



تاریخ	۱۸
اسفند	
۱۴۰۳	
شنبه	

هر شماره معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف این شماره: روزه داری

صفحه	۶
شماره	
۴۱۵۶	
سال	
سی ام	

سلامت



کلید انرژی و سلامت برای روزه داران این وعده غذایی است

به گزارش بهداشت نیوز، وعده سحری، غذایی که مسلمانان پیش از اذان صبح در ماه رمضان مصرف می‌کنند، دارای اهمیت ویژه‌ای است. این وعده به تأمین انرژی و مواد مغذی مورد نیاز بدن در طول روز کمک می‌کند و از مشکلاتی نظیر کم‌آبی و ضعف جلوگیری می‌کند. بنا بر روایت شیستان، خوردن سحری به تأمین انرژی بدن در طول روز کمک می‌کند. بر اساس روایات اسلامی، خوردن سحری برکت دارد و ترک آن نه تنها به کاهش انرژی منجر می‌شود بلکه می‌تواند به مشکلات گوارشی نیز منجر شود.

برای یک سحری مقوی و مناسب، ترکیبی از کربوهیدرات‌های پیچیده، پروتئین‌ها و فیبرها توصیه می‌شود. این ترکیب به آزادسازی تدریجی انرژی کمک کرده و از احساس گرسنگی و تشنگی در طول روز جلوگیری می‌کند.

حجت‌الاسلام والمسلمین محمدی کارشناس مذهبی گفت: خوردن سحری از سنت‌های پیامبر اکرم (ص) است و برکات زیادی دارد. این عمل به تقویت بدن در برابر تشنگی و گرسنگی کمک می‌کند و روحیه فرد را نیز تقویت می‌نماید.

حجت‌الاسلام دکتر حسینی استاد دانشگاه به خبرنگار ما گفت: ترک سحری می‌تواند به کاهش انرژی و تمرکز منجر شود. این موضوع ممکن است بر کیفیت عبادات و ارتباط فرد با خداوند تأثیر منفی بگذارد.



حجت‌الاسلام مهدوی طلبه ایلامی نیز گفت: خواندن دعای سحری و ذکر نام خداوند در این زمان، برکت و آرامش را برای فرد به ارمغان می‌آورد. این اعمال روحیه فرد را تقویت کرده و به افزایش معنویت کمک می‌کند.

وعده سحری نه تنها از نظر تغذیه‌ای بلکه از جنبه‌های روحانی نیز دارای اهمیت است. رعایت اصول تغذیه‌ای مناسب در این وعده می‌تواند به بهبود کیفیت روزه‌داری و حفظ سلامت کمک کند. همچنین، توجه به جنبه‌های معنوی سحری می‌تواند بر روحیه و عبادات فرد تأثیر مثبتی داشته باشد.

خوردن افطاری و شام با هم خطرناک است؟

یک متخصص طب سنتی، درباره تغذیه صحیح در فاصله افطار تا سحر، نکاتی را متذکر شد.

به گزارش صد آن‌لاین، مامک هاشمی، با تأکید بر تفاوت‌های فردی در قوت هضم، گفت: هر فردی باید با توجه به شرایط جسمی خود برنامه غذایی مناسب را انتخاب کند. برخی افراد می‌توانند وعده افطار و شام را با هم میل کنند، در حالی که برخی دیگر باید این وعده‌ها را جداگانه و با فاصله مصرف کنند.

وی با اشاره به اینکه مصرف مواد غذایی متنوع در مدت زمان کوتاه میان افطار و سحر می‌تواند مشکلات گوارشی ایجاد کند، اظهار کرد: یکی از نکات مهم در تغذیه رمضان، رعایت فاصله مناسب میان مصرف مواد غذایی مختلف است. برای مثال، میوه بهتر است قبل از غذا یا حداقل دو ساعت بعد از یک وعده غذایی سنگین مصرف شود، زیرا خوردن آن بلافاصله پس از غذا، هضم را دچار اختلال می‌کند. همچنین مصرف آجیل و خوراکی‌های سخت‌هضم مانند شیرینی‌ها، بلافاصله پس از افطار و شام، می‌تواند باعث مشکلات گوارشی و سنگینی معده شود.

