

حفظ سلامت در روزه داری

گردآوری:

راشین گوهرشاهی

۱۳۹۰

به نام خدا

الهم صل علی محمد و آل محمد

مشخصات کتاب الکترونیکی:

گوهرشاهی ، راشین . ۱۳۵۴ -

عنوان کتاب: حفظ سلامت در روزه داری

تدوین : راشین گوهرشاهی

rashinegoharshahi@yahoo.com

www.rashingoharshahi.persiangig.com

تهران : ۱۳۹۰ .

تعداد صفحه : ۶۰

فهرست مطالب

مقدمه.....	۵
آمادگی برای روزه داری.....	۷
چگونگی روزه گرفتن در ماه رمضان.....	۸
کیفیت تغذیه در سحر.....	۱۰
تغذیه در زمان افطار.....	۱۵
بایدها و نبایدهای روزه داری.....	۱۸
مشکلات جسمی ناشی از روزه داری ، علل و درمان آن.....	۳۰
نکته های مفید در روزه داری.....	۳۶
عطش در روزه داری.....	۳۸
روزه ماه رمضان و بیماریهای قلبی.....	۳۹
بیماری ام اس و روزه داری.....	۴۲
رژیم لاغری مناسب در ماه مبارک رمضان.....	۴۵
تغذیه صحیح در ماه رمضان.....	۴۹
توصیه های تکمیلی.....	۵۲
اهمیت مصرف خرما در روزه داری.....	۵۵

اللهم صل على محمد

و آل محمد

مقدمه:

هدف از گردآوری این جزوه الکترونیکی راهنمایی روزه داران ؛ برای بهبودی سلامت و بهداشت در روزه داری، بر پایه ی دارا بودن اطلاعات پیش زمینه ای در حوزه سلامت فردی و تغذیه ای می باشد.

آشنایی با بعضی از مشکلات جسمی ناشی از روزه داری و نحوه ی رفع آنها با اقتباس از اطلاعات سایتهای رسمی کشور، آشنایی با مواد مغذی مناسب وعده های افطار و سحر؛ بخشهایی از این کتاب الکترونیکی را تشکیل می دهند. رسم بر این است که در کلیه کتابها منابع از داخل متن برداشته شده و در انتهای کتاب جمع آوری گردد؛ ولیکن در این جزوه؛ جهت امانت داری و حفظ مسئولیت منابع خبرگزار راجع به اطلاعاتی که در آن جمع آوری گردیده؛ از هرگونه ویرایش متون خبری خودداری شده و مطالب به صورت دست نخورده از منابع خبری در این کتاب ارائه گردیده است؛ لذا جهت دسترسی دقیق به منابع هر یک از مطالب این جزوه

الکترونیکی؛ در صورت عدم مشاهده ی خود منبع در ذیل مطلب؛
کافیست که قسمتی از عبارت مربوطه در شبکه مجازی جستجو شده تا
به تمام مطلب با ذکر منابع لازم دسترسی پیدا کنید. هدف از ارائه
این کتاب کوچک تنها کمک به روزه داری شما عزیزان در ماههای
گرم و روزهای طولانی این ماه مبارک است. امید که مورد استفاده
شما و مورد رضایت حق قرار گیرد.
در صورت داشتن هرگونه انتقاد یا پیشنهاد خواهشمند است از طریق
آدرس ایمیل زیر گردآورنده را در بهبود هرچه بیشتر کتابهای آتی
یاری فرمایید:

راشین گوهر شاهی

rashinegoharshahi@yahoo.com

www.rashingoharshahi.persiangig.com

آمادگی برای روزه داری:

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اعلام کرد: افراد باید قبل از آغاز ماه مبارک رمضان، در مورد شرایط فردی و تاثیرات روزه بر سلامتی با پزشک خود مشورت کنند و برنامه ریزی مناسبی برای غذا و خواب داشته باشند و دست کم سعی کنند که برنامه غذایی جدید به گونه ای باشد که منجر به افزایش وزن نشود.

توصیه نَظ و نَب رتَب غذاهای قجه، وُلَع فیبردار تَ قَپ
سبزیجات یابالظ و فاشار چع اَ تَ قَ ع آرد و ع شروع کرده
قَپ ف تَ سَراک نَب ای بروید. چرا و رَف بیش از زع مواد غذایی
شیرین پَچرب گَب اَ فطار جَ ر تَ تَگَ نَظ رَف
نوشیدنیهای زیادب الضی مایعات ضعیف رقیق کردن اسید آنزیمهای
ظقت گَب گارش قج تا ضالی در ضُ خذب مواد غذایی کَظظ، این
کَ اَ پیام عَ ب. چُ درد نی فُص پیش آرد.

کیفیت تغذیه در سحر:

سحری یکی از وعده های غذایی اصلی در ماه مبارک رمضان است و بسیاری از پزشکان و متخصصان تاکید ویژه ای بر خوردن سحری دارند و برای این وعده غذایی بهتر است غذاهای حاوی قندها و کربوهیدرات های پیچیده، میوه، سبزی و آب کافی مصرف شود زیرا کربوهیدرات های پیچیده دیرهضم هستند بنابراین احساس گرسنگی کمتری در طول روز ایجاد می شود که شامل برنج، مرغ، ماهی، سویا، گوشت، تخم مرغ، میوه تازه و سبزی می شوند.

افراد باید هنگام سحر از مصرف غذاهای سرخ شده، چرب، ادویه دار و حاوی قند زیاد خودداری کرده و از خوردن

مواد غذایی در حجم زیاد پرهیزند. همچنین از نوشیدن
چای زیاد اجتناب کنند، زیرا کافئین موجود در چای،
باعث دفع مقادیر زیادی آب و نمک های معدنی مورد نیاز
بدن می شود.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه، بهتر است هنگام سحر
آب کافی نوشیده که نوشیدن دو لیوان آب توصیه می
شود و از خوردن نمک، فلفل و ترشی خودداری شود.

خوردن چند خرما و یا کشمش و مقداری عسل در انتهای
سحر بسیار مناسب است و پس از خوردن سحری نخ دندان
و مسواک زدن فراموش نشود همچنین برای خوشبو ماندن
دهان، قسمت داخلی لب ها، سقف دهان و زبان نیز باید
مسواک شود.

صرف میوه در سحری، از تهگی جلوگیری می‌و:

رَف میوه یا آه میوتبزه گب سحر از تهگی در عی روز جلوگیری می‌و. چنین برای جبر ا وَحظ میز ا آه الاح شغ در ب‌رمضان، می‌ت از قدری قپ یا آل گب‌افطون‌تفب‌ظ‌کرد. در اظ ا ع ا ق ت : مایعات را می‌ت ا در عت زمان‌افطون‌تفب‌سحر ق‌تفب‌ظ‌قرارظا. در این یزت گب سحر ضرورتی خظ ا ع ا ر د و از چ ع لیو ا آه یا از قدر زیاد ی چب برای رفع تهگی در عی روزه دار ق‌تفب‌ظ‌کرد.

مینا ینایی و برشناس ارشد دفتر ش‌حظ‌تغذیه خ‌ب‌ق ق‌ب‌ت ال‌ت وزارت ش‌ع‌ان‌ت درمان‌افزود: نیاید ظ‌ق‌رها شیرینی ب‌را ک زب شکر فراو ا ک‌ت‌ع، ش‌قدر زیاد رَف کرد بهتر ا ق ت ش‌خ‌ب آب از خرما ت‌ت ک‌دارای ل‌ع‌ع‌ج‌عی چنین الاح یتامین ک‌ت‌ع، ق‌تفب‌ظ‌ظ

ت‌ب بیان این و روزه دار ا باید از خوردن غذاهای شور گب سحر ض‌د‌د‌اری و ع، زیرا تهگی را در عی روز افزایش می‌ظ‌ع، اظ‌اظا: باید از خوردن غذاهای ش‌سیار سرد یا ش‌سیار گرم نیز از نوشیدن آه سرد در ا ش‌ت‌ع‌افطون‌تفب‌ظ‌ن‌ظ در یزت رفع تهگی می‌ت ا از آگرم، چب یا شیر گ‌ق‌تفب‌ظ‌کرد.

چنین رَف زیاد غذاهای ت‌رش ن‌ز، شیر، میوه سب‌ذ‌ب‌تض‌ب ا برنج نیز در ازدیاد ترنر اسید ق‌ع در نتیجه لیبظ ق‌ر‌ش درد ق‌ع اثنی عش‌ظ‌ض‌ب‌ت‌ظ‌ارند.

ج. تلایان ت زخم ق ع اثنی عشر ~ اراحتی روظم بهتر اقت از غذاهایی
قتافبظ وع و ض ن ب اقب ق بظ ن ظ ث ب ف ث ف ص ط ق ت گ ب
گارش هظ و از خ این غذاها می ت ا ث غذاها پی ج بی ~
خورشتی، أ ع ق پ و چ رب، آه میوه ب، ب، پنیر بقت ث ق دار
و ل ب ره کرد.

اقت رس فشار فابی ر وحی، ظان تگروه ض تی O، خظ میکروب
هلیکوباکتریلوری، ر ف ل ای از ف ا ت ه دید وع زخم ق ع
اثنی عشر کت ع.

