



تاریخ
۹
اسفند
۱۴۰۳
پنجشنبه

فواید روزه برای سلامتی چیست؟



سطح تری گلیسیرید، کلسترول کل و کلسترول بد و همچنین فشارخون می‌شود. یک مطالعه دیگر نیز نشان داد که روزه‌داری خطر ابتلا به بیماری قلبی و بیماری دیابت که یکی از عوامل خطر بیماری قلبی است را به‌طور قابل‌توجهی کاهش می‌دهد.

تقویت عملکرد مغز و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های تحلیل‌برنده عصبی

اگرچه تحقیقات در این مورد بیشتر بر روی حیوانات انجام شده است اما مطالعات متعددی نشان داده‌اند که روزه داری می‌تواند تاثیر مهمی بر سلامت مغز داشته باشد. یک مطالعه بر روی موش‌ها نشان داد که انجام روزه داری متناوب به مدت ۱۱ ماه هم عملکرد مغز و هم ساختار مغز را بهبود می‌بخشد. سایر مطالعات بر روی حیوانات نشان داده‌اند که روزه داری می‌تواند از سلامت مغز محافظت کند و تولید سلول‌های عصبی را افزایش دهد که این امر به تقویت عملکرد شناختی کمک بسیار زیادی می‌کند.

از آنجا‌که روزه داری می‌تواند به بهبود التهاب نیز کمک کند، می‌تواند به جلوگیری از بیماری‌های تحلیل‌برنده عصبی کمک کند. به‌طور خاص، مطالعات بر روی حیوانات نشان می‌دهند که روزه داری ممکن است در برابر بیماری‌هایی مانند بیماری آلزایمر و پارکینسون نقش محافظت‌کننده داشته باشد. بااین‌حال، برای ارزیابی فواید روزه داری بر عملکرد مغز انسان، مطالعات بیشتری لازم است.

افزایش سوخت و ساز بدن و تسریع روند کاهش وزن

بسیاری از کسانی که تصمیم به رژیم گرفتن دارند روزه می‌گیرند زیرا این راهی آسان و سریع برای کاهش وزن است. بر طبق تئوری، پرهیز از مصرف همه یا برخی غذاها و نوشیدنی‌ها باید کارری دریافتی شما را کاهش دهد که این امر می‌تواند منجر به کاهش وزن در طول زمان شود. برخی تحقیقات همچنین نشان داده‌اند که روزه داری کوتاه‌مدت ممکن است با افزایش سطح انتقال‌دهنده عصبی نوراپی‌نفرین، سوخت‌وساز را افزایش دهد که این موضوع می‌تواند باعث کاهش وزن شود.

در حقیقت، یک مطالعه نشان داد که روزه داری در طول روز می‌تواند تا نه درصد از وزن بدن را کاهش دهد و در طی ۱۲ تا ۲۴ هفته چربی بدن را به میزان قابل‌توجهی کم کند. یک بررسی دیگر نشان داد که روزه داری متناوب که بیش از سه تا ۱۲ هفته ادامه داشته باشد با ایجاد محدودیت در کالری مصرفی موجب هشت درصد کاهش وزن و ۱۶ درصد کاهش توده چربی می‌شود. در تحقیقات مطرح شده است که روزه داری نسبت به رژیم گرفتن می‌تواند تاثیر بیشتری در کاهش چربی‌ها و حفظ بافت عضلانی داشته باشد.

افزایش ترشح هورمون رشد

هورمون رشد انسانی (HGH) نوعی هورمون پروتئینی است که برای بسیاری از ابعاد سلامت، اهمیت بالایی دارد. درواقع، تحقیقات نشان می‌دهد که این هورمون حیاتی در سوخت و ساز بدن، کاهش وزن و قدرت عضلانی نقش دارد. چندین مطالعه نشان داده است که یکی از فواید روزه داری افزایش طبیعی سطح HGH است. یک مطالعه بر روی ۱۱ بزرگسال سالم نشان داد که روزه داری به مدت ۲۴ ساعت، به‌طور قابل‌توجهی سطح HGH را افزایش می‌دهد.