این متخصص طب سنتی به مشکلات پوستی ناشی از تغذیه نامناسب در جوانان و نوجوانان اشاره کرد و افزود: در افرادی که دارای مزاج گرم هستند، مصرف هم‌زمان مواد غذایی با طبع گرم مانند خرما، آجیل، شکلات و شیرینی‌های نرورزی در فاصله کوتاهی پس از هم، می‌تواند منجر به تشدید جوش، آکنه و حتی خارش پوستی شود. برای کاهش این عوارض، توصیه می‌شود مصرف شربت‌های سنتی مانند سکنجبین افزایش یابد، زیرا این نوشیدنی‌ها به تعدیل حرارت بدن کمک می‌کنند.

هاشمی با تأکید بر لزوم مصرف کافی مایعات، نسبت به نوشیدن بیش از حد چای، خصوصا در وعده سحر، هشدار داد: چای خاصیت مدر دارد و باعث دفع سریع آب از بدن می‌شود. این موضوع می‌تواند در ساعات اولیه روزه‌داری موجب تشنگی شدید و خشکی بدن شود. بنابراین، بهتر است میزان مصرف چای کنترل‌شده باشد و در مقابل، از نوشیدنی‌های طبیعی و متعادل‌کننده مانند شربت سکنجبین یا عرقیات گیاهی استفاده شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان در پاسخ به این پرسش که آیا افطار و شام را با فاصله بخوریم یا همزمان، گفت: این موضوع

چطور از سردرد در هنگام ماه رمضان خلاص شویم؟

به گزارش بهداشت نیوز هانیه ناصری، یکی از مشکلات شایع در هنگام روزه داری را سردرد دانست و افزود: برای پیشگیری از سردرد در زمان روزه‌داری، روزه داران باید حتما وعده سحری را بخورند.

این دکترای طب طبیعی به افراد توصیه کرد برای پیشگیری از سردرد، از حدود ۱۰ روز قبل از شروع ماه رمضان کاهش حجم غذای مصرفی را تمرین کرده و از مصرف زیاد چای و قهوه پرهیز کنند. ناصری با بیان اینکه استفاده از آب گرم و عسل، آب گرم و نبات و یا شیر گرم و عسل در وعده سحری برای پیشگیری از سردرد موثر است، گفت: در مقابل استفاده از غذاهای سنگین، چرب، پر ادویه و شور به هیچ عنوان در وعده سحر توصیه نمی‌شود، زیرا منجر به بروز سردرد در فرد روزه‌دار می‌شود.

وی با بیان اینکه یکی از علت‌های سردرد در هنگام روزه‌داری کم‌آبی بدن است، خاطرنشان کرد: روزه‌داران باید توجه داشته باشند حتما بین وعده افطار تا سحر مایعات کافی شامل شربت عسل، شربت آلبیومو، نارنج و سکنجبین بنوشند.

به گفته این استاد دانشگاه، مصرف میوه‌هایی مانند خیار، هندوانه و سبزی‌ها شامل کاهو و خرفه می‌تواند با تأمین آب بدن به پیشگیری از سردرد در افراد روزه‌دار کمک کند.

ناصری با اشاره به تاثیر خواب کافی برای پیشگیری از سردرد در روزه‌داران، عنوان کرد: در طب ایرانی بین شش تا ۱۰ ساعت خوابیدن توصیه شده است، در ایام روزه داری باید خواب شبانه کافی داشته باشیم، همچنین فاصله بین خوردن غذا و خوابیدن باید بین دو تا سه ساعت باشد.

وی همچنین پیوست را نیز از دیگر مشکلات افراد روزه‌دار دانست و یادآور شد: توصیه می‌شود افراد علاوه بر مصرف مایعات کافی، استفاده از انجیر خیس شده در آب و عسل یا در گلاب، پودر گل سرخ به همراه دوغ و یا یک قاشق پودر گل بنفشه به همراه نبات و گل محمدی در وعده سحری یا افطار مصرف کنند، زیرا این امر به بهبود دستگاه گوارش و رفع یبوست کمک می‌کند.

ناصری گفت: خوب جویدن غذا، پرهیز از پُرخوری و برهم خوری با توجه به همزمانی ایام عید نوروز و ماه رمضان، عدم استفاده از مایعات

ما باید آگاهی پیدا کنیم که روزه‌داری فقط یک امر جسمانی نیست و گام موثری در تقویت روح، اصلاح نقاط ضعف و بهبود نقاط قوت است.

