

آداب و اصول سحرخیزان چیست:

درست و غلط های روزه داری در ایام کرونایی

رمضان پس از گذشت بیش از ۱۴ ماه از شیوع ویروس کرونا آمد و سفره رحمت خود را بر روی بندگان گشود این در حالی است که این ویروس در همچنان جولان می‌دهد و قربانی می‌گیرد، متخصصان به منظور جلوگیری از ابتلا، علاوه بر رعایت پروتکل های بهداشتی بر ضرورت لحاظ کردن نکات تغذیه‌ای را به روزه داران تاکید می‌کنند.

به گزارش سایت خبری پرسون از زنجان، روزه داری در ماه مبارک رمضان با آداب و اصول خاصی همراه بوده و چگونگی مصرف مواد غذایی و رعایت آن همواره از اهمیت خاصی برخوردار است و این موضوع مهم بارها از سوی متخصصان تاکید شده است.

در حالی که ماه رمضان امسال همانند سال گذشته به دلیل انتشار ویروس ناشناخته کرونا حال و هوای دیگری را به خود گرفته است بسیاری از شهروندان با این سوال مواجهند که آیا می‌توانند در ایام کرونایی با رعایت نکات لازم روزه داری کنند؟.

چندی پیش در آستانه ماه مبارک رمضان دکتر "احمد المنظری" مدیر منطقه مدیریتانه شرقی سازمان جهانی بهداشت، در بیانیه‌ای، به روزه‌داران در ماه رمضان نکاتی رامطرح کرد، از جمله اینکه در صورت برگزاری مراسم دسته‌جمعی، از فضای باز و در مراسم‌ها از ماسک‌های پزشکی استفاده شود.

وی به این مهم نیز یادآوری کرد که در وعده افطار از خوراکی‌های مغذی استفاده و تا جای ممکن آب نوشیده و از استعمال دخانیات پرهیز شود.

این در حالی است که پیش از این سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده بود هیچ مطالعه ای مبنی بر خطر روزه داری و افزایش ابتلا به بیماری کووید-۱۹ دیده نشده است.

رییس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی زنجان در این ارتباط به خبرنگار ایرنا گفت: در این روزها که با ایام مبارک رمضان و روزه داری مصادف شده، لازم است برخی نکات مهم تغذیه ای جهت حفظ و ارتقای سلامت اعضای خانواده و پیشگیری از بیماری رعایت شود.

عصمت عباسی اضافه کرد: با توجه به توصیه های اعلام شده، پزشکان متفق القول هستند که نخوردن غذا به طور متناوب در روزه داری اسلامی، نه تنها عارضه ای در افراد سالم ایجاد نمی‌کند بلکه سبب تقویت ایمنی بدن، کاهش پاسخ های التهابی زبان بار و بهبود واکنش بدن در موارد استرس می‌شود.

وی یادآور شد: تمامی افراد سالم کمتر از ۶۵ سال با رعایت موارد بهداشتی، تغذیه ای می‌توانند روزه بگیرند و در این میان بیمارانی که پیوند اعضا شده اند نباید روزه بگیرند و روزه گرفتن برای بیماران پیوند قرنیه بلامانع است.

این کارشناس تغذیه ادامه داد: در بیمارانی که مبتلا به سایر بیماری‌ها هستند و پیش از این روزه داری برای آنها منعی نداشته است، روزه داری در شرایط بحران ویروس کرونا متفاوت از سال های دیگر نیست و در موارد خاص با نظر پزشک متخصص می‌توانند اقدام به روزه داری کنند.

به گفته وی، در مورد بیمارانی که مبتلا به ویروس کرونا شده و بهبود یافته اند توصیه می‌شود حداقل تا ۶ هفته پس از بیماری اقدام به روزه داری نکنند.

وی خاطرنشان کرد: افراد مبتلا به بیماری های زمینه‌ای نظیر فشار خون بالا، بیماری قلبی-عروقی، سرطان و دیابت بیش از دیگران در معرض ابتلا به وضعیت شدید بیماری کووید ۱۹ هستند، به منظور پیشگیری از ابتلا به این بیماری، افرادی که مطمئن نیستند روزه برای آنها ضرر دارد یا خیر بطور احتیاط از انجام این فریضه الهی اجتناب کرده و آن را پس از اطمینان از اتمام همه گیری بیماری کووید-۱۹ قضا انجام دهند مگر اینکه با نظر پزشک متخصص اطمینان از بی ضرر بودن روزه برای آنها حاصل شود.

