



تاریخ
۱۶
فروردین
۱۴۰۲
چهارشنبه

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: روزه داری

صفحه
۶
شماره
۳۶۰۵
سال بیست و نهم

سلامت



۱۰ توصیه برای درمان نفخ و دل‌درد در ماه رمضان



غذایی مصرف نکنید.

پرخوری نکنید و قبل از اینکه به‌طور کامل سیر شوید از غذا خوردن دست بکشید.

مصرف زیره، آویشن، دارچین و زعفران همراه با غذا برای درمان نفخ سودمند است.

دمنوش سیب و دارچین را کمی بعد از غذا مصرف کنید. برای تهیه این دمنوش، سیب را به چهار قسمت تقسیم و دانه‌هایش را خارج کنید؛ آن را به‌همراه یک چوب دو – سه سانتی‌متری دارچین داخل قوری پر از آب بیندازید و بگذارید تا زمان پخته شدن سیب دم بکشد.

در مواقع نفخ شدید از دمنوش یابونه یا پونه استفاده کنید.

تأثیر روزه داری بر سلامت جسم و روح

دکتر مهرداد اقدسی



بسیاری از این بیماریها ست.

عوارض و مشکلات ناشی از روزه داری

در برخی موارد روزه داری می تواند لطمانی را به سلامت فرد وارد سازد به همین دلیل لازم است این افراد جهت اطمینان از بی خطر بودن روزه گرفتن با پزشک خود مشورت کنند تا درصورت احتمال لطمه به سلامتی، از روزه گرفتن خودداری کنند.

در بیماری‌های مختلف بهتر است مشورت با پزشک برای اطمینان از بی‌خطر بودن روزه گرفتن صورت گیرد.

پیوست
با توجه به کاهش حجم غذا و مصرف کمتر مایعات روزه داران ممکن است دچار یبوست شوند.

برای پیشگیری از یبوست به روزه داران توصیه می شود:

مصرف مایعات به میزان ۸ الی ۱۲ لیوان در فاصله زمانی افطار تا سحر به همراه مقادیر کافی میوه و سبزیجات

پس از افطار حداقل ۲ عدد میوه تا زمان خواب میل کنند و در سحری علاوه بر خوردن میوه از سالاد نیز استفاده کنند.

استفاده از آلوبخارا در خورشت ها و یا برگه زردآلو خیس کرده در صورت بروز یبوست می تواند برای رفع آن موثر باشد.

کم آبی

از دیگر عوارض روزه در روزهای گرم اذست رفتن آب بدن به ویژه برای گروه های در معرض خطر است. سالمندان، ورزشکاران، کارگران و افراد با مشاغل در محیط باز مثل رانندگان به این موضوع بایستی توجه خاص داشته باشند.

در سالمندان با توجه به خدشه دار شدن حس تشنگی و نیز نبود درک تشنگی توصیه اکید به توجه به میزان مایعات دریافتی است. از جمله علایم از دست رفتن آب بدن سرگیجه است. در صورت روزه‌داری استفاده از سوپ‌های رقیق در وعده افطار، مصرف حداقل ۸ لیوان مایعات، میوه های تازه، شیر کم چرب و خرما برای تامین آب و تعادل الکترولیتها به سالمندان روزه دار توصیه می شود.

سردرد

بهم خوردن برنامه خواب و تطابق با ماه رمضان، گرسنگی و نداشتن برنامه غذایی صحیح در وعده سحر (عدم مصرف کافی فیبرها، مصرف زیاد مواد قندی در سحری)، عدم مصرف مقدار کافی مایعات و در برخی افراد ترک مصرف سیگار و نوشیدنیهای کافئین دار و چای در طی روزی می تواند دلیلی بر این مشکل باشد.

یکی از علل سردرد در روزه داری، افت قند خون است.

افت قندخون با علایمی همچون سرگیجه، تعریق زیاد، ضعف، بی حالی، عدم تمرکز، احساس لرز، تپش مشخص می شود. در افراد غیر دیابتی مصرف بیش از حد ترکیبات با قند ساده مثل انواع شیرینی، زولبیا و بامیه و نیز عدم دریافت فیبر کافی دروعده سحر موجب بروز این مشکل می شود.

سنگ کلیه

در افراد با سابقه سنگهای کلیوی در ماه رمضان ایجاد سنگ کلیه گزارش شده است. بیشتر افراد مبتلا به سنگ کلیه میزان کافی آب مصرف نمی کنند و این امر موجب تشکیل سنگ می شود.