به بهانه ماه مبارک رمضان و واجب بودن روزه‌داری در این ایام به گفت‌وگو با کارشناس مسائل سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی گلستان پرداخته و تأثیرات روزه بر سلامت روان فرد را جویا شدیم، آنچه در ادامه می‌خوانید بخشی از گفت‌وگو با مهدیس شاهیانی، روانشناس گلستانی است:

ایستنا: امساک غذایی در روزه چه تأثیری بر وجود انسان دارد؟

مشکلات روح و روان قابل تفکیک از مسائل جسمانی نیست و به عبارتی می‌توان گفت بیماری جسمانی و روانی با هم توأمان بوده و یکدیگر تأثیر می‌گذارند، گاهی بیماری‌های جسمانی علت بروز بیماری‌های روانی بوده و گاهی بالعکس آن اتفاق می‌افتد.

پدیده روزه به این معناست که ما چند ساعتی را نباید چیزی بخوریم و وقتی که ما وعده‌های غذایی و نوشیدنی خود را حذف می‌کنیم، بدن ما در حالتی از استراحت قرار می‌گیرد. در روزه‌های معمولی وقتی بدن متوجه می‌شود که می‌تواند تغذیه کند ذهن ما زمان بسیاری را برای انتقال پیام گرسنگی صرف کرده، هنگامی که غذا را می‌خوریم گرایش پیدا می‌کند به بلع و هضم غذا و فرایندهای مرتبط با آن یعنی ذهن مشغول جسم می‌شود.

حال زمانی که امساک می‌کنیم ذهن ما وقت آزاد برای پرداختن به مسائل دیگر دارد، مواردی که شاید در حالت معمول فرصت فکر کردن به آن‌ها برای انسان فراهم نیست که این مجالی است تا انسان با خود خلوت کرده و به پر کردن خلایق روحی و پاسخ به سوالات درونی‌اش بپردازد، چرا که در بسیاری از مواقع انباشت خلایق روحی و روانی در وجود ما منشاء قطعی بیماری‌های جسمی هستند.

ایستنا: چرا هنگامی که روزه هستیم تمایل به سکوت بیشتری داریم؟
ببینید هنگامی که انسان روزه است به دلیل اینکه مواد مغزی کمتری در طول روز به بدن می‌رسد طبیعتاً انرژی کمتری دارد و انسان ناخودآگاه کمتر صحبت کرده و بیشتر فکر می‌کند به عبارت خودمانی‌تر انگار «حال حرف زدن نداریم» و وقتی کمتر صحبت کنیم به همان میزان بسیار کمتر از کلمات یا جملاتی با بار معنایی منفی استفاده می‌کنیم.

در آمار علمی که وجود دارد نشان داده شده است که بروز خشم در ماه مبارک رمضان بسیار کمتر است و یکی از دلایل آن این بوده که همان مقدار انرژی موجود در بدن در طول ساعات روزه داری صرف سوخت و ساز جسم شده و افراد به دلیل کم بودن انرژی انتخاب می‌کنند که از صحبت‌های اضافی و بیهوده پرهیز کنند، چرا که رفتار پرخاشگرانه و عصبی انرژی بیشتری از انسان صرف می‌کند.

پر واضح است که عدم بروز رفتار پرخاشگرانه و عصبی و کنترل آن به مرور زمان بر افزایش آرامش روان فرد تأثیر گذار بوده و انسان می‌آموزد که می‌تواند در مواقعی که نیاز به عکس العمل زیادی نیست خود را کنترل کرده و از کنار بسیاری از مسائل به راحتی عبور کند.

ایستنا: مقاومت در مقابل یکی از بزرگترین لذت‌های دنیا یعنی غذا خوردن چه فایده‌ای دارد؟

انسان هنگامی که روزه است مقابل یکی از بزرگترین لذت‌های دنیا مشغول می‌کند که این یعنی من در حال تقویت اعتماد به نفس و عزت نفس خود بوده و به توانمندی خود باور دارم و در حال تهذیب نفس هستم. در دوران نوجوانی احساسات و تمایلات بر انسان قالب است و وقتی این نوجوان می‌بیند که توانسته است مقابل این لذت بزرگ مقاومت کند متوجه می‌شود که توانایی مدیریت و کنترل بر رفتار خود را دارد یعنی حتی می‌تواند در مقابل رفتارهای منفی خود نیز مقاومت کرده و آن‌ها را اصلاح کند.