یک مطالعه دیگر بر روی نه مرد نشان داد که فقط دو روز روزه داری منجر به افزایش پنج برابری میزان تولید HGH می‌شود. علاوه بر این، روزه داری می‌تواند به ثبات سطح قند خون و انسولین در طول روز کمک کند. زیرا برخی مطالعات نشان می‌دهند که افزایش سطح انسولین، موجب کاهش سطح HGH می‌شود. در ادامه بیشتر با فواید روزه داری آشنا خواهید شد.

به تاخیر انداختن روند پیری و افزایش طول عمر یکی از فواید روزه چندین مطالعه بر روی حیوانات نتایج امیدوارکننده‌ای در مورد اثرات احتمالی روزه‌داری بر طول عمر نشان داده‌اند. نتایج یک مطالعه بر روی موش‌ها نشان داد که یکی از فواید روزه داری به تاخیر انداختن پیری است. سایر مطالعات بر روی حیوانات نیز یافته‌های مشابهی داشته‌اند و گزارش می‌دهند که روزه داری می‌تواند در افزایش طول عمر و میزان بقا موثر باشد. تحقیقات فعلی هنوز محدود به مطالعات بر روی حیوانات است. برای درک اینکه روزه داری چه تأثیری بر طول عمر و پیری در انسان‌ها دارد، مطالعات بیشتری لازم است.

پیشگیری از سرطان و بهبود اثرات شیمی‌درمانی

پیشگیری از سرطان یکی از مهم‌ترین فواید روزه گرفتن می‌باشد. مطالعات حیوانی و آزمایشگاهی نشان می‌دهد که یکی از فواید روزه داری می‌تواند در درمان و پیشگیری از سرطان موثر باشد. در حقیقت، یک مطالعه بر روی موش‌ها نشان داد که روزه‌داری یک روز در میان به جلوگیری از تشکیل تومور کمک می‌کند. یک مطالعه آزمایشگاهی بر روی سلول‌های سرطانی نشان داد که روزه‌داری، رشد تومور را به تاخیر می‌اندازد و اثربخشی داروهای شیمی‌درمانی را افزایش می‌دهد. بیشتر تحقیقات در این مورد محدود به تاثیر روزه داری در ایجاد سرطان در حیوانات است و تحقیقات انسانی بیشتری در این مورد ضروری است.

در این مقاله از مجله سلامت آموختیم که در نهایت روزه داری عملی است که با مزایای بسیاری برای سلامتی از جمله:

کاهش وزن

کنترل قند خون

سلامت قلب،

بهبود عملکرد مغز

پیشگیری از سرطان

همراه است.

برای اینکه از این مزایا بهره‌مند شوید در ساعات سحری و افطار، غذاهای مغذی بخورید و زیاد آب بنوشید تا بتوانید انرژی لازم را تأمین کنید.

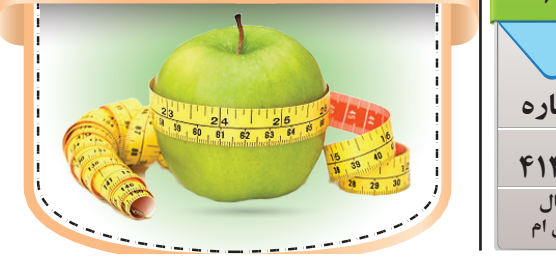
هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری

و درمان آن

این شماره: روزه و روزه‌داری

صفحه
۶
شماره
۴۱۴۹
سال
سی ام

سلامت



روزه داری برای چه کسانی ممنوع است؟



هستند نیز نباید تا زمانی که علائم از بدن شان حذف نشده روزه بگیرند. کسانی که علائم شان از بین رفته است هم باید ملاحظات لازم را داشته باشند. آنها باید به اندازه کافی مواد مغذی، ریز مغذی مانند روی، آهن، ویتامین D و خصوصا مایعات دریافت کنند تا سیستم ایمنی بدن شان تضعیف نشود زیرا ویروس کرونا باعث تضعیف بدن آنها شده و اگر تغذیه نامناسبی داشته باشند ممکن است مجددا ویروس به بدن آنها غالب و علائم بیماری بار دیگر آشکار شود.

