

## طب ایرانی برای ماه رمضان چه توصیه هایی دارد؟

روزه داری علاوه بر تعالی روح، به لحاظ پزشکی برای جسم فواید بسیار ارزشمندی دارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، اثر روزه داری بر سلامت دستگاه گوارش، قلب، کاهش وزن، سلامت مغز، کاهش فشار خون، سم زدایی و سلامت کبد، کاهش فرایندهای التهابی و افزایش ایمنی بدن اثبات شده است اما، روش های غلط خوردن و خوراک در این ماه باعث می شود که بسیاری افراد نه تنها به پاکی و سلامت جسم دست نیابند، بلکه چند روزی از این ماه گذشته دچار انواع مشکلات گوارشی از جمله نفخ، ترش معده، یبوست و... شوند.

تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان یکی از موارد مهمی است که باید مورد توجه قرار گیرد تا از عوارض جسمی و یا عصبی جلوگیری شود بنابراین رعایت راهکارهای ساده تغذیه ای در افطار و سحری می تواند روزه داران را به منظور دریافت منافع جسمی و بهره مندی از مزایای روحانی این ماه مبارک یاری کند.

اگر می خواهید ماه رمضان را با سلامت کامل پشت سر بگذارید، راه های مفیدی را برای سلامت شما در این ماه پیشنهاد می کنیم.

### نخوردن سحری ممنوع

خیلی ها بدون خوردن سحری روزه می گیرند و اصلا به ضررهای این کار فکر نمی کنند. نخوردن غذای مناسب در ماه رمضان خصوصا سحر، به بدن آسیب می رساند و باعث طولانی شدن گرسنگی و ضعف شدید طی روز می شود. اگر عادت دارید بدون خوردن سحری روزه بگیرید باید بدانید با دست خودتان باعث آسیب دستگاه گوارشتان خصوصا معده و روده ها می شوید. پس تنبلی را کنار بگذارید و بدون سحری روزه نگیرید.

### زیاده روی نکنید

زیاد خوردن در روزهای معمولی سال خوب نیست چه برسد به ماه رمضان که سیستم گوارشی بدن ساعت هایی را بدون مواد غذایی می گذراند. اگر فکر می کنید هر چه بیشتر بخورید دیرتر گرسنهتان می شود اشتباه می کنید. در خوردن وعده سحری و افطاری باید حد اعتدال رعایت شود. غذا و آب را به اندازه های بخورید که بدنتان نیاز دارد. با رعایت نکاتی مانند رعایت قدرت هضم، رعایت عادت های غذایی و داشتن نشاط پس از غذا خوردن و خوردن وعده های سحری و افطاری باعث سلامت معده و بدن، رشد بیشتر عقل و سبکی بیشتر جسمتان می شوید.

### متناسب با مزاج بخورید

غذای مناسب برای ماه رمضان و درست آشامیدن در همه حال توصیه می شود. در ماه مبارک رمضان و به ویژه در روزهای بلند و گرم سال، اهمیت بیشتری دارد. دقت کنید از غذاهایی استفاده کنید که با مزاجتان متناسب است. برای شروع نخست سراغ غذای لطیف و سبک تر بروید. هرگز قبل و بعد از غذا یا بین غذا آب ننوشید. غذایتان را خوب بجوید و پرخوری نکنید و همه چیز هم نخورید.

### افزایش رطوبت بدن

برای کاهش عطش و مقابله با خشکی بدن در ساعات روزه داری، می توانید از ماءالشعیر طبیعی استفاده کنید. اگر بر اثر گرمی مفرط مزاج قلب، معده، کبد یا تولید حرارت مفرط در بدن و بر اثر تعب جسمی یا روانی طی ساعات روزه داری، دچار تشنگی شدید و کاهش رطوبت بدن می شوید، می توانید با مصرف ماءالشعیر طبیعی به جای آب و چای در سحر و ساعات پس از افطار، عوارض ناخواسته احتمالی را کاهش دهید.

### گیاهی برای تقویت بنیه

در روزهای گرم سال به ویژه روزهایی که روزه می گیرید، از خوردن میوه های گرمسیری مانند موز و انبه (و کمتر آناناس) پرهیز کنید چراکه زیاده روی در خوردن آنها موجب افزایش غلظت خون می شود. گلاب، هم برای تقویت معده و دهانه آن و همچنین تقویت روح و قوا هنگام افطار بسیار مناسب است.