خوردن غذاهای پُر ادویه در سحری، تهگی را افزایش می‌دهد

تطب تغذیه می‌گویند: ر ف ث ب ظ د ب، ف ف سایر ادویه ب در
گب سحر ث دلیل لبظ از کب. تهگی بیشتر، برای روزه دار ا
توصیه می‌نظ.

میترا زراتکی بر شناسا رن ع تغذیه در این ضگفت: شایع ترین ه ک
گوارنی در روزه دار ثتال ث بیوقت اقت کثب رژیم غذایی بقت
ی ت ا از این ه ک پیشگیری کرد.

افزود: بر این اقب. خوردن میوه جت، چ خیسانه ی برگه آ،
أجیر، انگور، ع آ ر ف روغن زیتون ث همراه غذا در
پیشگیری از بیوقت بسیار موثرقت.

زراتی ث خ اب روزه دار ک تحرک بیشتری کجت ث سایرین ظارند،
توصیه کرد: خ اب باید بین افطارت ب ق سر، زع ال 8 لیو آ آ

شیدھی تافب ظ کج، چرا ک در عی روز ث دلیل تحرک تعریق نییظ،
آقت ع هب کبم ی یابد.
ی در پایان تصریح کرد تافب ظی روز ای روزه دار ازم بدیر
متنوع آجیل شع ک پکت نگردو ث بظ افعق ... (ک زبی چربی
گیبی غیر اشباع مفید اقت، ض فاع افزایش کلسترول ض، ث
ب میز ا چربی بی اشباع، برای شع ارژی تامین ی کج.

پارسیه /گرد آوری: گروه آشپزی و تغذیه سایت تپن زنجان

***[http://www.tebyan-
zn.ir/cooking_nutrition.html](http://www.tebyan-zn.ir/cooking_nutrition.html)***

تغذیه در زمان افطار :

شروع افطار با یک لیوان شیر و یک یا چند عدد خرما بسیار مفید است.

۱- در مقایسه افطار با وعده‌های معمول غذایی، افطار را می‌توان متناظر با صبحانه در نظر گرفت. لذا مواد غذایی مشابه صبحانه هنگام افطار توصیه می‌شود. شایان ذکر است ۱۵ تا ۲۰ درصد انرژی دریافتی طی روز را باید هنگام افطار مصرف کرد.

۲- پس از اذان مغرب بدون تاخیر طولانی روزه را باز نموده و ترجیحاً از مواد غذایی مایع و سبک به همراه ترکیبی از غلات ترجیحاً نان از نوع سبوس‌دار (به طور مثال: نان سنگک) در زمان افطار استفاده شود. توصیه می‌شود از مایعات گرم مانند آبجوش یا چای کم‌رنگ به جای آب سرد برای شروع افطار استفاده شود.

۳- داشتن مواد غذایی حاوی فیبر و قندهای پیچیده از قبیل **سبزیجات و نیز انواع میوه** به جای استفاده از ترکیبات حاوی قندهای ساده و چربی فراوان (از قبیل حلوا آن هم به میزان زیاد) توصیه می‌شود.

۴- استفاده فراوان از آب و نیز انواع شربت‌ها به بهانه کنترل تشنگی نه تنها باعث کنترل تشنگی نخواهد شد، بلکه به علت استفاده از حجم بالایی از مایعات و گنجاندن آن در معده‌ای که ساعت‌ها خالی بوده است، می‌تواند باعث **التهاب معده و دستگاه گوارش** شود، لذا پس از چند روز این افراد دچار درد در ناحیه فوقانی شکم شده و گاه باعث می‌شود که از ترس ناراحتی شدیدتر نتوانند به روزه‌داری ادامه دهند. در مورد مصرف فراوان شربت‌ها نیز با توجه به افزایش قند ناگهانی دریافتی و ترشح شدید هورمون انسولین برای تنظیم قند خون، در فاصله زمانی کمی فرد دچار گرسنگی و ضعف شده و مجدداً برای رفع آن به استفاده از مواد غذایی شیرین پرداخته و این سیکل تکرار می‌شود.

سرعت غذا خوردن را نیز در هنگام افطار بایستی کنترل کرد. پیشنهاد می‌شود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه را برای افطار باید اختصاص داد تا هم دستگاه گوارش بتواند خود را برای شروع مجدد هضم و جذب آماده نماید و هم طی این مدت تنظیم احساس سیری توسط مغز صورت پذیرد.

بایدها و نبایدهای روزه داری: تأثیرات روزه داری بر زنان شیرده، بیماران و کودکان در حال رشد:

یک متخصص تغذیه تاکید کرد: « مادران شیرده در ۶ ماه اول شیردهی به دلیل نیاز شیرخوار به شیرمادر بایستی از روزه گرفتن خودداری کنند و در صورتی که به روزه گرفتن اصرار دارند می توانند از ۶ ماهه دوم به بعد روزه بگیرند اما توصیه بر این است که مادران شیرده از روزه داری خودداری کنند چرا که کاهش آب بدن مادر و کم آبی موجب تغلیظ شیر شده و حتی کم آبی بر حجم شیر مادر نیز تاثیر گذار است.»

ایرنا: یک فضیلت علمی ظاهر گویا، پزشکی قزوین گفت: روزه داری زنان شیراز در صورت رعایت برنامه تغذیه ای، در رشد و تطویر اضلالی لیبظ نمی و ع .

اب توصیه کرد و زنان در نم بای شیردهی روزه نگیرند زیرا وطن آشکت شیر بدر اقت گرسنگی النی عت بدر شیراز در رشد و تطویر اضلالی لیبظ می و ع .

"مریم خاظ" روز چهارشنبه گفت گناب ایرگلفت اگر زد غذایی زد نیازتغ بدر شیراز تضبی در قع بآغب، سحر میان

این ظرافت تقسیم نظ، آرامش بطن و بیض نظ در بدر اثر مفیدی برای وطن و اعظانت .

نگفت رژیم غذایی بدر شیرم باید از پروتئین، کلسیم، آیتامین ب غنی بنع و در صورت سناظ نکردن این اعظ غذایی ظچار و جظ ندید اعظ مغذی نع رشد وطن الی بدر را ضطر می اعزد .

خاظ اعظاظ اعظ در صورتی و بدر ا از كب- کرظع روزه داری خت و بام شیر اب نع نباید روزه بگیرند .

فض هیات علمی ظاهگب ف پزشکی قزوینگفت: زنان شیرم باید گب افطار قحری از اعظ غذایی سرشار از آگنت رجثبت (کلسیم) شیر لبنیات (تافبظ وع از رف ادویه سیر در قحری ثفتتعث کردن شیر ض داری نمایند .

خاظت رب ره ث اینکه "زنان شیرم روزه دار باید غذای باکیفیت ث طرندهگفت: رفق جزی، لبنیات و چرب، آجیلضب اع گنت در افزایش ترنر شیر موثر ض اع ثظ

- به گفته دکتر خدیجه رحمانی: «برای مادران باردار و یا شیرده روزه داری در ۳ ماهه اول و سوم به طور کلی ممنوع است و تنها روزه گرفتن در ۳ ماهه دوم مجاز است که بهتر است در این زمان نیز از روزه گرفتن خودداری کنند.

در مورد مادران شیرده باید گفت که مادران شیرده در ۶ ماه اول شیردهی به دلیل نیاز شیرخوار به شیرمادر بایستی از روزه گرفتن خودداری کنند و در صورتی که به روزه گرفتن اصرار دارند می

توانند از ۶ ماهه دوم به بعد روزه بگیرند اما توصیه بر این است که مادران شیرده از روزه داری خودداری کنند چرا که کاهش آب بدن مادر و کم آبی موجب تغلیظ شیر شده و حتی کم آبی بر حجم شیر مادر نیز تاثیرگذار است.»

وی ادامه داد: «بیمارانی که داروهایی باید استفاده کنند که نیاز است سرساعت مصرف شود نمی توانند روزه بگیرند اما اگر بتوانند ساعت آن را طوری **تنظیم** کنند که در وعده سحر و افطار آن را مصرف کنند روزه داری برای آنها اشکالی ندارد البته هر بیماری باید با نظر پزشک خود باید روزه بگیرد و نباید خودسرانه اقدام به روزه داری کند چرا که ممکن است موجب تشدید بیماری وی شود.»

این متخصص تغذیه گفت: «روزه داری در افراد بالغ به این صورت است که نهایتاً وزن کم کنند تا یک تعدیل متابولیکی در بدن آنها رخ داده و بدن آنها استراحت متابولیکی داشته باشد و چربی های مازاد بدن آنها تعدیل شود و کاهش پیدا کند و کاهش وزن با روزه داری طبیعی است و مطالعات نشان داده است که **کاهش وزن بین ۱/۵ تا ۶** کیلو در افراد روزه دار عادی است اما اگر افراد روزه دار دچار اضافه وزن شوند قطعاً برنامه غذایی نامناسبی داشته اند و پرخوری کرده اند که با فلسفه روزه داری نیز هماهنگ نیست و هم از نظر علم تغذیه مناسب نیست.»