درمجموع با رعایت نکات ساده تغذیه‌ای می‌توان بروز عوارض ناخوشایند روزه داری را به حداقل رساند و از فضائل این ماه مبارک حداکثر بهره را برد.

اصول تغذیه سالم در ماه رمضان

در ماه مبارک رمضان به منظور حفظ سلامتی و بهره گیری بهینه از روزه‌داری برخی نکات تغذیه ای بهتر است رعایت شود.

در ماه رمضان مثل سایر زمانها هر فرد بایستی سه وعده اصلی غذایی شامل بر سحر، افطار و شام داشته باشد.

میزان غذای مصرفی به طور معمول توصیه می‌شود که ۲۰ درصد کمتر از روزهای دیگر باشد.

سایت راشدون می نویسد:
پرشش: بر چه کسانی روزه واجب نیست؟

همه مراجع: بر چند دسته روزه واجب نیست:

پیرمرد و پیرزنی که گرفتن روزه برای آنان مشقّت دارد؛

زن بارداری که گرفتن روزه برای حمل یا خودش ضرر دارد؛

زن شیر دهی که گرفتن روزه، برای بچه یا خودش ضرر دارد؛

کسی که گرفتن روزه برای او ضرر دارد؛

کسی که بیماری دارد که زیاد تشنه می‌شود و نمی‌تواند تشنگی را تحمل کند؛

کسی که به سن بلوغ نرسیده است؛

زنی که خون حیض و نفاس می‌بیند؛

مسافری که نمازش شکسته است؛

کسی که به جهت ضعف بنیه، گرفتن روزه برای او مشقّت فراوان دارد

و غیرقابل تحمل است؛

کسی که بی‌هوش است و یا در کما به سر می‌برد؛

دیوانگان.

شرایط وجوب روزه

بلوغ

عقل

قدرت

بی هوش نبودن

مسافر نبودن

حایض و نفسا نبودن

ضرری نبودن روزه

حرجی نبودن روزه

روزه برای چه کسانی واجب نیست؟

روزه برای افرادی که دارای شرایط بالا هستند واجب است و بنابراین روزه بر کودک نابالغ، دیوانه، بیهوش، فردی که توانایی گرفتن روزه ندارد، مسافر، زن حایض و نفساء، کسی که روزه برای او ضرر یا حرج (مشقّت زیاد) دارد واجب نیست.

توجه: انسان نمی تواند بخاطر ضعف روزه را ترک کند ولی اگر روزه گرفتن برای او ضرر یا خوف ضرر داشته باشد دیگر واجب نیست پس

روزه برای دخترانی که تازه به سن بلوغ رسیده اند صرف ضعف مجوزی

روزه بر چه کسانی واجب نیست!؟



برای روزه نگرفتن نیست ولی اگر روزه گرفتن برای آنها ضرر داشته باشد نباید روزه بگیرند.

و همچنین افراد پیر و مسن که روزه گرفتن برای آنها مشقت دارد روزه بر آنها واجب نیست.

و زن باردار یا زن شیرده اگر روزه گرفتن برای نوزاد ضرر داشته روزه گرفتن واجب نیست و نباید بگیرد.

حکم روزه نگرفتن به دلیل ضعف

پرشش: کسی که به خاطر ضعف جسمی نتواند در ماه رمضان روزه بگیرد حکمش چیست؟

پاسخ: نظر آیات عظام، خامنه ای، سیستانی، شبیری زنجانی، وحید خراسانی و صافی گلپایگانی: انسان نمی‌تواند برای ضعف، روزه را بخورد، ولی اگر ضعف او به قدری است که معمولاً نمی‌شود آن را تحمل کرد، یعنی تحمّل آن بسیار مشکل شود، می‌تواند روزه را بخورد، ولی در بین سال قضای آن را باید بعدا بگیرد.

نظر آیت الله مکارم شیرازی: انسان نمی تواند به خاطر ضعف، روزه را بخورد، ولی اگر بقدری ضعف پیدا کند که تحمل آن بسیار مشکل شود، می تواند روزه را بخورد و همچنین اگر خوف بیماری داشته باشد و اگر در بین سال تا رمضان سال بعد ضعف جسمی برطرف شود قضای آن‌را بگیرد و چنان چه ضعف او تا رمضان سال بعد ادامه داشته باشد و در بین سال نتواند قضای آن را بگیرد، باید کفّاره مَدّ طعام را بدهد یعنی برای هر روز معادل ۷۵۰ گرم گندم، یا مانند آن، به فقیر بدهد و قضای این روزه‌ها بر او واجب نیست.