غذای مناسب برای ماه رمضان

غذای مخصوص ماه رمضان: شله‌زرد، فرنی یا شیربرنج است و برای شروع افطار خوب است. اگر معده مرطوبی دارید روی آنها کمی دارچین و سیاه‌دانه بریزید. بد نیست که برای تقویت دهانه معده، همراه با فرنی، شله‌زرد یا شیربرنج‌تان کمی مربا بخورید. البته شاید برای کسانی که گرمی و خشکی زیادی در معده دارند، سوپ‌جو همراه با آلوبخارا مناسب‌تر باشد البته به شرطی که در آن قارچ نریزند. برای گرم‌مزاجانی که دچار ریزش صفرها به معده هستند (مثلاً احساس سوزش یا درد گزنده‌ای سر معده دارند، دهان‌شان خیلی بدبوست، تحریک‌پذیر و عصبی شده‌اند)، شربت سکنجبین ولرم در شروع کار بسیار مفید است تا معده را از صفرها بشوید.

غذایی برای رفع عطش

برای کاهش تشنگی و عطش در ماه رمضان می‌توانید از شربت‌های سرکه‌شیره، سکنجبین یا شربت آلبیمو در وعده‌های سحری یا افطاری استفاده کنید. نوشیدن کمی عرق کاسنی به تنهایی یا همراه با یک قاشق چای‌خوری تخم خرفه در وعده سحری هم برای کاهش عطش در ماه رمضان به شما کمک می‌کند. توصیه می‌کنیم اگر خیلی تشنه می‌شوید، خوردن خورش‌های همراه با آلو و زرشک را در وعده سحری فراموش نکنید. در طول ساعات روزه‌داری هم می‌توانید عطش خود را با بوییدن سیب گلاب، خیار یا لیمو، اسپری کردن گلاب خنک در فضای اتاق، شست‌وشوی سر و گردن و سینه با آب خنک و تنفس هوا و نسیم خنک که حرارت زاید قلب را کم می‌کند، کاهش دهید.

روزه را چطور باز کنیم؟

از نیم ساعت پیش از افطار، کمی از چهار مغز بادام، گردو، فندق و پسته، به اندازه یک قاشق غذاخوری بکوبید (طوری که پودر نشود) و آن را در یک لیوان شیر داغ بخیسانید و مخلوط را با کمی شکر یا عسل شیرین کنید یا یکی، دو خرما بدون هسته به آن اضافه کنید. در زمان افطار ابتدا خرما میل کنید و سپس مخلوط را هم بزنید و قاشق قاشق با کمی نان برشته شده، بخورید این یکی از غذاهای مناسب برای ماه رمضان است. یادتان باشد اگر خواستید خوراک دیگری بخورید، دست‌کم با یک ساعت فاصله بخورید.

کاهش عطش در ماه رمضان

نوشیدن ماء‌الشعیر بهتر از هر نوشیدنی دیگری می‌تواند در برابر استرس گرمایی و تشنگی و تحلیل رطوبت بدن، شما را محافظت کند. اگر معده سرد یا تری دارید بهتر است در هر لیوان آن یک قاشق مرباخوری عسل حل کنید و سپس بنوشید. ماء‌الشعیر طبیعی نباید غلیظ و زله‌ای شود وگرنه تاثیر آن معکوس خواهد شد. اگر جو کاملاً مرغوب و مناسب باشد، رنگ ماء‌الشعیر به سرخ ملایم و کمرنگ مایل می‌شود. هنگام مصرف عادی، ماء‌الشعیر را تکان دهید تا دُرُدی و بخش رقیق آن با هم مخلوط و بخش غذایی ماء‌الشعیر هم خورده شود.

برای تهیه این ماء‌الشعیر سنتی ۵۰ گرم جوی پوست‌کنده سالم (نه پرک و نه نیمکوب) را با چهار لیوان آب (یک لیتر)، با حرارت ملایم، آهسته بجوشانید تا وقتی که جوها به حالت شکفته و کاملاً پخته برسند. این زمان به‌طور متوسط ۴۰ تا ۵۰ دقیقه طول می‌کشد. پس از آن، تا این ترکیب سرد نشده، آن را صاف کنید و در جای خنک قرار دهید تا سرد شود. از این چهار لیوان، بیش از سه لیوان آب‌جو به دست می‌آید که حداکثر دو روز در یخچال قابل نگهداری است.