افرادی که ضعیف هستند و وزن نرمالی ندارند باید طوری برنامه غذایی خود را تنظیم کنند که با کاهش وزن روبرو نشوند.»

دکتر خدیجه رحمانی در گفت و گو با خبرنگار سلامت نیوز گفت: «همانطور که می دانید فلسفه روزه داری بر این اساس است که افراد روزه دار حال نیازمندان را دریابند بنابراین نباید به دنبال این بود که چه بخوریم تا گرسنه نشویم بلکه باید بدانیم که در ایام مبارک ماه رمضان چه برنامه غذایی داشته باشیم که سلامت ما آسیب نیند.»

وی ادامه داد: «یکی از مشکلاتی که افراد روزه دار بخصوص در هفته اول ماه رمضان ممکن است با آن روبرو شوند مشکل سردرد است (در افراد سالم) و افراد بایستی مصرف چای و کافئین خود را قبل از ماه رمضان کاهش دهند همچنین افرادی که سیگار استعمال می کنند بایستی میزان استعمال را کمتر کنند تا به هنگام روزه داری کمتر دچار سردرد شوند همچنین با توجه به اینکه روزها بلند است و افراد باید مدت زمان طولانی گرسنگی را تحمل کنند ممکن است گرسنگی طولانی موجب سردرد در آنها شود که باید متابولیسم بدن خود را تنظیم کنند که حدود یک هفته تطابق بدن با این وضعیت طول می کشد.»

این عضو هیات علمی انستیتو تحقیقات تغذیه کشور افزود: «افراد روزه دار بایستی شرایط را طوری تنظیم کنند که به هنگام سحر و افطار مواد اصلی مورد نیاز بدن خود را به نحو صحیحی تامین کنند تا کمتر دچار مشکل شوند و به طور معمول در فلسفه روزه داری یک وعده غذای اصلی که همان ناهار است حذف می شود و افراد عادی معمولاً با مشکلی روبرو نمی شوند اما افراد آسیب پذیر مانند نوجوانان

و افرادی که در سن بلوغ و رشد هستند و یا سالمندان سالم که می توانند روزه بگیرند باید تمهیدات ویژه ای برای آنها در نظر گرفت».

وی ادامه داد: «افراد باید توجه داشته باشند که در وعده افطار از مواد مغذی و زودهضم استفاده کنند تا گرسنگی طولانی مدت را جبران کند و در افطار بایستی مثل وعده صبحانه از گروه شیر و نان و غلات و سبزی ها و البته یک منبع پروتئینی علاوه بر شیر مثل تخم مرغ نیز استفاده کنند».

در شروع افطار باید از یک مایع ولرم مطابق با دمای بدن و یک شیرینی طبیعی مثل خرما که قند بدن را در حد طبیعی می رساند استفاده کرد و از شیرینی های مخصوص این ماه نیز در حد ۱ تا ۲ عدد به همراه آب ولرم استفاده کنند و از نان به همراه یک منبع پروتئینی و نیز سبزیجات استفاده کرد و از مصرف غذاهای حجیم و سنگین و سرخ شده خودداری شود».

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: «افراد آسیب پذیر بهتر است بعد از ۱ تا ۲ ساعت بعد از افطار یک شام سبک نیز میل کنند و غذای اصلی را در وعده سحر دریافت کنند تا گرسنگی طول روز را بهتر تحمل کنند و در وعده سحری بهتر است از انواع پلوهای مخلوط و در کنار آن سبزیجات به خصوص انواع سالادها و میوه ها و آب مصرف شود که بهتر است در بین وعده سحر یا افطار و بعد از هضم غذا مصرف کنند».

وی ادامه داد: «در وعده سحر و افطار بایستی از ۴ گروه اصلی مواد غذایی استفاده کرد که یک گروه نان و غلات است و گروه دیگر را گروه گوشت ها تشکیل می دهند که بایستی تخم مرغ و پنیر را در

افطار و خود گوشت را در وعده سحر مصرف کرد و گروه سبزیجات را باید هم به صورت پخته در داخل غذا و هم به صورت خام به عنوان سالاد و سبزی خوردن مصرف کنند و گروه شیر هم ترجیحا در افطار مصرف شود البته برخی از افراد ممکن است در سحر از ماست استفاده کنند که ممکن است موجب تشنگی بیشتر شود و بهتر است ماست را به همراه سبزیجات و یا خیار مصرف کرد».

بسیاری از افرادی این به‌شماظ تغذیه‌ظچارتع خوری یاپُرخوری نع در تغذیه افراطی کبع ث گای ک کاکت،زتی وزن فردی کبم یافته، اب میز ا چربی ضم افزایشیثع، بنابراین فیت ایی این هکالت افراط در رف شیرینی‌خت اکت چ شیرینی‌خت، اظلعی چربی نب، ث راحتی الت رف کبع‌گب رتب خطر اخ ی کبع. بنابراین باید از رف زیاد غذاهای چرب سرخ کرده ث نعت ض‌دداری‌کرد، چئض‌الف اچ ک ردم گب ی کبع کاعی ب رمضان ث اقغ روزه گرفتن وزن افراد ک ی گردد چنین افرادی کظچار چربی ضبال کتبع، چربی ض آب کبم یثع، در بسیاری از ارد هباع نع کپف از ب رمضان تب ثبفت کبم وزن هع، ثک نخت افزایش وزن چربی ی نظ. رف زیاد اظ غذایی چرب گب‌افطوب‌فثی اشتهایی در گب سحر ی نظ، چ ض چربی نب در ثع نیازمند عت زمان الی تراق‌تق،تافبظ از خوراکی ب اظ غذایتب دیر لت ثت‌أخیر اعاضت زمان ضاة، نختثی اشتهایی تی زئیگی گب سحر ی نظ، بنابراین اگر فاع‌افطار ث یزت بقت رف نظ هکی برای فاع سحر ایبظ طاعنع.

اگر روزه نشیوه بقت ادب هظ یعنی رژیم غذایی ت گ اشن بن ع کنبلری بیش از زع ک آرد ش ع نظ، ت طور زت ت ش ع آسیب ی رسد. بنابراین اگر روزه داری ت شیوه صحیح ادب ن بن ع، ی تأشب کب کب لری در ش ع، نوع ضة کلسترول یا HDL را در ش ع افزایش ظا ظم تخت کبم کلسترول ش ع یا LDL نظ. در غیر این یزت کلسترول ش ع ض افزایش ی یابد.

تغذیه صحیح در ب رمضان ت بسیار اهمیت ظارد باید اظ غذایی ظیر گنت، مرغ، بی، لبنیات سبزی نب، ل کت اعظم رژیم غذایی نطی را در برگیرد.

رف تب اظ غذایی باید روی ایی برنام بن ع مثال اگر ی گویم لبنیات ضة اقت، باید در نظر ظانت باشیم ک رفبال ی لبنیات ش ع رف آة ت میز لکفی، لیبظ قگ بی داری ادراری را ت بسیار افزایش ی ظع.

رف اظ پروتینی (گنت، مرغ، لبنیات بی) ت تنهییبفی نیکت، شک در کنار آب باید از قج زیجت، قالظ، آة زج ثبقتافبظ ظب از یبوقت جلوگیری نظ باید در نظر ظانت ک رف زیاد غذاهای پروتینی ثبفت ت هگی ی نظ.

در ض وکتکب تخ آب ی ک برای اولین بار روزه ی گیرند، باید تب اظ مغذی در رژیم غذایی آب کدب ع نظ. این تخ آب باید در

ف ع سحر ث فكلبفای غذا ثطرند آة میوه هایی ث هویج گنخ
فرنگی رانشسیار ر ف نمایند.

در عي روزه دار طق تگب گارش زعظ ج عی بفضبى ی بع در
آل ای طق تگب سالیق تگب هایی ک ث سى در ض خذب اظ
غذایضبّت ظارند استرازت ی ک ع ثق ع از روزه داری ث سن بهتری
افبى ض ظ را ث ادب ی ر ق بع.

عقبت تق عظ مم موثر روزه داری را در ث جظ بیماری نبى طت ف
هب ی طع . در اغت بیماری هایی کفبظات غظ غذایى چبلى
افزایش وزن در بروز آبظضبّت ظارند روزه داری مفید ا ق ت .

عقبت هب ظا ظ ا ق ت روزه گرفتن برای ج تلایان ث چربى ضبال
ثسیار مفید ا ق ت میز ا چربى نبى ب غة خظ در ض را تنظیم
یک ع نخ افزایش میز ا چربى نبى مفید ض ی ن ظ . ال بر
این جوی از بیمار ا جتال ث دیابت نوع ظ ث کک پزنک قبح
یکت طی تغذیه ث راحتی ی تأع در این ب روزه بگیرند از آثار
مفید آنکوبفای رنج رند ب وصیه ی ن ظ افراد روزه دار ببع زمانى
ک روزه نیستند ق ف ع غذا ثطرند ک ف ع نبافغب، نب سحر
ا ق ت، اب در ب مبارک رمضان سرو غذا ظ ف ق بت کمتر برای ثبى ظ
بار در روز نیلن کبى عارد ث شرایط خ کى توانایى فرنک تگی
ظارد.