کدام بیماران قلبی و عروقی می‌توانند روزه بگیرند؟

افرادی که نارسایی شدید قلبی و درجه‌ی ای، آریتمی های شدید قلبی یا فشار خون های غیر قابل کنترل و خیلی بالا دارند یا تعویض دریچه قلبی انجام داده اند. همچنین کسانی که دچار سکنه های قلبی شده اند و تحت عمل باز قلبی یا بالون آنژیوپلاستی قرار گرفته اند نباید روزه بگیرند اما بیماران قلبی که بیماری خفیف مانند افتادگی دریچه های قلبی، نارسایی خفیف قلبی یا فشار خون دارند، می‌توانند با نظارت متخصص قلب روزه بگیرند. این بیماران حتما باید تحت نظر متخصص قلب، داروهای خودشان را تنظیم کنند زیرا مصرف برخی از داروهای قلبی و عروقی در سحر ممنوع است و باید پس از افطار استفاده شوند. توصیه می‌شود بیماران داران افطار سبکی مثلا "خرما و چای"، "خرما و شیر" یا شربت‌های با شیرینی کم میل کنند. تعداد وعده های غذایی آنها باید پس از افطارشان زیاد اما حجم مواد غذایی شان کم باشد. همچنین مواد غذایی پرفیبر_ مانند سبزیجات_ و غذاهای کم چرب و کم نمک مخصوصا در وعده افطار میل کنند. در طول روز نیز باید فعالیت فیزیکی و ورزش را محدود کنند زیرا در شرایط خاص روزه داری مصرف مایعات در طول روز وجود ندارد.

کدام بیماران دیابتی می‌توانند روزه بگیرند؟

بیماران دیابتی که قند خون آنها تحت کنترل است. انسولین مصرف نمی‌کنند و بیماری دیابت به کلیه ها، چشم ها و قلب شان صدمه ای وارد نکرده است، می‌توانند روزه بگیرند. این افراد باید اصول صحیح روزه داری و رژیم دائم خود را در ماه رمضان رعایت کنند و نباید کالری دریافتی شان را افزایش دهند. همچنین باید مصرف قندها و مواد شیرین مانند زولبیا و بامیه را نیز محدود کنند. اگر فرد مبتلا به دیابت دچار افت قند خون همراه با علائمی مانند عرق کردن، احساس گیجی، تپش قلب، لرزش بدن، تاری دید و بی حالی شد باید بلافاصله روزه خود را باز کند و یک آپتبات یا شکلات بخورد زیرا افت شدید قند خون برای بیماران دیابتی خطرناک است.

روزه گرفتن برای این بیماران ممنوع است

کسیه صفرای آنها وجود دارد که بهتر است روزه نگیرند.

بیماران ریوی:

بیمارانی که به مشکلات ریوی مبتلا هستند مخصوصا افرادی که به دلیل شغل خود، مجبور به فعالیت در محیط باز هستند، گرما بدن آنها را دچار کم آبی می‌کند. بنابراین بهتر است روزه نگیرند. حتما باید به پزشک مراجعه کنند تا بیماری آنها تحت کنترل باشد و نباید با مصرف نکردن آب، خطری را به خود ایجاد نمایند.

زنان باردار و شیرده:

داشتن تغذیه خوب و مناسب در تمام دوران زندگی برای سلامت و بقا انسان ضروری است اما برخی از دوره ها آسیب پذیرتر هستند مانند دوران بارداری و شیردهی.

در ۳ ماهه نخست بارداری هرگز نباید خانמה روزه بگیرند زیرا سلول های حیاتی بدن جنین در حال رشد بوده و نیازمند تغذیه از خون مادر است. خوشبختانه بسیاری از مادران باردار و شیرده ، به اهمیت این موضوع واقف هستند و به چنین در حال رشد و کودکان شیرده اهمیت می‌دهند.

حتی در دوران بارداری ،رژیم غذایی بسیار مهم است که باید متعادل و حاوی تمام گروههای غذایی باشد نا جنین از فواید تمام گروههای غلات، گوشت ، میوه ها و لبنیات بهره مند شود.

بنابراین در سه ماهه نخست بارداری نباید روزه گرفت اما روزه گرفتن در دوران شیردهی به تقویت بستگی دارد. اما باید توجه داشت که برای افزایش شیر باید در طی روز مایعات کافی، میوه و سبزی جات مصرف شود تا کودک شیر کافی برای تغذیه خود داشته باشد، اما روزه داری موجب کم شدن شیر می‌شود.

