجه داشته باشیم که وقتی قرار است به یک باره شیوه غذایی خود را تغییر دهیم، اتفاقات جدیدی در بدن می افتد. بر همین اساس باید سعی کنیم از چند روز قبل شروع ماه رمضان عادات غذایی خود را برای این ایام برنامه ریزی کنیم و طبق آن ها رفتار کنیم. در نظر گرفتن یک شیوه تغذیه متعادل مفید و اثرگذار خواهد بود. رژیمی که در آن همه مواد غذایی لازم به اندازه کافی موجود باشد و از پر خوری و انباشتن غذا در معده نیز جلوگیری کند. گروه های اصلی غذایی مورد نیاز بدن شامل نان و غلات، میوه ها و سبزی ها، گوشت و حبوبات و تخم مرغ و شیر و لبنیات هستند. با ایجاد تنوع و تعادل در مصرف غذا نیازهای تغذیه ای شامل آب، املاح، ویتامین ها، پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن، تأمین می شود. با توجه به توانمندی جسمی خود می توانیم این مواد غذایی را در فواصل افطار تا سحر در برنامه خود بگنجانیم. نکته بسیار مهم این است که نباید تمام مدت این زمان را در حال خوردن باشیم. با این وضعیت بدن قادر به هضم درست و اصولی غذاها نیست و مشکلاتی در ارگانیسم آن به وجود می آید. اگر توانایی بدنی کمی داریم و دچار کم خونی و ضعف های بدنی هستیم بهتر است وعده هایی غذایی خود را تغییر ندهیم و همان سه وعده را داشته باشیم. اما باید برای آن شرایط ویژه ای تعیین کنیم. به طور مثال در وعده افطار غذاهای شامل لبنیات و غلات را قرار دهیم و حجم کمی از آن مصرف کنیم. در این صورت ضعف بدن که در طول روز ایجاد شده بود، رفع می شود و برای وعده شام آمادگی خواهیم داشت. آهسته غذا خوردن سبب هضم درست غذا می شود. از آنجا که بعد از ساعت ها روزه داری امکان پر خوری بالاست، بهتر است از قبل خود را به آهسته خوردن عادت دهیم تا با شروع افطار پر خوری نکنیم. وعده شام می تواند غذایی سبک و مختصر حاوی برنج و غلات را دربرگیرد. در وعده سحری بهتر است مطابق با وعده ناهار رفتار کنیم و غذایی مصرف کنیم که ساعت های طولانی تری بدن را سیر نگه می دارد. در وعده سحری خوردن