ق تافب ظ از سبزی ب میوه ب در گب افطار چنن در فبى زمانى
بین افطوب سحر ث دلیل ای ک جض ثى از فیبر کت ع، برا طق تگب
گارش ثسیار مفید ا ق ت ب بروز یبوق ت ی ن ظ ب وصیه ی ن ظ در
ف ع ق حری ق دار ب ق جى سبزی نبى گ بگ ر ف ن ظ سبزی نبب

دارا تظ اظمغذی طتف آة، ال بر تأمین یتامین ب الاح
زد نیاز شغ، از تهگی فرد در عی روز جلوگیری یکع.

افتعای در صرف شیرینی:

رَفَ اَظْ غِذَائِي شِيرِينِ دَر قَاعِ قَحْرِي تَوْصِيهِ اِي نَظْمِ . رَفَ
اَظْ غِذَائِي شِيرِينِ تَثْبِيتِ حَرِيكِ اِنْسُولِينِ نَخْتِ زَوْدَلَعِ ضُ ثَظَاضُ
قِيَابِ دَر نَتِيْجِه كِبْمَلَعِ ضُ اِي نَظْمِ . ثَا اِي نَظْمِ رَفَ اَظْ
غِذَائِي شِيرِينِ زَبِي لَعَبِي قَبْظِ ثَا شِيرِينِي كَالْتِ دَر قَاعِ
قَحْرِي نَخْتِ اِي نَظْمِ نَطِي زَوْدَتْرَگَرَسَنَه نَظْمِ . اَع مِيوَه رَا كُ
زَبِي اَظْ مَغْذِي تَسِيَار مَفِيْدِ بَرَا اِلْتِ ثَا اِقْتِ بَهْتَرِ اِقْتِ دَر قَاعِ
اَفْطَارِ يَا دَر فَبِي اَفْطَابِ سَحْرِ رَفَ كَرْدِ .

از کربوهیدرات بی پیچیدگی ال از خگغ، خ . زجثبت ث
ف ع، لوبیا، بی قجندار غذاهای زبی فیبر ث سبزی،
زجثبت، ال، میوه بی ثب پقت، میوه بی ض هک بع ال ثی، آ
أجیر ثبظاً در قع بی غذایی ث ضو قحری بیشترین ثبظ کنید.
این غذاهای ثی نع از کب گرسنگی کمتری کنید، چ ث آکتگی
ض ا نع.

توصیه ا نظ برای تأمین آة زرد نیاز پف از سروا فطار تب ل ج از
ض آة ثا تدریج اَع میوه، چ بی کمرنگ سایر مایعات ث ویدر آة
برای جبر اکا ثی ثع نوشید نظ.

در عی روزه دار طق تگب گارش زعظ چ عی ب فبض بی ا بیع در
ال ای طق تگب سایر طق تگب هایی ک ث ا س ا در ض خذب اظ
غذای بظ ب ت ظارند استرازت ا کع ثق ع از روزه داری ث ا س ب هتری
ا ف ب ی ض ظ را ث ا د ب ا ر ق ب ا ع .

برنامه غذایی ب در ب مبارک رمضان نباید کج ت ث ل ج خیلی تغییر ک ع
در یرت اکب بایق ب ظ بن ع. چنین باید طوری تنظیم ن ظ ک بر
روی وزن طبیعی تأثیر زیادی ع ان ت بن ع.

ث ب ت خ ق ب ف ب ت الی گرسنگی در روز، باید غذاهایی را ر ف
کنیم ک ت ک ع ی دیر ض ی ن ع ث غذاهای زبای فیبر زیاد .
غذاهای دیر هضم ق آل ب ب ف ت ن ظ ک ب گارش ی ب ع، در
زبایکه غذاهای زود هضم ظ ب ب ب ف ت در ق ب ع ی ی ب ع فرد
خیلی زود از ک ب گرسنگی ض آ ع کرد.

غذاهای دیر هضم ج ارتند از ر ج ث ب ت ال ت ث خ ، گ ع ، خ
ظ سر ، لوبیا ، ف ع- ، آرد ق ج- دار ، برنج ب پ ق ت غیره) ک
کربوهیدرات بی پیچید نامید ی ن ع .

غذاهای زود هضم ج ارتند از : غذاهایی ک زبای ل ع ، آرد سفید غیره
ک ت ع) ک ت این گروه کربوهیدرات بی تصفیه ن ک ف ت ی ن ظ .
غذاهای زبای فیبر غذایی ج ارتند از : غذاهای زبای ق ج- ، گ ع
ق ج- دار ، ال ت ر ج ث ب ت ، أ ع سبزی ب ب ع لوبیای سبز ، ا ط ظ
، غرت ل ق ف ب ج ، برگ چ غ در ، میوه ب ب ب پ ق ت ، میوه ه ک ن ع
ت بر گه زر ظا ، اجیر ، ا ه ک ت ب ظ ا غیره .

غذاهای مصرفی باید در زبای ب ب ب ب ی ک د ی گ ب ن ع از گروه بی
غذایی ث میوه ، سبزی ب ت ، گ ن ت مرغ ب ی ، ب ال ت گروه
شیر لبنیات باید در برنامه غذایی ب خ ظ ظ ان ت بن ع .

غذاهای سرخ ن ع باید ت ق دار ک ر ف ن ع ، زبای ب ف ت ف ع ض ،
ق ر ش ق ر دل اضالی در وزن ب ق ت ی ن ع .

از چ غذاهایی پرهیز کنیم ؟

- 1- غذاهای سرخ‌کردنی چرب
- 2- غذاهای زبای لع زیاد
- 3- خوردن غذای زیاد شَطْوُ ِگَبَ سحر
- 4- خوردن چربی زیاد ِگَبَ سحر چرب شب‌بفت افزایش ادرار نع از این طریق کُ نَبی قَعی کُ در عَی روز شَعْ ثُ آب نیاز ظاهر، ظف- ی نَع.
- 5- سیگار: اگر نَب یُ توانید کشیدن سیگار را یکظف قُل غ- کنید از قَت نَبی لَج از بَ رمضان رَف اَر ا شَتدریج کبم دهید.

چُ غذاهایی را صرف کنیم؟

- 1- رَف کربوهیدرات نَبی مرکب در سحر کُ عت اَلی تری ضُ ی نَع شب‌بفت ی نَع کُ کمتر گرسنه شوید
- 2- حلیم یک جفبئی پروتئین شَظُم از غذاهائی اقت کُ دیر ضُ ی نَظ.
- 3- خرما جفبئی لع، فیبر، کربوهیدرات، پتاسیم منیزیم شب‌بن ع.
- 4- مغز بظاً غی از الاح ضُ ب کلسیم فیبر شب‌بن ع.
- 5- موز ج- غی پتاسیم، منیزیم کربوهیدرات شب‌بن ع.
- 6- رَف زیاد آة یا آة میوه در فبئی بین افطار زمان ضتقبفت تأمین آة رُد نیاز شَع ی نَظ

هکالت خسمي ناشي از روزه داري ، فَاْ دَرِبْ أ:

بيوقت:

بيوقت ي تأخېفت لېبظ تأسير ن مبق نبى دردناک مقع ٚ قء
بض ت همرفاص ن ظ
فَاْ : رَف كربوهيدرات نبى تصفيه ن ع ، رَف كُ آة ٚ فيبر
غذايى.

درمان : رَف كُ كربوهيدرات نبى تصفيه ن ع ، افزايش رَف آة ،
قتافبظ از قج- درپطت ا ببققتافبظ از آرظبى ل اى ٚ قج-
دار

قء نبض ٚ قفص:

فَاْ : پرخورى ، رَف زياد غذاهاى چرب ٚ سرخ ن ع ، غذاهاى ت ع
ادويه ظار ، غذاهاى ك لېبظص ي ك ع ث ت ط مرغ ، كُ ، لوبيا ،
ف ع- ٚ ن ب ت ا ب ك ب ز دار
درمان : پرخورى نكنيد ، آة ميوه يا آة ت شيد . از غذاهاى سرخ
كردنى اختبء كنيد.

ضرقف (افت فشار ض):

الئ: افزایش تعریق ضرق فضوكتگى، كُ نَعُ أرزى، قرگجه
شَطْوُ كِبُ ضَبَقَتَ، ظاهر رنگ پریع ~ از كِبلفتبظ كُ این
الئ بیشتر كِبَقُع از ظلهتوبقِ طِفَتِع.
فأ: رَف كُ مایعات ~ كِبَم رَف كُ
درمان: ثُ كِبُ بى گرم نروید. رَف كُ مایعات را افزایش دهید

تَخُ: افت فشار ضُ بایثب گرفتن فشار ضُ در كِبُ بروز الئ
تأیید نَظ. افراد داراؤ فشار ضُبال كُ اَقت در عِی بِرمضان
نیاز ثُ تنظیم دَظظاروهای ضظ تَقظ پزنك ظانثُب نَع.