مصرف کنندگان داروهای استنشاقی:

اگر با مراجعه به پزشک مشخص شود که توانایی روزه گرفتن را دارید اما باید از داروهای استنشاقی استفاده کنید می‌توانید داروهای خود را در طول روز نیز مصرف کنید زیرا طبق نظر مراجع دینی ، این داروها موجب باطل شدن روزه نمی‌شوند.اگر از داروهای خواکی استفاده می‌کنید ، پزشک باید دوز آنها را تعیین کند.

بیماران دارای فشار خون بالا:

برخی از افراد با کنترل تغذیه خود می‌توانند فشار خونشان را کنترل کنند، بنابراین هیچ مانعی برای روزه گرفتن آنها وجود ندارد. اما برخی دیگر که برای کنترل و تنظیم کردن فشار خون ، روزه‌انه از یک یا دو قرص استفاده می‌کنند که می‌توانند داروهای خود را در وعده سحری یا پس از افطار میل کنند.

افرادی که دارای فشار خون بالاتر از ۱۶ هستند یعنی هرگز فشار خون آنها کمتر از ۱۶ نمی‌شود باید با پزشک خود درباره روزه گفتن مشورت کنند.اگر فشار خون حتی برای یک بار بیش از ۱۸ باشد یا فرد به عوارضی همچون سکنه مغزس ، خونریزی چشم و مواردی شبیه آن مبتلا شده باشد نباید روزه بگیرد.

روزه داری باعث کاهش کلسترول، فشارخون و قند خون می‌شود و خطر ابتلا به چاقی و بیماری های قلبی و عروقی را کمتر می‌کند اما در این میان افرادی هستند که نباید روزه بگیرند.

دکتر کوروش جعفریان، متخصص تغذیه و رژیم شناسی، استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران اظهار کرد اگر ما اصول روزه داری را بلد باشیم و این اصول را رعایت کنیم نه تنها روزه داری ضررری ندارد، بلکه منافع زیادی نیز به همراه دارد. مطالعات متعددی نشان داده اند روزه‌داری برای بسیاری از افرادی که مبتلا به فشارخون هستند یا بیمارانی که بیماری قلب و عروق یا دیابت دارند، مفید است. برخی مطالعات دیگر نشان داده اند که روزه داری حتی در افراد دیابتی باعث کاهش وزن، کاهش بیماری و کنترل بهتر قند خون می‌شود. در مقابل برخی از بیماران به علت داشتن شرایط جسمی متفاوت باید از روزه داری پرهیز کنند. به عنوان مثال در بیماران کلیوی، محدودیت دریافت مایعات باعث تشدید بیماری شان می‌شود. طبیعتا روزه داری برای کسانی که سنگ های کلیوی دارند، مضر است و روزه داری برای آنها از نظر شرعی، عقلی و علمی کاملا رد شده است. همچنین کسانی که از ناراحتی گوارشی رنج می‌برند یا زمینه ناراحتی های گوارشی دارند با روزه داری دچار ریفلاکس و دردهای گوارشی می‌شوند. روزه گرفتن برای این افراد نیز از نظر علمی منع دارد. تست هلیکوباکتر معده در آزمایشگاه نوبل اصفهان انجام می‌شود.

روزه داری برای چه کسانی ممنوع است؟

روزه داری باعث کاهش کلسترول، فشارخون و قند خون می‌شود و خطر ابتلا به چاقی و بیماری های قلبی و عروقی را کمتر می‌کند اما در این میان افرادی هستند که نباید روزه بگیرند.