اگر از نوشیدن ماء‌الشعیر همراه با رسوب آن خوش‌تان نمی‌آید، فقط قسمت آبکی رقیق بالای آن را بنوشید و دُرُدی آن را دور بریزید، بدین ترتیب از کیفیت سردی و تری‌بخشی ماء‌الشعیر طبیعی بهره‌مند می‌شوید ولی از ماده مغذی آن سودی نمی‌برید. مصرف این فرآورده خانگی، به کسانی‌که مزاج گرم و خشک دارند کمک می‌کند تا از خشکی و زردی رنگ پوست بدن، گود افتادگی چشم‌ها، یبوست، غلظت خون، تحریک‌پذیری عصبی و آزرده‌گی‌های کلیوی احتمالی دور بمانند.

تدابیر سنتی را آویزه گوش کنید

غذا باید براساس فصل و ماه انتخاب شود. یادتان باشد که در فصل گرم سال دستگاه گوارش انسان ضعیف می‌شود و به همین دلیل است که ایرانیان از دیرباز در تابستان و روزهای گرم سال غذاهای سبک با مزاج معتدل مایل به خنک مانند آب‌دوغ‌خیار می‌خورند. روزه‌های بلند تابستانه دستگاه گوارش را ضعیف‌تر می‌کند پس رعایت تدابیر خوردن و آشامیدن در روزه‌داری، بسیار مهم و لازم است. ابتدا از شرایط بدنی و مزاجی خود مطلع شوید و پس از آن غذاهای مناسب فصل را انتخاب کنید؛ مثلاً غذاهای خیلی سنگین مانند کله‌پاچه، حلیم، آبگوشت یا غذاهای خیلی گرم و خیلی شیرین یا تند را از برنامه غذایی ماه رمضان حذف کنید.

تشنگی در ماه رمضان

اگر در ماه رمضان غذاهای ادویه‌دار گرم و خشک، غذاهای مولد صفرها، خوراکی‌های چرب و سرخ‌کردنی بخورید، شک نکنید که طی روز تشنگی امان‌تان را می‌برد. کارهای بدنی زیاد و سنگین، گرمای روز و تابش آفتاب، بویها، فکر و خیال، استرس و احساساتی که موجب افزایش گرما در مغز و قلب و معده و کبد می‌شود همگی دلایلی هستند که شما را در روز تشنه‌تر می‌کنند.

پرخوری و شیرینی ممنوع

باتوجه به طولانی بودن روزهای تابستان و فاصله کم وعده‌های افطاری و شام با سحری، از پرخوری در زمان افطار و پس از آن پرهیز کنید، در صورت رعایت نکردن دچار ناراحتی‌های گوارشی می‌شوید. در روزهای ماه مبارک رمضان بهتر است کمتر از شیرینی‌ها، به‌ویژه شیرینی‌هایی مانند زولبیا و بامیه یا پشمک استفاده کنید. توصیه شده در مناطقی که درخت نخل رشد نمی‌کند، از مصرف زیاد خرما پرهیز شود ولی در مناطق خرماخیز زیاد خوردن آن منعی ندارد.

دور این غذاها خط بکشید

تا می‌توانید از خوردن خوراکی‌های چرب، مخصوصا در وعده سحری، پرهیز کنید چون باعث عطش و تشنگی زیاد طی روز می‌شود. اما اگر گاهی غذای چرب می‌خورید کافی است پس از آن (به‌ویژه در وعده افطار) کمی پودر رازیانه را با نبات در آب مخلوط کنید و بنوشید تا عوارض آن را کم کند و به گوارش بهتر خوراک کمک کند.

کی شام بخوریم؟

باز کردن روزه و آغاز یکباره افطار با خوراکی‌های سنگین معمول، به‌ویژه در افراد گرم‌مزاج و کسانی که معده‌های گرمی دارند، به بدن آسیب می‌رساند. هر مزاجی که دارید برای باز کردن روزه، از یک استکان آب گرم و یک عدد خرما استفاده کنید و اگر خیلی احساس گرسنگی می‌کنید، دو تا سه لقمه غذا بخورید تا کمی گرسنگی‌تان رفع شود. شام را دست‌کم یک ساعت پس از افطار میل کنید.