سردرد:

فأ: فَع رَهَبفنین تَج بک، اَدب کار زیاد در عِی روز، كُ
ضائى، گرسنگى كُ قَالُ در عِی روز بیشتر نَع ~ درأتبى روز
ثدترى نَظ. سردردلث شبافت فشار ضُ همراه نَظ، ی تَأع
جرتُ سردرد ندید ~ زبَّت تهوع لَج اَظاظار نَظ
درمان: در عِی یکتب ظَقَت لَج از بِرمضان ثُتدریج رَف
كِبفنین تَج بک رال غ- كنید چبى سبز ~ نَعف فنین كُ اَقت

جایگزین ضلث و ثبن ع . چنین برنامه‌ها را در عی ب رمضان طوری
ترتیب دهید ب ضلث و ثبن عی ظان ثلث بشید.

کبم لع ض:

الئ ض قف ، قرگیضن کتگی ، کبم تکز ، تعریق زیاد ، لرزش
ثع ، فعثبئی برای ادب فعالیت بیثعی ، سردرد تپم لت.
فأ در افراد غیر دیابتی : رف زیاد لع ث کرپوهیدرات بی تصفیه
نع طیبب در گب سحوبفث ی نط کثع قدار زیادی
انسولین تولید کرده ثبفثافت لع ض نط.
درمان : خوردن غذا گب سحر کبم رف شیدنی ب غذاهای
زبی لع.

تخ : افراد دیابتی ک اقت ث تنظیم دظظاروهای ضظ در ب
رمضان ازتیاظ ظان ثلث نع بایثب پزن کضظ هرت کع.

أمجبضبت ضالی:

فأ : رف ک غذاهای زبی کلسیم ، پتاسیم منیزیم
درمان : خوردن غذاهای غی از الاحبال ث : سبزیبت ، میوخببت ،
شیر لبنیات ، گنت خرما
تخ : افراد داراؤ فشار ضبال کئسرت درمان کتبع افرادظچار
قگ کلیه ، بایثب پزن کضظ هرت کع.

زخم ق ع ، قرش قردل ، آتبه ق ع:

افزایش ق غر اسید در ق ه ب ی در ب رمضت ب ف ت ه دید زخم
آتبه ق ع ی ن ظ ک ت ی ر ت از ک ب . ق ر ش در ناحیه ق ع زیر
ظ ع ب ظاهر ن ع ی ت ا ع ب ط ر ف ز ل گ ک ت ر ش ی ا ب د . غ ذ ا ه ا ی ت ع ،
ل ن ب ت ب ی سیاه این ز ب ت ر ل ت د ت ر ی ک ع .
درمان نبی پزشکی برای کنترل ق غر اسید ق ع خ ظ ظ ا ر ن د و ا ف ر ا د
ج ت ا ل ، ل ج از روزه گرفتن باینب پ ز ن ک ض ظ ه ر ت ک ع .

ق گ کلیه:

ق گ کلیه ک ا ق ت در ا ف ر ا د ی ک ت ق د ا ر ک آ ع ی ن ع ل ی ب ط
ن ظ . ب ن ا ب ر ا ی ن ر ف ز ی ا د م ا ی ع ا ت ب ر ا ی ج ل و گ ی ر ی ا ز ت ه ک ی ل ق گ
ض ر و ر ی ش ا ب ن ع .

درد فب ی:

فأ: در عي ب رمضان ك بزهاي بيشتريض أ ع ي ن ظ فشار
روي فبي ز أ افزایش ي يابد . در افراد ك يا افراد چار أنتبة
فبي اين كغيبفث در دقتي ، تورم از كب ناراحتی ي ن ظ
درمان : وزن را ك كنيتب زانوها مجبور ج بن ع وزن زيادی را تس ك ع
. ل ج از ب رمضان لتعل تبی را ورزش دهيتب براي شلطي ب ف ي
وار ظ، آب ظ بن ع . آظگي ث ع غيبفث ي ن ظ ب نماز رازت ترض أ ع
ن ظ

ج- WWW.CRESCENTLIFE.COM :

كب رشناس تغذيه تبیان

نکته های مفید در روزه داری:

برای رفع یبوست ششوع ظنب، بهتر است میوه سبزی را در ق ف غذایی ضبط منظور کنید. بهتر است قع از خوردن قسری، 1-2 فعظ میوه قدری سبزی رُف کنید بقیه میوه سبزی را در زمان نب رُف کنید.

16- برتوبت گظانت لع ض، شیرینی اظ غذایی ب ق ب را

قتافب ظ نکنید، شک خرما شطرد.

17- درافطار از غذاهای حقیقتافب ظ نکنید، شک شعظ را آرام آرام

برای نب آب ظ کنید. در غیر این یت نب ظچار ااع بیماری نبی

گوارنی از قبیل: قش قع فص ... ی گردید

18- آة را فراموش نکنید. آة در زعظ ظ ق وزن شعرات همکیل ی

ظع. بقبفت قرحب قرقگی ی نظ چنن برای رقباع

اظ غذایی ثاع نبی شع لازم اقت. لذتوصیه ی نظ کثقع از

افطار آة ششید .

آة بهتر اقت لرغببن عتب اظ قی را از راه ادرار تبفف از شع

خارج کع چنن خی رود باکتری نبی مضر ث شع را بگیرد.

19- برای خوردن قحری کتبفای قرار دهید تب آرامش دور از

اقت رس غذای ضبط را شطرد .

بهتر اقت در لت سحر از کربوهیدرات نبی پیچوقعتافب ظ کنید، -20

زیرا این گروهبب بفت در شعبلی ی باع. این درزبای اقت ک

کربوهیدرات نبوقبظ) ببع: شکر (فمظ قب لبففت در ثع ی ببع.
 کربوهیدرات نبی پیچیدع نبأ: ب، ف، ع، خ، الت، برنج، سیب
 زمینی، میوه، سبزیجات زجثبثت و ثب نع.

بایع تخظانت و نطج بی رف مواد غذایی پرچرب ظر ب ج برك
 رمضان، تهگ ن دیدن بمرض نع بؤبفت لبظ هیالت عدیدع !
 در این افراد گردد. از طرف دیگر فع ا اظلع راترجیح
 ظع و ذکر این ی تضروری اقت و رف اظ لع شیرینی ث
 قدار زیاد دریک ق ب بفت افزایش بگب هورمون انسولین در
 ض نع ثب تخ ث اینکه این هورمون بفت و بام لع ض
 گردد ی اقت عوارضی چ سرگیه د، ث زب، ضیب ن گری،
 عصبانیت ض ق ف بگب ث خظ آید. پف بهتر اقت در قع غذایی
 قحری از مواد غذایی تلفبظ ن ظ و ثت اع آرزی روز ا را تأمین
 وع اذافت بگب لع ض جلوگیری وع مهمتر از اینکه
 ثبفت لبظ تهگ ن دیدن هظ.

آیا ن ظ قحری را ث طور و حذف ورد؟
 بسیاری از افراد کت ع و قع قحری را ث دلیل طت ف از خ فاع
 توانایی در بیدار ن ج سگ با حذف وع. بایستی تخظانت و
 در روزهای فبظ فبی زمانی بین ظ قع غذایی نب ی ج سب روز
 شق ع زعظ، قلابفت اقت و تقریباً ق بفت از ا در زبت ضاة
 گذرد. در ب مبارك رمضان بایستی قق ن ظ همین حداکثر فبی
 زمانی بین قع نب غذایی رعایت ن ظ. در یزت قع رف
 مواد غذایی در قحری حذف آ فبی بین قع افطار ن ببت قع
 افطار شق ع زعظ ۲۰-۴۰ قلابفت ن ظ و ضب ب بفق تگب گارش
 عانت ج- آرزی برای این عت زمان الت سیار مضر اقت چرا
 و کلیه فق قق بالت ثع از خ روند ترنر اسید آنزیمهای
 گوارن، قع در طق ترس ثظ آة برای فق قق بالت حیاتی اتب
 آرزی ثفت رف یک قع غذاظ چاراضالی نع فارض طت ف

چُ قَرَشِ قَرْدَل، زَخْمِ قَع، فَاعَ تَرَكَوْهُی رِی، بِيْخُ اَثُ عَصْبَانِيْتِ
دِيْعِ نَظِّ. چِرا وَ اِدر اِيْنِ زَبْتِ در كَمْتَرِيْنِ زَمَانِ فَاعَالِيْتِ (نَتِ)
بِيْشْتَرِيْنِ غَذا خورَظِ نَظِّ در بِيْشْتَرِيْنِ زَمَانِ فَاعَالِيْتِ (عِي رُوْزِ) وَ
تَعَبِ نِيْازمَنْدِ ثَقِيْلَتِ سَفَلَقِ بِيْ اِبرائِ اَدَبِ فَاعَالِيْتِ هَای رُوْزْمَرِه كَتِ
هِيْجِ كَ اَرْزِيْ در طَقِ تَرَسِ نِيْكَتِ اِيْنِ كَأَقِ جِ تَافَتِ در مِيْزِ اِ
كِيْفِيْتِ فَاعَالِيْتِ هَای رِدِ نِيْازِ كَرْدِدِ.

