**توصیه‌هایی برای سلامتی روزه داران**

برنامه غذایی ما در ماه مبارک رمضان نباید نسبت به قبل خیلی تغییر کند و در صورت امکان باید ساده باشد. همچنین باید طوری تنظیم شود که بر روی وزن طبیعی تأثیر زیادی نداشته باشد .

با توجه به ساعات طولانی گرسنگی در روز ، باید غذاهایی را مصرف کنیم که به کندی و دیر هضم می شوند مثل غذاهای حاوی فیبر زیاد . غذاهای دیرهضم معمولاً 8 ساعت در دستگاه گوارش می مانند، در حالیکه غذاهای زود هضم فقط3 تا4 ساعت در معده باقی می مانند و فرد خیلی زود احساس گرسنگی خواهد کرد.

غذاهای دیر هضم عبارتند از: حبوبات و غلات مثل جو ، گندم ، جو دوسر ، لوبیا ، [عدس](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=3408)  ، [آرد سبوس دار](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=12336)  ،‌ برنج با پوست و غیره ( که کربوهیدرات های پیچیده نامیده می شوند .(

غذاهای زود هضم عبارتند از: غذاهایی که حاوی قند ، آرد سفید و غیره هستند (که به این گروه کربوهیدرات های تصفیه شده گفته می شود.)

غذاهای حاوی فیبر غذایی عبارتند از: غذاهای حاوی سبوس، گندم سبوس دار، غلات و حبوبات، انواع سبزی ها مانند لوبیای سبز، نخود، ‌ ذرت،‌ اسفناج، برگ چغندر، میوه های با پوست، میوه خشک شده مثل برگه زردآلو، انجیر،‌ آلو خشک، [بادام](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=10801)  و غیره .

غذاهای مصرفی باید در حالت تعادل با یکدیگر باشند و از همه گروه های غذایی مثل میوه، سبزیجات ،‌گوشت و مرغ و ماهی، نان و غلات و گروه شیر و لبنیات باید در برنامه غذایی ما وجود داشته باشد .

غذاهای سرخ شده باید به مقدار کم مصرف شوند، زیرا باعث عدم هضم ، سوزش سردل و اختلال در وزن مناسب می شوند .

**از چه غذاهایی پرهیز کنیم ؟**

1 - غذاهای سرخ کردنی و چرب

2- غذاهای حاوی قند زیاد

3 - خوردن غذای زیاد بخصوص هنگام سحر

4 - خوردن [چای](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=638)  زیاد هنگام سحر. چای باعث افزایش ادرار شده و از این طریق نمک های معدنی که در طول روز بدن به آنها نیاز دارد، دفع می شوند .

5 - [سیگار](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=12245)  : اگر شما نمی توانید کشیدن سیگار را یک دفعه قطع کنید از هفته های قبل از ماه رمضان مصرف آن را به تدریج کاهش دهید.

**چه غذاهایی را مصرف کنیم ؟**

1 - مصرف کربوهیدرات های مرکب در سحر که مدت طولانی تری هضم می شوند و باعث می شوند که کمتر گرسنه شوید .

2- [حلیم](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=6172) یک منبع عالی پروتئین بوده و از غذاهائی است که دیر هضم می شود .

3 - [خرما](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=9001)  منبع عالی قند ، ‌فیبر ، کربوهیدرات ، پتاسیم و [منیزیم](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=2137)  می باشد .

4 - مغز [بادام](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=9758)  غنی از املاح خصوصا [کلسیم](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=1428)  و فیبر می باشد .

5 - [موز](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=10562)  منبع غنی پتاسیم ، منیزیم و کربوهیدرات می باشد .

6- مصرف زیاد آب یا آب میوه در فاصله بین افطار و زمان خواب باعث تأمین آب مورد نیاز بدن می شود .

**مشکلات سلامتی ، علل و درمان آن**

**یبوست**

یبوست می تواند باعث ایجاد بواسیر ، شقاق های دردناک مقعد و سوء هاضمه به همراه نفخ شود .

**علل :** مصرف کربوهیدرات های تصفیه شده ، مصرف کم آب و فیبر غذایی.

**درمان :** مصرف کم کربوهیدرات های تصفیه شده ، افزایش مصرف آب ، استفاده از سبوس در پخت نان ها ، استفاده از آردهای قهوه ای و سبوس دار

**سوء هاضمه و نفخ**

**علل :** پرخوری ، مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ شده ، غذاهای تند و ادویه دار، غذاهایی که ایجاد نفخ می کنند مثل تخم مرغ ،‌ [کلم](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=12072)  ، لوبیا، عدس و نوشابه های گازدار

**درمان :** پرخوری نکنید ، آب میوه یا آب بنوشید . از غذاهای سرخ کردنی اجتناب کنید .

**ضعف ( افت فشار خون )**

**علائم :** افزایش تعریق ، ضعف ، خستگی ، کم شدن انرژی ، سرگیجه بخصوص هنگام برخاستن ، ظاهر رنگ پریده و احساس افتادن که این علائم بیشتر هنگام بعد از ظهر اتفاق می افتند .