عباسی با بیان اینکه مطالعات متعددی نقش موثر روزه داری را در سلامتی به خصوص بر روی سطح گلوکز خون، چربی های خون، فشار خون، کنترل وزن و بهبود بیماری های مختلف نشان داده است افزود: در اغلب بیماری هایی که عادات غذایی غلط، چاقی و افزایش وزن در بروز آنها دخالت دارند روزه داری مفید است.

این کارشناس بهداشتی ادامه داد: روزه داری می‌تواند موجب کاهش پاسخ های التهابی و تنظیم سیستم ایمنی بدن شود و همچنین فعالیت سلولهای دفاعی بدن و ترشح ایمونوگلوبولین مخاطی که از عوامل ایمنی بدن هستند در طی روزه داری بیشتر شده و در مجموع، روزه داری صحیح در رعایت رژیم غذایی مناسب، وعده های سحر و افطار در تقویت سیستم ایمنی بدن موثر است.

وی اظهار داشت: بنابراین با رعایت تغذیه صحیح و مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین های A، D، E، C و همچنین مواد غذایی حاوی آهن، روی و سلنیوم که برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید-۱۹ لازم هستند و نگرانی از نظر تضعیف سیستم ایمنی بدن در

ایام روزه داری و خطر ابتلا به این بیماری کاهش می یابد.

نقش تغذیه در تقویت سیستم ایمنی بدن

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی زنجان ادامه داد: رعایت اصول صحیح تغذیه تاثیر مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با عفونت ها به خصوص بیماری کووید-۱۹ دارد.

وی اضافه کرد: با رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و با استفاده از گروه های غذایی و جایگزین های آنها، انرژی، پروتئین و ریزمغذی های مورد نیاز بدن برای بهبود عملکرد سیستم دفاعی بدن تامین می شود.

عباسی افزود: در ساعات روزه داری که در سال جاری مدت آن حدود ۱۶ ساعت است، گرسنگی می تواند در صورت عدم رعایت اصول تغذیه صحیح در وعده سحر و افطار و یا حذف یکی از وعده ها به ویژه وعده سحری، موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن شده و احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹ را افزایش دهد.

توصیه های تغذیه ای جهت تقویت سیستم ایمنی

عباسی افزود: با توجه به نقش ویتامین A در تقویت سیستم ایمنی بدن توصیه می شود در وعده های سحر و افطار از منابع غذایی ویتامین A (منابع گیاهی شامل انواع سبزی ها و میوه های زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلوایی، موز و انواع مرکبات و منابع حیوانی مانند زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات) استفاده شود.

وی یادآوری کرد: بر این اساس توصیه می شود در این ایام از منابع غذایی ویتامین D (ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ) برای افزایش سطح ایمنی بدن مصرف شود.

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی زنجان ادامه داد: برای تامین ویتامین E به عنوان آنتی اکسیدان و کمک کننده به عملکرد سیستم ایمنی بدن می توان از روغن های مایع مانند کانولا، آفتابگردان و ذرت در طبخ غذا و سبزیجاتی مانند اسفناج، کلم پیچ، سویا و سیب زمینی در وعده های غذایی سحر، افطار یا انواع آجیل مانند فندق، بادام، گردو در فاصله وعده افطار تا شام استفاده کرد.

وی اظهارداشت: مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین C شامل انواع میوه ها و سبزی ها از جمله سبزی های برگ سبز مانند سبزی خوردن و انواع کلم و گوجه فرنگی، جوانه های گندم، ماش و شنبدر، انواع مرکبات مانند لیموترش، لیموشیرین، پرتقال، نارنگی، نارنج و کیوی در هر سه وعده افطار، شام و سحر توصیه می شود.

به گفته عباسی مصرف منابع غذایی ویتامین های گروه B مانند انواع سبزی های برگ سبز و میوه ها، شیر و لبنیات، انواع گوشت ها، زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش، مغزها (پسته، گردو، بادام و فندق) جهت ارتقای سیستم ایمنی بدن در این ایام توصیه می شود.

این کارشناس تغذیه ادامه داد: برای پیشگیری از پیشرفت سریع عفونت های ویروسی و تامین ویتامین B۱۲ توصیه می شود از منابع پروتئین های حیوانی از جمله گوشت قرمز، ماهی و ماکیان، تخم مرغ و لبنیات مصرف شود.