۸ تأثیر شگرف روزه داری بر بدن



مطالعات محققان نشان می دهد، روزه تاثیر شگرفی بر جسم و روح انسان دارد و نه تنها به تقویت جسم می پردازد بلکه در درمان بسیاری از بیماری ها نیز مفید است.

به گزارش خبرنگار مهر، با فرا رسیدن ماه مبارک رمضان تمامی مسلمانان در سراسر دنیا روزه گرفته و در این ماه بیش از پیش به عبادت پروردگار خود می پردازند و روح خود را صیقل می دهند. اما

روزه نه تنها بر روح انسان تاثیر دارد بلکه تاثیرات شگرفی نیز بر جسم و سلامت انسان به دنبال دارد.

محققان انگلیسی در تحقیقات اخیر خود دریافتند روزه نه تنها باعث افزایش سوخت و ساز بدن، غلظت هورمون ها، افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن، عملکرد مثبت الکترولیت ها و شاخص های خونی می شود بلکه می تواند از بروز بسیاری از بیماری های که در دوران پیری گریبانگیر اشخاص می شود نیز پیشگیری کند.

روزه می تواند بسیاری از بیماری ها مانند آلزایمر، ضعف حافظه، بیماری های چشمی و افسردگی که در نتیجه افزایش سن در روح و جسم اشخاص بروز می کند را کاهش دهد.

روزه و چربی خون

مطالعات محققان نشان می دهد، روزه گرفتن برای افرادی که مبتلا به چربی خون بالا هستند، بسیار مفید است. روزه به مبارزه علیه چربی های بد خون یعنی LDL پرداخته و برعکس میزان چربی های مفید خون HDL را افزایش می دهد.

بدن در مدت زمان روزه داری از چربی های ذخیره شده، استفاده می کند

که این کار کاهش توده های چربی بدن و همینطور کاهش وزن را به دنبال دارد. زیرا یکی از دلایل مهم افزایش وزن و چاقی، تجمع چربی‌های بد در بدن است. به همین دلیل روزه گرفتن می تواند برای افرادی که به چربی خون مبتلا هستند، مفید باشد.

تأثیر روزه گرفتن بر دستگاه گوارش

دستگاه گوارش را می توان یکی از پرکارترین دستگاه های بدن نامید

زیرا گوارش دائما در حال هضم غذاست تا بتواند مواد مورد نیاز سایر قسمت های بدن را تامین کند. دستگاه گوارش روزه داران در ماه

رمضان می تواند استراحت کرده تا بدن از ابتلا به بیماری های گوارشی در امان بماند.

تأثیر روزه داری بر ترشح هورمون ها و سلول ها

روزه می تواند به تنظیم عملکرد و همینطور کنترل ترشح هورون ها پرداخته زیرا بسیاری از اختلالات هورمونی به دلیل رژیم غذایی نامناسب

و همینطور وزن زیاد بروز می کند. در صورتی که در ماه رمضان و با دنبال کردن یک رژیم غذایی متعادل می توان تا حد زیادی به تنظیم

فعالیت هورمون ها پرداخت.

تشنگی ماه رمضان را چگونه تحمل و درمان کنیم ؟

ماه رمضان خودداری کنید، زیرا این امر باعث مشکلات هضم و احساس سیری و کاهش کیفیت هضم می شود.

میوه و سبزی فراموش نشود

میوه ها و سبزیجات تازه بخورید زیرا سرشار از آب و فیبر هستند و به مدت طولانی در روده می مانند و تشنگی را کاهش می دهند. میوه‌های

تازه ، آب میوه ها و سبزیجات با محتوای آب بالا بدن را هیدراته نگه می دارد. آب میوه یا بدن را هیدراته نگه می کند و مواد معدنی ساده

است که کمبود آب بدن را جبران می کند و مصرف خوراکی هایی با طبع خنک مانند خیار ، آناناس ، گوجه فرنگی ، پرتقال گرمای بدن

را کاهش می دهد. علاوه بر این از مصرف غذاهای شور خود داری کنید زیرا باعث از بین رفتن مایعات بدن می شوند. آب میوه های تازه

به جای آب میوه های شیرین بنوشید و سعی کنید در طول خوردن غذا آب بنوشید.