**علل :** مصرف کم مایعات و کاهش مصرف نمک

**درمان :**به مکان های گرم نروید . مصرف نمک و مایعات را افزایش دهید .

**توجه :** افت فشار خون باید با گرفتن فشار خون در هنگام بروز علائم تأیید شود . افراد دارای [فشار خون بالا](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=3069)  ممکن است در طول ماه رمضان نیاز به تنظیم مجدد داروهای خود توسط پزشک داشته باشند .

**سردرد**

**علل :** عدم مصرف کافئین و تنباکو ،‌انجام کار زیاد در طول روز ، کم خوابی ، گرسنگی که معمولاً در طول روز بیشتر شده و در انتهای روز بدتر می شود . سردرد وقتی با افت فشار خون همراه شود، می تواند منجر به سردرد شدید و حالت تهوع قبل از افطار شود .

**درمان :** در طول یک تا دو هفته قبل از ماه رمضان به تدریج مصرف کافئین و تنباکو را قطع کنید . چای سبز و بدون کافئین ممکن است جایگزین خوبی باشد . همچنین برنامه خود را در طول ماه رمضان طوری ترتیب دهید تا خواب کافی داشته باشید .

**کاهش قند خون**

**علائم :** ضعف ، سرگیجه ، خستگی ،‌کاهش تمرکز ،‌ تعریق زیاد ، لرزش بدن ، عدم توانائی برای انجام فعالیت های بدنی ، سردرد و تپش قلب.

علل در افراد غیر دیابتی : مصرف زیاد قند مثل کربوهیدرات های تصفیه شده مخصوصاً در هنگام سحر باعث می شود که بدن مقدار زیادی انسولین تولید کرده و باعث افت قند خون شود .

**درمان :** خوردن غذا هنگام سحر و کاهش مصرف نوشیدنی ها و غذاهای حاوی قند .

**توجه :** افراد دیابتی  ممکن است به تنظیم مجدد داروهای خود در [ماه رمضان](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=4235)  احتیاج داشته باشند و باید با پزشک خود مشورت کنند .

**انقباضات عضلانی**

**علل :** مصرف کم غذاهای حاوی کلسیم ، پتاسیم و منیزیم

**درمان :** خوردن غذاهای غنی از املاح بالا مثل : سبزیجات ، میوه جات ، شیر و لبنیات ، گوشت و خرما

**توجه :** افراد دارای فشار خون بالا که تحت درمان هستند و افراد دچار سنگ کلیه ، باید با پزشک خود مشورت کنند .

**زخم معده ،‌ سوزش سردل ، التهاب معده**

افزایش سطح اسید در معده خالی در ماه رمضان باعث تشدید زخم و التهاب معده  می شود که به صورت احساس سوزش در ناحیه معده و زیر دنده ها ظاهر شده و می تواند بطرف حلق گسترش یابد . غذاهای تند ، قهوه  و [نوشابه های سیاه](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=7611)  این حالت را بدتر می کنند .

درمان های پزشکی برای کنترل سطح اسید معده وجود دارند وافراد مبتلا، قبل از روزه گرفتن باید با پزشک خود مشورت کنند .

**سنگ کلیه**

 سنگ کلیه  ممکن است در افرادی که به مقدار کم آب می نوشند ایجاد شود . بنابراین مصرف زیاد مایعات برای جلوگیری از تشکیل سنگ ضروری می باشد .

**درد مفاصل**

**علل :** در طول ماه رمضان که نمازهای بیشتری خوانده می شود، فشار روی مفاصل زانو افزایش می یابد . در افراد مسن و یا افراد دچار التهاب مفاصل  این مسئله باعث درد ، سفتی ، تورم و احساس ناراحتی می شود.

**درمان :** وزن را کم کنید تا زانوها مجبور نباشند وزن زیادی را تحمل کنند . قبل از ماه رمضان اندام تحتانی را ورزش دهید تا برای فشار اضافی وارده، آماده باشند . آمادگی بدنی باعث می شود تا نماز راحت تر خوانده شود .

منبع: تبیان