



معاونت غذا و دارو

واحد تحقیق و توسعه

دکتر زهرا عرب



ماه رمضان و روزه داری همیشه با حال و هوای خاص معنوی، اثرات جسمانی بسیار زیادی دارد و در مطالعات متعددی نقش موثر روزه داری در بهبود بیماری‌های مختلف نشان داده شده است. بسیاری از افراد نگران روزه داری سخت و ضعف بدنی بخصوص عطش و تشنگی خود در فصل گرما هستند، اما با رعایت برخی تدابیر طب سنتی و سبک زندگی سالم، می‌توان جسم را آماده روزه داری کرد و در ماه مبارک رمضان از فیض معنوی و آثار جسمانی روزه داری بهره برد.

تدابیری برای آمادگی جهت روزه داری در گرما

با توجه به گرم بودن روزهای پیش رو، اغلب افراد به خاطر عطش و تشنگی، آب یخ و سرد استفاده می‌کنند که موجب تغییرات ناگهانی و شوک به معده می‌شود که باید این عادت غلط را ترک کرده و از خاک شیر و تخم شربتی، میوه‌های لعابدار و آب میوه استفاده کرد.

اثرات روزه داری بر سلامت جسم

0 **چربی بدن:** کاهش کلسترول و تری گلیسیرید خون ، کاهش توده چربی و وزن

0 **دستگاه گوارش:** بهبود عملکرد و فرصت استراحت و بازیابی

0 **هورمون ها:** تنظیم عملکرد و کنترل ترشح هورمون ها ، کنترل متابولیسم بدن و کنترل قند خون

0 **ترمیم بافت:** ترمیم بافت و رفع التهاب های سلول ها، ترمیم سلول ها و افزایش سیستم ایمنی بدن

0 **سم زدایی:** دفع سموم از کبد، ریه ، روده ها و کلیه

0 **روخی و روانی:** افزایش اعتماد به نفس ، شادابی و کاهش اضطراب و کاهش افسردگی

مشکلات جسمی روزه داری، علل و درمان

یبوست: علت آن مصرف کربوهیدراتهای تصفیه شده و مصرف کم آب و فیبر غذایی است و میتوان با کم کردن مصرف کربوهیدراتهای تصفیه شده و افزایش آب و فیبرهای غذایی درمان شود.

سوء هاضمه و نفخ: علت آن عادات بد غذایی مانند پرخوری و خوردن غذاهای چرب و پر ادویه است و

توصیه های غذایی در ماه رمضان

سحر: وعده غذایی سحر اصلی ترین وعده غذایی در این ماه است و فراموش نکردن آن با رشد و سلامت بدن ارتباط مستقیم دارد. توصیه میشود از غذاهای گرم، کم نمک، کم چرب و غذاهای پروتئین دار و قندهای طبیعی مانند خرما و مواد غذایی فیبردار مانند میوه و سبزیجات استفاده شود.



افطار: بهتر است در زمان افطار از غذاهای کم حجم و سبک مانند نان و پنیر و سبزی و مایعات گرم استفاده شود.

توصیه می شود افطار با مایعات گرم نظیر چای شیرین، شیرگرم، خرما و شله زرد آغاز شود.

موقع افطار مایعات زیادی مصرف نکنید؛ چرا که مصرف مایعات در این زمان، سبب سوء هاضمه می شود، اگرچه در ساعات بعد از افطار نوشیدن آب زیاد مفید است.



مصرف داروها در ماه رمضان

تشخیص مجاز بودن روزه داری فرد با پزشک معالج وی است. بیمار هرگز نباید به صورت خودسرانه داروهای خود را حذف کند و یا جابه جا نماید و باید حتما با پزشک و دکتر داروساز مشورت نماید. مصرف آب و مایعات برای جلوگیری از مشکلات ناشی از داروها باید مدنظر قرار بگیرد. دکتر داروساز می تواند اطلاعات مفیدی مانند مصرف دارو با غذا یا معده خالی، داروهای مانند آنتی بیوتیک هایی که باید سر ساعت مصرف شوند و ... و جایگزین کردن دارو با زمان اثر بیشتر در اختیار بیمار قرار دهد. لذا بهترین کار برای بیمار مشورت با پزشک و داروساز است. امید است در این ماه مبارک با بهره گیری از افراد متخصص، عادات صحیح غذایی و مصرف صحیح دارو، علاوه بر فیض معنوی ضامن سلامت جسم خود باشید.



میتوان با کم کردن مصرف آن ها و با استفاده از غذاهای آب پز و بخار پز و شربت های سنتی مانند عرق نعنا، بهار نارنج و بید مشک اصلاح شود.

افت فشار خون: به دنبال مصرف کم مایعات و نمک اتفاق می افتد. توصیه می شود به مکان های گرم نروند و مصرف نمک و مایعات افزایش یابد.

سردرد: عدم مصرف کافئین، کم خوابی و کار زیاد از علل شایع سردرد است. میتوان با کم کردن مصرف کافئین قبل از ماه رمضان و خواب کافی این مشکل را رفع کرد.

انتیبات عفلاتی: به علت مصرف کم منیزیم، پتاسیم، کلسیم اتفاق افتاده و با افزایش مصرف غذاهای غنی از املاح مانند سبزیجات، لبنیات، گوشت و خرما رفع شود

زخم معده و مشکلات رفلاکس: معمولا به دنبال مصرف غذاهای چرب، قهوه و نوشابه اتفاق می افتد. افراد دارای سابقه با پزشک مشورت کرده و مصرف مایعات را افزایش دهند.

