



رمضان و صحت

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ

ماه مبارک رمضان، ماه نزول قرآن، طاعات و عبادات است. نکاتی را که در این ماه مبارک از پس منظر صحت و سلامتی بدن در نظر باید داشت، چنین خلاص می‌کردد.

1 - نوشیدن مقدار کافی آب؛ کوشش گردد تا در هنگام سحری بیشتر از میوه جات استفاده شود و نوشیدن مقدار کافی آب را در هنگام سحری فراموش ننماید.

2 - تغذی؛ ازینکه در ماه رمضان دفعات خوراک بدو وقت معین تنزیل یافته ازینروغ در فعالیت سیستم هضمی (معه و روده ها)، ما نیز تغییرات وظیفوی نسبی رونما می‌شود، بناً بهتر است در نوعیت غذا اخذ شده توجه جدی داشته باشیم؛

- بهتر است رژیم غذایی سبک و پرانرژی با منبع پروتینی را در رژیم غذایی خود علاوه کرد، غذا هایکه پروسه هضم آنها طولانی مدت باشد مانند گوشت، لبنیات، تخم مرغ و حبوبات (لوبیا، نخود، عدس، ماش و غیره). چه بهتر است این مواد بشکل مخلوط باهم طبخ گردد.

- از خوردن غذاهای خمیری مانند آشک، منتو، بولانی، مکرونی و غیره بمثابة منبع اصلی غذایی جداً پرهیز نماید و خطر قبضیت و حتی انسداد های روده را بیشتر می‌سازد.

- از اخذ غذاهای سرخ شده، تند و تیز نیز باید خودداری گردد.

- از گرفتن مقادیر بیشتر کابوهایدریت ها یا شیرینی باب در روز های رمضان اجتناب گردد، ازینکه پروسه هضم و جذب سریع دارد سبب گرسنگی زود هنگام نزد شخص می‌شود.

3 - سپورت و فعالیت بدنی؛ فعالیت بدنی و تمریناتی فزیکنی نیازمند مقادیر بیشتر انرژی را در بدن مطالبه می‌نماید. ازینروغ بهتر است تایم مشخص که همان نزدیکی به افطاری است برای انجام تمرینات انتخاب شود و از طرفی مدت زمان تمرین را در ماه رمضان نیز باید کاهش داد.

4 - خواب؛ با خواب کافی بدن انرژی را که در طول روز ضایع نموده است دوباره اعاده نموده که به این اساس وجود را برای انجام امور آماده می‌سازد. ازینکه در ماه رمضان بیدار شدن برای سحری اخلاقی را در پروسه خواب ایجاد مینماید بهتر است نکات ذیل را مراعات کرد.

- بهتر خواهد بود تا فاصله میان افطاری و سحری طولانی‌تر باشد، بدین معنی که زمان یا وقت مناسب برای سحری یک ساعت قبل از ادایی نماز صبح اگر معین گردد بهتر است. بالین روش هم فاصله میان افطاری و سحری طویل می‌گردد و هم زمان نسبتاً کافی برای استراحت مهیا می‌شود. همچنان بهتر

است در صورت امکان در طول روز نیز برای مدت 2 ساعت استراحت و خواب کرد تا خستگی بدنی رفع شود.

5 - امراض و ادویه؛ اگر شما بنابر بیماری و مشکلی صحتی ادویه اخذ می‌دارید بهتر است با داکتر معالج درین مورد مشورت صورت گرفته که دوز ادویه را در دو وقت (افطاری و سحری) برایتان تنظیم تا در کورس تداوی سکتکی مواجهه نگرده.

6 - حمل و شیر دهی؛ خانم‌های باردار و انهایکه به اطفال شان شیر می‌دهند نیازمند تغذی مناسب بوده. گرفتن مقدار کافی مایعات را در ماه رمضان نیز در نظر داشته باشند اخذ میوجات مانند خربوزه، انگور و تربوز درین مورد کمک کننده می باشد* .

توجه ■ ! نوشیدن بیشتر چای و قهوه سبب تشنگی در جریان روز میگردد، غذا های نمکی و چرب نیز تشنگی را تنبه می نماید. در وقت افطاری از نوشیدن بیشتر آب یا چای اجتناب بورزید، چون فضای معده را اشغال و برای مواد غذایی مورد نیاز جا نخواهد گذاشت.

- از خوردن ترش باب در شروع افطاری نیز اجتناب ورزید چون سبب تحریک افراز بیشتر اسید در معده میگردد □ ■ .

- سگرت و سایر دخانیات نیز سبب افزایش افرازات معده می‌شود.

- رمضان یک روش یا زمان مناسب برای ترک اعتیاد می باشد ازین رو افراد که مصمم به ترک اعتیاد باشند، می‌تواند در پهلوی عبادات و روزه گرفتن از اعتیاد نیز رهایی یابد.