عطش در روزه داری:

برای از بین بردن یا کمتر کردن فغم ندید در این بچ باید ورد؟

در بامبارك رمضان بايستی قععجبعي در ثعبثسازيم وئثانيم
آة موادغذایی را ودرقحرى ررف کرده ایم ثا يزت يك طئت
ظائ در عي روزثا لكئتبتطف ثعب بقباع. این کار را
تانیفب ررف اظ غذایی پرفیبر (سبزیبت میوه ب) ادب دهیم.
این طقت از موادغذاییب ازبع سایر گروههای غذایی خورظ نع ال
ثبفت نظ آنزیمهای گوار نثا يزت آرام آرام روی موادغذایی
اثر وع ثانیفب وکردن سرعت خذب اظ غذاییبفت نظ وئع
ثا آکتگ در فراض لت الع اث خذب اظ غذاییب ع و ظچار
ضكثگ كمتری نظ از اتقب لع انسولين بالثوقع از
آجلوگیری وع بنابراین توصیه نظ درقحرى از اظ غذایی
پرفیبر ثا سبزیبت بالضى میوه قئتافبظ کنید چرا و میوه ب ال
ج. قرشاری از فیبر کتع ثانیاً لع خظ در میوه ب درزبت
ضب ی ثع فیبر دیرتر از ل عنقببظ خذب گردد و این امر
قجت گردد فرد دیرتر از كب. گرسنگی نماید. اظ غذایی پرفیبر آة
زیادی را درضظ خذب کرده ثع تاع اراثا آکتگ خذب وع
از كب. تهگ دیرتوبرض گردد. یکی از مکانیسم ب از كب.
گرسنگی، ضب ثظ قع اقت فیبرها سرعت حرکت اظ غذایی را نیز
وبم طع این لئثبفت نظ و مکانیسم ذکور دیرتر

شروع نظ. رُف آة ثُ قدار فراو ادر فاع قحری ببالضی ب
بین غذاتوصیه * نظ چرا و عُنبره ا. و جال نغبفت رقت
اسید آنزیمهای گوار ن ن ع اضالی در روند ضُثبفت نُ نظ.
از نظر تغذیه ا. روزه ثُ قحری توصیه * نظ. در افرادی کُ ثُ
قحری روزه نُگیرند، کجظ بیش از زرع اُرثبفت نُ نظ، ثع از
بث. چربی برای تامین اُرثبفتفب ظکع در اثر قنُت بلی چربی
ب، ترکیبات قنُت در ثع لبظ نُ ع کُ جر ثُ لبظ ثبثع
ظب، قردرد، در ظب. ضال نُ ع فرد از کب. ووع و قُب
نیکت.

روزه ب رمضان بیماریهای قلبی

اثرات التی روزه ب رمضان بر روی سیستم لیبی عروقی افراد ببال
اضر مئبنع. ف اُ دیگری نیز روی سیستم لیبی عروقی اثر ثجت
ظارند کُ این ف اُ نیز تست تأثیر روزه کتبع. در حقیقت روزه ب
رمضان اثرات مفیدی روی اکثریت ف اُ اولیه ثبنویه لبظ کع
بیماریهای لیبی ظارد. قُ فاکتور اولیه خظ ظارد کُ فرد راکتق
بیماری عروق کرونر لیت می کع. این بکتز هف جارتند از افزایش فشار
ض، افزایش کلسترول ض اقتق بی ظخانیات کُ روزه ب رمضان
اثر غبی روی هر قُ فب ظارد.

در ریفشار ضُ بِلَّ هطی اقت کپرهیز کب از غذا برای زعظ ۱۴-۵ قِبفت در هر روز در ب رمضان شبفت کبم ق غر سدیم ضُ ن ع در نتیجفبفت کبفشار ضُ کجت ثلج می نظ چ تمامی ظاروهای ضعفهارخون دارای فارض خببی طو ث طظ کتبع . بنابراین ثقُ ایکلوب باید زتی آمدور از روش بُ غیردارونی برای کنترل فهارخون تافب ظم کرد در ایذب ام روزه ب رمضان بِلَّ هطی اقت .

ف ا غیردارونی مؤثر بر فهارخون فجارتنند از کنترل وزن ، ورزش ، فاع تافبظم از اکا سیگار ، کبم رف گنت سألت زیوانی در رژیم غذایی کبم اقرس .

روژه ب رمضان اثر ثجت بر روی تبف اف فاق ظارد . چ در بیشقربفبفت افراد روزه کتبع در نتیجه در ب رمضان وزن کبم می یابد . رف اکا برای کبب نوع اقت ب رمضان دعظا این کت ثوبثت می کع کپرهیز از این ق کیفیت زندگی را بهتر می کع . چنن کبم آشکار در رف سیگار رف غذا خظظارد .

از طرفی کبب در ب رمضان بدتر ثظ اقرس کمتری ظارند . چ در این بضع اع بر فوج بظات سایر افبی ضة) از خ روزه (چندین مرتبه بیشتر بظال می ظع بنابراین یک نوع تککین تسلی روحی در افراد ثخظ می آید . این دیانت تم یک رضایت درونی ث آب میدع کزع الهب زع تمایلات ظنیوی اضطراب را در آب کبم می ظع لبث ذکر اقت ک روزه ث ن ک روزه ب رمضان طیبب برای کنترل فهارخون خفیف ک قال از داروها برای کنترل ق تافبظم نمی نظ مفید اقت . گزارشی از WHO ذکر می کع ک نم برای

کبفشار ضُ بوسيله تعديل روش زندگي قَالْ بايد لَجْ از هر گُ
تصميم در رُذ لزوم درمان داروئي فهدارخون خفيفتبن ع .
أذ بين المللي فهدارخون توصيه مي كع كُ بيمار أجتال ثفهدارخون
ثطو نوع خفيف بايد رُف چربي ، أكَّ كُ را كبم طع .
اين بيمار أ بايد سيگار را ترك کرده ثتمرينات زشي قجك منظم
بپردازند . همانطور كُ أال ذكر نع ب رمضان أذب تب اين افابي را
تضمين مي كع .

دومين فب اوليه كتق ع كع فرد براي بيماريهاي كرونر لت افزايش
چربي ضُ ميثبن ع . ارتبط بين افزايش چربي ضُ بيماريهاي لبي
جالتببت نع اقت . بال هطى اقت كُ روزه ب رمضان بفت
كبم ق غر كلسترول ضُ مي نظ .

بطورل غ- روزه ب رمضان غير از كبم ق غر كلسترول ضُ ، ق غر)
LDL لبيوپروتئينت ب طانسيتة كُ (كُ اثر طرب بر روي لت ظارد را
كبم مي طع .

در تبؤبي روزه ب رمضان ق غر (**HDL**) لبيوپروتئينت ب طانسيتة
بال را افزايش ميعع كُ اثر سافظتي بر روي لت ظارد . در يك غبق
ديع نع اقت كُ ق غر **HDL** كُ باني كُ در ب رمضان فمظ يك
قع غذا مي ضرنبدال مي رود وليثقع از ب رمضان كُ آب ۳ يا ۴
قع غذا در روزه مي ضرنند ق غر **HDL** ب ۳۰ درصد كبم مي يابد .
بنابراین مطرح نع اقت كُ روزه در طي روز صرف يك قع غذاي
كب در گب افطار براي التي لت مفيد اقت .

اهميت **HDL** ب اين حقيقت هطى مي نظ كُ كبم ق غر **HDL**
ضُ يك فب خطر براي بيماري كرونري لت سكة مي نظ .

در ایذب بوقت اقامت کاتیک خج دیگر ب رمضان ظلت کنیم . دبع
نعاقت کاتیکب در تب دنیا در ب رمضان ت کجت سایر ب ب
میوه بیشتری رف می کع .

میوه نبتزه یکی از اجزاء معمولی افطار میثبنع . بنابراین چ
اکثریت میوه ب ب. غنی یتامین C سکه می نع . رف
یتامین C در طی ب رمضان ت میز لب ت الحظه افزایش می یابد
. غنقت خدید هب ظا اقامت ک یتامین C یک یتامینش بفظت
کع لبی میثبنع.

بیماری اس و روزه داری:

روزه گرفتن فارض بیماری آ. ا. رک ب می ظع:

تحقیقت یک گروه از پژوهشگر ایتالیایی هب ظا اقامت ک روزه
گرفتن فارض بیماری آ. اسرا کبم ی ظع.
شرقی ل بی جتال ت قی بیماری ظیر بیماری MS هب ظا ک
گرسنه گظانت آب برای عت 48 بفت، قدر آسیب بی مغزی را

کبم ی ظع این حیوانات ی تأع ثأس بهتوقبظیضظ را
گب راه رفتن زفظکع. چنین از نعت عوارضی ظیرفح نغ یا
ضقف فای در آبقت ی نظ.

نگفت رئیس گروه پ ژم، هر چع روزه گرفتن بیماری MS را
درمان ی کع، ابقاتفبظ از این روش ث همراه دارو ی تأع
فأرض بیماری را کبم ظع. آجت بیمارانی ک لّع روزه گرفتن ظارند،
باید از یک رژیم غذایی بقتتست نظر پزنک یا ت طی تغذیه
قتاتفبظ کعب اظ لازم ثاع آب برسد.

براقب. نظریه بی خظ، بیماری MS زمانی بروز ی کع کف ا
ظفبفی سیستم ایمنی ثع ثبفت بی مغز نخاع نطی زور ی
نعتبفت از بین رفتن آب نغ. این بیماری ث طور قی در
سنین 20 ب 40 بگی دیع ی نظ.