دکتر کوروش جعفریان، متخصص تغذیه و رژیم شناسی، استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران اظهار کرد اگر ما اصول روزه داری را بلد باشیم و این اصول را رعایت کنیم نه تنها روزه داری ضررری ندارد، بلکه منافع زیادی نیز به همراه دارد. مطالعات متعددی نشان داده اند روزه‌داری برای بسیاری از افرادی که مبتلا به فشارخون هستند یا بیمارانی که بیماری قلب و عروق یا دیابت دارند، مفید است. برخی مطالعات دیگر نشان داده اند که روزه داری حتی در افراد دیابتی باعث کاهش وزن، کاهش بیماری و کنترل بهتر قند خون می‌شود. در مقابل برخی از بیماران به علت داشتن شرایط جسمی متفاوت باید از روزه داری پرهیز کنند. به عنوان مثال در بیماران کلیوی، محدودیت دریافت مایعات باعث تشدید بیماری شان می‌شود. طبیعتا روزه داری برای کسانی که سنگ‌های کلیوی دارند، مضر است و روزه داری برای آنها از نظر شرعی، عقلی و علمی کاملا رد شده است. همچنین کسانی که از ناراحتی گوارشی رنج می‌برند یا زمینه ناراحتی های گوارشی دارند با روزه داری دچار ریفلاکس و دردهای گوارشی می‌شوند. روزه گرفتن برای این افراد نیز از نظر علمی منع دارد. تست هلیکوباکتر معده در آزمایشگاه نوبل اصفهان انجام می‌شود.

روزه داری و بیماری

کودکان در حال رشد نیز امکان دارد به علت روزه داری بدن شان به شدت ضعیف شود و به تحلیل برود. این افراد نیز باید با ملاحظات شرعی روزه بگیرند. کسانی که مبتلا به ویروس کرونا از نوع شدید

روزه گرفتن یکی از عبادات دینی واجب در اسلام برای مسلمانان است که انجام آن بسیار سفارش شده است. اما آیا گرفتن روزه برای همه افراد واجب است ؟ یا برخی از افراد به دلایل مشخص از انجام این فریضه عبادی معذور هستند ؟

یکی از موارد استثناء ، بیماری است که مانع روزه گرفتن می‌شود. اما نکته مهمی که وجود دارد چه نوع بیماری است که که فرد را از روزه داری منع می‌کند ؟ در این بخش از نمناک پاسخ را خواهید خواند.

افرادی که در ماه رمضان نباید روزه بگیرند

بیماران کلیوی:

افرادی که از مشکلات کلیوی رنج می‌برند و توسط مراقبت‌های بسیار ، کراتینین آنها به تعادل رسیده است ، به طور معمول روزه داری عوارضی برای آنها دارد.

برخی از این افراد اصرار به روزه گرفتن دارند که بنابر توصیه پزشکان نباید چنین ریسکی انجام دهند.

افراد مبتلا به نارسایی کلیه:

نارسایی کلیه مراحل متعددی دارد. در مرحله ای که کراتینین خون دو یا بالای دو است، عدم مصرف آب در طول روز به ایجاد ایسکمی یا نرسیدن خون حاوی مواد غذایی به بافت کلیه می‌انجامد که باعث بدتر شدن شرایط بیمار می‌شود. مبتلایان به فشار خون ، به خصوص آن دسته از افرادی که در ساعات باقیمانده تا افطار ، دچار فشار خون خیلی بالا می‌شوند نباید روزه بگیرند.

پوئند کلیه:

بیمار هایی که پیوند کلیه انجام داده اند و هنوز یکسال از زمان عمل آنها نگذشته است ، روزه گرفتن ممنوع است. البته پس از گذشت یک سال و نداشتن مشکل و مشورت با پزشک می‌توانند روزه بگیرند.

بیماران دیالیزی:

دیالیزی ها هرگز نباید بگیرند زیرا مانند دیگر گروه ها، به نوشیدن آب و مایعات کافی در طول روز احتیاج دارند.

کلیه های سنگ ساز:

بیمارانی که کلیه آنها سنگ ساز است و سابقه چند نوبت سنگ سازی دارند و یا در زمان روزه داری کلیه آنها سنگ دارد نباید روزه بگیرند زیرا برای بزرگتر نشدن سنگ خود باید در طول روز مقادیر زیادی آب بنوشند.

افراد مبتلا به آسم و برونشیت:

افراد مبتلا به آسم و برونشیت مزمن باید توجه کنند که غلیظ شدن خلط یکی از مشکلاتی است که موجب تشدید بیماری می‌شود. یعنی عدم نوشیدن کافی مایعات در طول روز و گرمای هوا برشدت بیماری اضافه می‌کند. بنابراین اگر روزه داری سلامت آنها را تهدید می‌کند نباید اصرار بر گرفتن روزه داشته باشند و به توصیه پزشک توجه نمایند.

مبتلایان به بیماری های معده:

برخی از افراد به خونریزی فعال معده مبتلا هستند و یا سنگ زیادی در