آگاهی در این امر مسئله مهمی است؛ اینکه ما متوجه شویم روزه‌داری

روزه‌داری با سلامت روان ما چه می‌کند؟



فقط یک امر جسمانی نیست و گام موثری در تقویت روح، اصلاح نقاط ضعف و بهبود نقاط قوت است و من انسان اگر کسی هستم که زود رنج یا عصبی هستم، نمی‌توانم استرسم را کنترل کنم و آسیب‌پذیر هستم روزه باعث می‌شود باور پیدا کنیم که می‌توانم همه آن‌ها را اصلاح کنم چرا که روح و جسم آموخته است چگونه می‌تواند از عادات معمولی که دارد دل بکند و عادات جدیدی را جایگزین کند همین مسئله سبب افزایش خودباوری می‌شود و فرد با خود می‌گوید اگر من توانستم در بین این همه آدم که روزه نمی‌گیرند بالغ بر ۱۵ ساعت چیزی نخورم و مقاومت کنم پس می‌توانم از پس کارهای دیگر نیز با همتی که دارم بر بیایم.

ایستنا: آیا روزه داری سبب کاهش افسردگی می‌شود؟

روزه‌داری باعث کاهش افسردگی در انسان می‌شود، در حالت معمولی سموم اضافی بسیاری از طریق غذاهای نامناسب و فراوری شده وارد بدن ما شده و سبب سردی مزاج می‌شود و سرد شدن مغز انسان آن را به سمت افسردگی و ناراحتی‌های روحی سوق می‌دهد، هنگامی که روزه‌ایم از ورود سموم اضافی به بدن جلوگیری می‌شود و این طهارت جسم سبب بروز طهارت روح و دریافت انرژی مثبت از سمت اندام‌های بدن می‌شود.

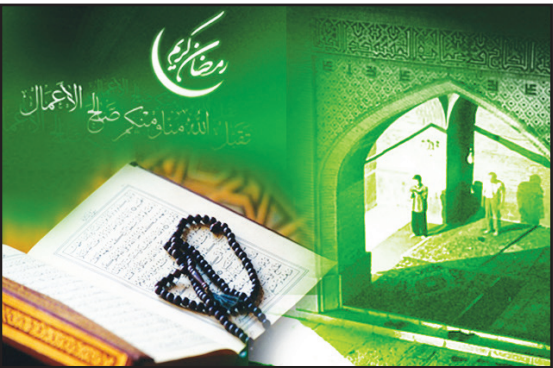
اگر دقت کرده باشید در ادیان و کشورهای دیگر نیز این رسم غذا نخوردن و امساک کردن وجود دارد مثلاً مرتاض‌های هندی برای افزایش توجه و تمرکز ساعات بسیاری را روزه می‌گیرند تا بتوانند انرژی مثبت را وارد بدن کرده و انرژی منفی را از اندام‌ها خارج کنند؛ پس یکی از برکات روزه را می‌توان کاهش سوخت و سازهای اضافی بدن و ورود انرژی مثبت و متعاقب آن کاهش افسردگی دانست.

ایستنا: نماز و روزه چطور می‌تواند انسان را متحول کند؟

پدیده نماز و روزه اراده را در وجود انسان تقویت می‌کنند، مثلاً در روزه‌داری فرد شوک بزرگی به مغز وارد کرده و این تحولی اجتناب ناپذیر برای مغزی است که باور رسیده است باید در یک ریتم خاص و تکراری حرکت کند. ذهنی که در یک ساعت خاص در شبانه روز درخواست صبحانه، ناهار و شام داشته است حال ما با شروع ماه مبارک به آن می‌گوییم تو باید ۳۰ روز تغییر کنی که البته کار بسیار سختی است و همه افراد این توانایی را ندارند. که از دایره امن زندگی روزمره خارج شوند.

شما در روزه‌داری به جسم و روح خود کنترل پیدا کرده و با اراده‌ای که دارید در نیمه‌های شب بیدار شده به خوردن غذا و عبادت با مخلوق مشغول می‌شوید، مسئله‌ای که شاید برای خیلی از انسان‌هایی که با پدیده روزه‌داری آشنا نیستند عجیب و غیرقابل باور باشد که بدنی را که در خواب عمیق است بیدار کنید و دستور غذا خوردن به آن بدهید. تأکید ما بر این است که این شوک مغزی را به ذهن وارد کرده و از حالت روتین خارج شوید که می‌تواند دنیای جدیدی را به روی شما باز کند، دنیایی سرشار از خودباوری و انرژی مثبت و همچنین زمان بیشتری برای پرداختن به خود و ارتباط با مخلوق که روح انسان را شاداب کرده و حیاتی نو به آن هدیه می‌دهد.