قی بی سیستم ایمنی ب زث قی بی فآجی بظظ کردن قع
ظفبفی آب، ادب فعالیت هابی ث راه رفتن را برای نطی دشوار ی
قبزند. چنین عوارضی ظیفکتگی، لرزش فح ثابفت ی نغ.
تحقیقت خدید، نخظأ ؤع ارا ث هورمون لپتین که در کبم انتب
مظارد، خت کرده اقت. این هورمون ی تأع سم فعالیت سیستم
ایمنی را تغییر ظع.

سممب ایتالیایی درشررقیضظ هبأ کرظع ک لج از بروز بیماری
در ل ب، میز ا هورمون لپتین در ثع آب ث ظ برابر افزایش یافت،
اب در ل هابی ک 48 بفت گرسنگی کشیع شظع (کقبظی هب
10 روز روزه گرفتن در اکب اقت (قدار هورمون لپتین کبم یافت.
پی نت:

MULTIPLE SCLEROSIS : M.S * بیماری سیستم فاجی کتیب

تحلیل تدریدی افبۀ همراه اقت.

LEPTIN : ** لپتین پروتئینی کاً تقظ قی بی چربی در شع تولید

ی نظ در القب خظظارد.

ج. ا لینکظات آ ر جی

رژیم لاغری بوقت در رب مبارک رمضان:

دکتر رضا امری نیا: بسیاری از افراد چاقی ناشی از منظور لاغر نغشست رژیم نب. درمانی که تعجب آخ رب مبارک رمضان ظچار قردرگمی نغ. ناشی از یک طرف یکسری سدودیت نب. ویدر غذایی در سعظ نبض بو زمانی طانتع ربی بیند و در رب مبارک این زمان شع نب ناشی از در این بیظظانت توضیح ضاظظ و هیچ نگر آج بشید؛ چرا و رژیم غذایی نبشع چع خبث جایی جزیی رعایت چع کئی هیچ تغییری یابد ناشی ب نتاید و ممر شظ برسید، طقت خواهید یافت.

در روزهای فبظفبی زمانی بین ظ فاع غذایی نب یجسب روز شق ع زعظ ۰ قبفت اقت و تقریباً قاتقبفت از آدرزبت ضاة گذرد. در رب مبارک رمضان بایستی قق ن ظ همین فبی غذایی رعایت نظ. در یزت فاع رف اظ غذایی در قحری حذف آ فبی بین افطار نبشع فاع افطار رو شق ع زعظ ۴ قبفت نظ وضب بطقتگب گارش اعانت ج. آرزی برای این عت الٹسیار مضر اقت. چرا و کلیه فق فق قبالت شع از خ روند ترن رسید آنزیم نب گوارن، فاع در طقترس شظ آة برای فق قب قبالت ذکور انتب آرزی شفت رف یک فاع غذا ظچار اضالی نع فارض طت ف چ قش قردل، زخم قع، فاع تركز فی ری، شض اث عصبانیت دیع نظ. بنابراین توصیه نظ افرادی و از رژیم غذایی تافبظ وع، فاع بهار رژیم ضظ را شخب قحری رف وعشع ش اینک تافبظ از غذاهای فیبردار

تأ سبزیبیت و دارای زُد زیاد و بَلری و کتبع، در این گروه از افراد آزاد اقت. بنابراین توصیه نُ نظ از این گروه اظ غذایی بیشتر رَف نمایند؛ چرا و اظ پرفیبر آة زیادی را درضظ گُ ظارند و ثُ وع در عی روز آزاد و وع قجت نُ نَع و تَهگفبرض هظ. از طرف دیگر میان قع هایی و قَالُ نب میوه نب اقت را تُت اُ در قع قحری و ثُق ع از نب رَف کردبب تنخ ثُ اینکه لع میوه نب از نوع مرکب ثظ ثُ وع خذب ثع نُ نظ، توصیه نُ نظ برای اینکه قغر لع ضببثت را در عی روزظانت شبشید از این گروه غبف نشوید.

درا فطار روزه دارانی و نَس ت رژیم غذایی کتبع، بایستی قع عی ج سب رژیمضظ را ثُ فب اُفغاری در نظر گرفته روزهضظ رثب اظ ظقتگب گارش رنستفشار قرار ع، باز وع) ثُ طورثبب رَف آة، چب یا شیر لرم همراه چغعظ خرما(ثُق ع از لفا ا. ونب بینافغاری نب قع نب رژیم غذایی را ثُ فب اُنب رَف وغب اُدب اینتوصیه بنب خواهیبت اکت ب قداروبلری ودر رژیم غذایی تب تجویز نع راظریافت کرده عچک ب برنامه وزن ضظرا وکنید. برای افرادی و نَس ت رژیم نب درمانی کتبع، قَالُ یک فعالیت ثع تُتوصیه نُ نظ. بهترین زمان برای اُدب فعالیت ثع اُجت ثُ یرت اکت پیوسته قع ازافطار اقت؛ چرا و اُدب ورزش در عی روئب تنخ ثُ ازظقت ظاظ ارژی تعریق قجت اتب غخایر ارژی ثع تهگُ نع و ی اقتبفشضقف ثُ زب و قرگیجه نظبتوصیه نُ نظ قع ازافطار پیاظ روی ثُ یرت اکت پیوسته اُدب دهیبت حرکت اُدب یافتهبفث ازظقت ظاظ

وبالری نظ ۶ زرکات ضالت نوبت ث حرکت اظان نطق تگب
گارش در ض اظ غذایی رف ن ع وه وع

* رژیم ۲۰۰ کبالی برای فرد بزرگسال ب فعالیت قجک

سحر: بُ قگک تیلبف ت ۴ کف ظقت (یک کف ظقت = ۱۰ × ۱۰)
قبتی متر)

پنیر پاستوریزه ۳۰ گرم) ث اعازه یک لعی کبریت)
شیریک ظلیو ا قی ک چرب
فعض میوه بتقظ

فطار: ۱ لیو اشیرک چرب ظاک + فعض خرما
۳ ثرش بُ قگک تیلبف ت ۱۰ × ۱۰ قبتی متر + ۱۵ گرم پنیر ک
ک + فعض گنخ فرنگی + فعض میوه بتقظ

نَب:

یک یک قلیو ابرنج پطت + ۹۰ گرم گانت مرغ شَع پقت +
۴ لبنك مرباخوری روغن مایع + ۱ لیو ابالظ + فعظ میوه بتقظ
یا یک ظلیو آة میوه پزه.

برای تهیه قفبالظ می توانید البنك مرباخوری روغن زیتون ربیب
کای سرکه یا آبلیمو طَظق تافبظ کنید.

شقع از نَب: فعظ میوه بتقظ + ۲ فعظ پکت یثبظا یافعق + ۲
فعظ برگه.

تغذیه صحیح در رجب برك رمضان:

از آشامیدن آه فراوان در قحط غذا ضداوری کنید. آه در قحط غذا قحط رقیق نع شیره گوارنی اضالی در ضی نظر.

در زمان بینافطرت بقسر، آجتب رعایت فبیب غذا، وآبفای بیاشامید.

زتب برای صرفق سوری، کمی زودتر از ضاقترخیزیتب ض قنابظ از شرکات قویبفبت سحر یخببتبضع، شغف دب تب آرامش بطرق حری شطرنزتی اگر میل ث خوردن غذا در سحر عارید، آتجبی، شیر یبع اینها را فراموش نکنید.

از خوردن مالیت فراوان ضداوری کنید.

زتب در غذای افطار ث ضو سحر میوه میل کنید. ال بر میوخببت فصل، از خیساندع برگه آ، زرد آ، آجیر یبع اینها ی ت ا ث ف ا میقمتابظ کرد. گاخ فرنگی ی تاع مم میوه را ظان تب بع.

اگر در بِرِرمضان طُجَارِ بَبوقِ تِی شویِدِ اَلْبِرِ میوه از ضَرْشِ بَی
مَلینِ تَاضِشِ اَضْشِ بَی سبزی دار بیشقِرِتافِ بَظِ مِکنید.

در عِیِ زمانِ اَلکَبِنِ (روزه) از رفتنِ تَ زَبِ ظَاکِ، ضُ ظَاظِ وَبِرهایی
وَ خِتَضِ قِ فِ تَیِ زَبَیِ یِ نِظِضِ دَداریِ مِکنید.

قِ هِیِ بَیِ درِ گِبا فِطَارِ تِسُ غَدا یِ قِ گینِ را ندارد، لَذا خوردنِ
غِدا هِیِ قِ اَضُ تَقْرِیبا نِرمِ بَرا یِ اِ فِطَارِ بِقِ تِ ترا قِ تِ.