وی اضافه کرد: دریافت آهن کافی از منابع غذایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن در ایام روزه داری توصیه می شود که این ماده مهم در منابع گیاهی و منابع حیوانی یافت می شود که گوشت قرمز، مرغ و ماهی و منابع گیاهی شامل انواع سبزی ها، حبوبات، میوه های تازه و خشک شده و غلات کامل را شامل می شود.

عباسی افزود: اگرچه تخم مرغ از منابع حیوانی آهن است اما آهن آن "غیر هم" (آهنی که در منابع گیاهی یافت می شود) است. اگر منابع غذایی آهن به همراه غذاهای حاوی ویتامین C مصرف شوند، جذب آهن افزایش می یابد.

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی زنجان خاطرنشان کرد: مصرف غذاهای غنی از روی (Zn) شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، غلات کامل، حبوبات و تخم مرغ برای تقویت سیستم ایمنی در هر سه وعده غذایی (سحر، افطار و شام) در این ایام نیز توصیه می شود.

مشکلات رایج در روزه داری و توصیه ها

این کارشناس تغذیه با اشاره به مشکلات رایج روزه داران در این ماه گفت: یبوست از جمله این مسائل است که این مهم می تواند باعث هموروئید "بواسیر" و سوء هاضمه همراه با احساس پری معده شود، این موضوع به دلیل مصرف زیاد غذاهای تصفیه شده مثل نان های تهیه شده از آرد سفید "نان لواش و فانتزی" و کاهش مصرف آب، و غذاهای حاوی فیبر "میوه و سبزی" رخ می دهد.

وی اضافه کرد: راه حل این مساله اجتناب از مصرف زیاد غذاهای تصفیه شده مثل نان سفید، افزایش مصرف آب، استفاده از نان های سبوس دار "نان سنگک و جو" به همراه مایعات، افزایش مصرف میوه ها سبزی ها توصیه می شود.

عباسی یکی دیگر از مشکلات را سوءهاضمه و نفخ عنوان کرد و افزود: این موضوع نیز به دلیل مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ کردنی و ادویه دار، غذاهایی مثل تخم مرغ، کلم، عدس، نوشابه های قندی گازدار مثل کولاها و یا حبوباتی که قبل از پخت در آب خیسانده نشده باشد، ایجاد نفخ می کند.

وی اظهار داشت: پرهیز از غذاهای چرب و نوشابه های گازدار و توصیه به مصرف غذاهای ساده و آب بجای نوشیدنی های گاز دار می تواند از راهکارهای درمان باشد.

رییس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی زنجان ادامه داد: برخی روزه داران در این ماه دچار افت فشار خون می شوند، که تعریق زیاد، کاهش انرژی، سرگیجه، رنگ پریدگی و حالت غش که ممکن است هنگام بعدازظهر در ماه مبارک رمضان اتفاق بیفتد، از علائم آن محسوب می شود.

وی، خنک نگه داشتن فرد، افزایش مصرف مایعات و نمک " با توجه به وضعیت بیماری قلبی و عروقی فرد" می تواند در درمان موثر واقع شود.

این کارشناس همچنین با اشاره به اینکه بسیاری از روزه داران با سردرد مواجه می شوند، ادامه داد: این مهم نیز به دلایلی نظیر عادت به کافئین و تنباکو و قطع آن، خستگی و عدم استراحت و خواب کافی به علت فعالیت زیاد، از دست دادن آب بدن، گرسنگی و افت قند خون یا افت فشار خون بوجود می آید.

وی اضافه کرد: سردردهای میگرنی نیز در این دوران تشدید می شود زیرا کاهش قند خون و کم آبی موجب افزایش اسیدهای چرب آزاد خون شده و بطور مستقیم اثر شدیدی بر آزاد سازی کاتکولامین ها در موارد 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.

عباسی، راه حل این مشکل رایج را مصرف آب و مایعات، مصرف سبزیجات در سحری، خواب کافی، قرار نگرفتن در معرض نور خورشید، استفاده از قرص مسکن در سحری به عنوان کمک کننده، موثر عنوان و تاکید کرد: به این مهم باید توجه داشت که اگر سردرد به علت افت فشار خون بسیار جدی باشد، باید روزه را شکست.

منبع: ایرنا