روزه و نقشی آن در آرامش روح و روان



اختصاصی مطرح شده که پیامدهای بالینی نظیر عصبانیت، تنفر، پوچی، ناامیدی، غمگینی و انزوا در پی دارد.

به باور روانشناسان و سایر متخصصان بهداشت روانی، روزه به عنوان یکی از مناسک مذهبی در کنار اثرات مثبتی که بر سلامت جسمانی دارد، برای سلامت روانی نیز مفید است. آنها اعتقاد دارند در اثر روزه، اعتماد و آسایش خاطر برای انسان بوجود می‌آید، زیرا انسان درک می‌کند که با روزه داری با خدای جهان و آفریننده خود رابطه پیدا کرده و از این روش به آرامش و رضایت دلنشینی دست پیدا می‌کند.

پژوهش‌هایی که در زمینه ارتباط بهداشت روان و روزه داری در ایران انجام شده، نشان دهنده کاهش میزان اختلالات روانی - اجتماعی، اضطراب، افسردگی و خودکشی در این ماه است.

در بررسی صورت گرفته در ایران، توسط محققان وزارت بهداشت در سال ۸۴ با هدف مطالعه اثر روزه داری بر سلامت روان دانشجویان، تأثیر روزه بر سلامت روان و کاهش میزان افسردگی روزه داران مورد بررسی قرار گرفت.

یافته‌های این پژوهش نشان داد که میانگین نمرات افسردگی نمونه‌های روزه دار، بعد از ماه مبارک رمضان، از لحاظ آماری کاهش معنی‌داری داشته و به این ترتیب نتایج این پژوهش بر تأثیرات مثبت روزه بر افزایش سلامت روانی و نیز کاهش میزان افسردگی روزه‌داران صحه گذاشته است.

اضطراب‌ها و بیماری‌های روحی که به خاطر دوری انسان‌ها از معنویت در جهان معاصر فزونی یافته، تصویری تیره و تار از آینده بشریت ترسیم می‌کند.

به گزارش ایستنا، امروزه میلیون‌ها انسان در دنیا بویژه در کشورهای توسعه یافته و متمدن از بیماری‌های روانی و نبود آرامش روحی به شدت رنج می‌برند.

دهها انسان در روز در سراسر جهان به خاطر اضطراب‌های روحی و نبود پناهگاهی معنوی دست به خودکشی می‌زنند.

به گفته روانشناسان، توجه به مسایل عبادی - معنوی، بهترین درمان این بیماری‌ها است و روزه که از مهمترین عبادات الهی و از اساسی ترین فرایض دینی به شمار می‌رود، شایسته ترین درمان برای فشارهای روحی و بیماری‌های روانی دانسته شده است.

انسان روزه‌دار، خود را در جهانی می‌بیند که از خود حساب و کتاب دقیق دارد و گرداننده آن، نیرویی است که فناپذیری و نیستی در وجودش راه ندارد.

روانشناسان معتقدند که روزه برای سلامت روان مفید است و موجب افزایش خودباوری، اعتماد به نفس و تقویت اراده می‌شود و توان و مقاومت افراد را در برابر مشکلات و ناملایمات زندگی بیشتر می‌کند. شاید در بسیاری از شرایط زندگی، نه گفتن سخت باشد، اما اگر عادت کنیم که با خواسته خود یا دیگران موافقت کنیم، روزی فرا می‌رسد که دیگر به مزاحمت‌های فکری خود و خواسته‌های نگران کننده دوستان و اطرافیان هم نمی‌توانیم نه بگوییم.

اما در روزه‌های پرفیض ماه رمضان تمرین می‌کنیم که با دلیل و منطق، خواسته‌ها را به زمان خاص خود موکول کنیم.

نقش روزه در سلامتی روان و طهارت روح، به مراتب افزون‌تر از نقش آن در سلامتی جسم است، زیرا گرفتن روزه باعث کاهش بیماری‌های روانی می‌شود و پاک‌ی و بزرگی روح را در پی دارد.

در سال‌های اخیر استفاده از مذهب و باورهای دینی، توسط سیاست‌گذاران و تدوین کنندگان راهبردهای بهداشت روان جامعه نگر، در سازمان جهانی بهداشت مورد توجه قرار گرفته است.

در تعریف راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی، که برای تشخیص بیماری‌های روانی مورد استفاده روانشناسان و روان‌پزشکان قرار می‌گیرد، نبود دین به عنوان یک مشکل مذهبی و به شکلی