اگر تَطْمِرِغِ مِیلِ یِ مِکنید در طِرْجِهِ اِیِ تَ یِ زِ تِ اَقِزِ قِ فِ تِ در طِرْجِهِ
ظِ تَ یِ زِ تِ نِیْجِ عِ (تَ شِ رِ طِ اِ وُ سَفِیْعِ اِ قِ مِ عِ نِ عِ بِنِ عِ زِ رِ دِهِ
وِیِ زِ بَ قِ فِ تِیِ تَ ضِ ظِ گِ رِ فِ تِ هِ بِنِ عِ) مِیلِ مِکنید. تَطْمِرِغِ نِیْمِروِ زِیَا تِ طِ
تَ ظِ مِ چَ نِیْنِ دِیْرِ ضِ تِ رِ از تِ طِ مِ رِغِ اَقِزِ ترا قِ تِ.

بِا لَظِ (تَ عِ پِیازِ) وَضِ نِ تِیِ بَرا یِ غِدا هِا درِ بِرِ مِبارِکِ رِ مِضَانِ ترا قِ تِ.

تِ شِ بَ ظِ دِ بَ، فِ فِ اِ سَایِرِ اِ دِویِهِ نِگِ بَیِ مِخِ تِ ازِ کِ بَ - تِ هِ گِیِ درِ عِیِ رِوزِ
یِ نِظِ مِ.

آشامیدن آه یخ یا نَبثُ خیلی سرد برای قهش بئی زیانت طم اوقت.

اگرالشتض بی فَا گرما یا فعالیت بئی شعی، در عی روزهداری زیاد
عرق وردید، نمک از طقت رفته تقظ عرق را ثَ یزت بئی طت ف در
افطار سحر جبر ا کنید.

از تغییرات ندید نفبظات غذایی خوردن غذاهای بُبء یا غذاهایی
و برای نَب ناراحتی ثَ خظ ی آرد لا ال در ب رمضان ض داری
کنید.

بویچه، سیرابی شیرد ا نخت تهگی زیاد ی ن ظ. لذا بهتر اوقت میل
نکنید سی اگر مایید میل کنید ثَ یزت و آه، و ه ا درافطار
میل کنید.

سبزی را درافطار میل کنید. چرا و خوردن سبزی در قحری سی اوقت
جر ثات تهگی در عی روزت هظ.

باز کردن روزنهب مایعات گرم ا فص پف ازافطار پیشگیری میوع

توصیه نبی تکمیلی:

فکلیفای آة بینافطار ۶ ضااة بثشیتب از کأثی جلوگیری نظر.
فکلوبفای سبزی نب در قاع نبی غذایی صرف نمایند. همینطور در
پایان هر قاع میوه را فراموش نکنید.

از ظریافت میز ابال ی لع نبی قبط (لع زج شکر) شیرینی خبت ۶
دیگن کبی (آ) زولبیا ، آل ن زرد (اختبابة نمایند.

از رّف غذاهای پرادویه ضدداری نمایند.

کبفائین مدر اقات یعنثبفتظف. آة از طریق ادراری نظ. پف از
رّف شیدنی نبکبفائین دار ثّ لّ یاچبی ضدداری نمایند.
بطوریکه از تب ۵ روز باع ثّ ب رمضانثتدریج ظریافت این چنین
شیدنی نب را کُ کنید زیرا کبئبگبکبفائین ، سردرد نبی فوری ،
قُبببضك ۶ ضّ تحریکپذیری لببظ ی کع. بهتر اقات در یزت
رّفچبی ، کمرنگببنع.

سیگار کشیدن فبب خطربری التی سكة ی نظ ۶ اثرات فای
قرتافبظ از أع یتامین نب ، متابولیت نب سیستم نبی آنزیمی در
ثعظارد. لذا از کشیدن سیگار اختبابة نمایند. اگر یی توانید از کشیدن

سیگار طقبتشک‌شید آنرثت‌دریج از چ ع قتلج از ب رمضان شروع ث
ل غ- کردن نمایید.

کاک زدن را فراموش نکنید طع ا ب رازع ال لج از ضاة ثقع از
سحر بشونید) کاک بزیند)

توصیه بر این اقت ک بیش از ۲ بار کاک بزیند.

در قع قحری از رف زولبیا بامیه ضدداری نظ، زیرا ثقت
شیرینی بالی آ، لع ض رات سرعت افزایش ظاظم ق پفتبفت
گرسنگی زودرس ق ربفبفت ابتدایی روزی نظ.

دراز کشیدن الفب یثقع از افطار تخت تهدید فالوف ق ع می نظ
: افرادی و اراحتی ب گوارشی ظارند نباید در زمان افطار آل رشته،
حلیم ن بث گاز دار رف وع. ث دلیل اینکه این اظ غذایی سخت
تهدید فالوف ق ع می ن ع.

: برای جلوگیری از تهگی در عی روز بهترین توصیه خوردن
سبزی تببزه میوه ب آدار ث ع ا انگور اقت.

: آکت غذا خوردن جوییدن کافی غذا ظقت کشیدن از صرف غذا
نگامی و سیری ث حداکثر رسیدن از توصیه ب ف تغذیه اقت.

آه را فراموش نکنید. آه در زعظ ظا ق وزن ثع رات هکیل ی ظع.
ثقبفت ق رحبای ق ررغگی ی نظ چچنین برای رقبغ اظ
غذایی ث اع ابی ثع لازم اقت. لذات توصیه ی نظ کثقع از افطار
آه ثشید .

آه بهتر اوقت لر بن عتب اظ قآى را از راه ادرار تفف از شع
خارج كع چنين خى رود باكترى بى مضر شع را بگيرد.

شء توصيه تطصين گارش فاطوب مايعات گرم بء از بروز ظي درد
در روزه دار امي نظ

اهمیت مصرف خرما در روزه داری:

شروع افطار با یک لیوان شیر و یک یا چند عدد خرما بسیار

مفید است:

خرما ثابِت در بر ظانَتِ اَعِ اِظِ معدني، لع، يَتامينَب اَسيد
آمينه از مغذي ترين اِظِ غذايي ثا شمار مي رود و در رونشپ سازي
ضالَت ثاغ اَ كنترل فشار ضَبال تاثيرباليي ظارد.
هر 10 ظ اَ خرما 305 بَلري اَ هر 10 اِعظ رعت 36 اوبلري ظارد ولي
ثا نظر مي رقع و رعت از ميز ا لع كم تري كج ت ثا خرما ث رخوردار
اقت بنايرايثب رَف رعت مي ت ا ثا اَ ميز اوبلري ظقت يافت
اَ در اَبوبلي لع كم تري نيز ا رد ثاغ مي ن ظ.
رَف رعت اَ خرما در اَ بافاطار ا رثي لازم را ثا سرعت در اختيار
ثاغ قرار مي طع اَ اِظ از ظقت رفته در عي روزه را جبر ا مي وع .

تَطْبُ تَغْذِيهٖ بِرَاقِئِ تَفْظِمْ وَبِأَزْ فَوَائِدِ خَرْمَتِ وَصِيهِ مِي وَعٍ وَ أَزْ
خُورْدَنِ خَرَبِنَبِييِ وَ ثُ أَبِ اَظْ دِيْغِرِي اَزْ حِ اِلْتِ ثُ اَبْلُضْبَفْ
نَعِ پَرِهِيْزِ نَظْ.

رَفَضْرَمَا، رُوشَنَبُضْتِ نَعِ اَ بَرَايِ دَرْمَانِ قَرطَانِ سَايِرِ
بِيْمَارِي نَبَافْتِي اَقْتِ .

خَرْمَا مِي تَأْطِبِ مَهَارِ رَادِيْكَالِ نَبَ اَزَادِ، اَزْتِ خَرِيْبِ مَوْلِكُولِي نَاشِي اَز اِيْنِ
رَادِيْكَالِ بَ جُلُوْغِرِي وَعِ. ثُ نَظَرِ مِي رَقْعِ فِ اِتَالِ تَسِيَارِ وَ قَبُوبِ
نَجْ جَزِيْرَهٗ عَرَبِسْتَانِ دَر زَمَانِ نَبَ لَجْ ثُ بِيْمَارِي نَبِييِ ظَيْرِ تَتِ
شَرَايِيْنِ، مَرَضِ لَعِ قَرطَانِ وَ تَصُوْرِ مِي نَظِ نَاشِي اَز رَادِيْكَالِ نَبَ اَزَادِ
كَتَعِ، رَفِ فَرَاوِ اُ خَرْمَتِ بِنَعِ .

تَرْكِيْبَاتِ خَظِ دَرِضْرَمَا، لَبْدَرِ ثُ اَبْثَظْ وَبِ رَادِيْكَالِ نَبِ
سُوْپَرَاكْسِيْدَانْتِ كَتَعِ اِيْنِ عَنَّا صِرِ وَ اَصْلِي تَرِيْنِ رَادِيْكَالِ نَبِ اَزَادِ دَرِ
بِيْشْتَرِ سِيْسْتَمِ نَبِ زِيْسْتِي كَتَعِ، مِي تَأَعِ دَر ثَعِ ثُ كَ بَ فَعَالِي،
ظَيْرِ رَادِيْكَالِ هِيْدِرُوْكَسِيْلِ، پَرُوْكَسِيْلِ اَلْكُوْكَسِيْلِ تَبْدِيْلِ نَعِ. شِيْرَهٗ خَرْمَا
زَتِي رَادِيْكَالِ نَبِ هِيْدِرُوْكَسِيْلِ رَا نِيْزُ بَ ثَظْ مِي وَعِ.