

پای صحبت های دکتر محمد رضا وفا متخصص تغذیه درباره:

اصول تغذیه ای روزه داری در دوران کرونا

ماه رمضان امسال با

سال های گذشته کمی

تفاوت دارد. این روزها

که همه افراد جامعه درگیر

ویروس کرونا و عواقب ناشی از آن هستند،

شاید این پرسش برای خیلی ها مطرح شود که

با توجه به شیوع این بیماری در ایام روزه داری

چطور می توانیم با رعایت اصول تغذیه ای، هم

بدن را سالم نگه داریم و هم روزه بگیریم؟

برای دریافت پاسخ این پرسش، گفت و گویی

با دکتر محمد رضا وفا، متخصص تغذیه و

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران انجام

داده ایم.

سلامت: آقای دکتر! مهم ترین توصیه تان در دوران شیوع کرونا ویروس به روزه داران چیست؟

همان طور که می دانید، تمامی منابع علمی و تغذیه ای معتبر جهان به همه افراد جهان توصیه می کنند با انتخاب خوراکی های مناسب و سالم، سیستم ایمنی بدن را هوشیار نگه دارند. این توصیه در ماه رمضان و برای افراد روزه دار با تاکید بیشتری مطرح می شود. اگر افراد روزه دار بخواهند برای حفظ سلامت بدن و بهبود عملکرد سیستم ایمنی قدمی بردارند، باید توجه ویژه ای به نقش پررنگ آنتی اکسیدان ها در برنامه غذایی داشته باشند. تمام افراد روزه دار باید برای پیشگیری از افت عملکرد سیستم دفاعی بدن تا می توانند حجم فراوانی از میوه ها، سبزی ها و صیفی ها را در رژیم غذایی روزانه و در وعده های سحری، افطاری و شام بگنجانند. این افراد باید حتماً از پروتئین های گیاهی، پروتئین های حیوانی کم چرب، روغن های غیر اشباع مانند روغن های گیاهی، شیر و لبنیات کم چرب استفاده کنند و تا جایی که می توانند، دور مصرف قند و شکر، نمک، غذاهای آماده و رستورانی خط بکشند. مصرف فراوان چای غلیظ و قهوه هم در ایام روزه داری به دلیل ایجاد کم آبی در بدن و اثر گذاری منفی بر سیستم ایمنی به هیچ وجه توصیه نمی شود.

سلامت: آیا روزه داری در دوران شیوع کرونا ویروس می تواند برای افراد خطرناک باشد؟

برای پاسخ به این پرسش باید بدانید محدودیت دریافت کالری به صورت دوره ای می تواند به هوشیار کردن سیستم ایمنی کمک کند بنابراین روزه گرفتن در این روزها برای افراد کاملاً سالم که هیچ مشکلی از نظر سلامت ندارند و شرایط اساسی روزه داری از نظر علم تغذیه را هم رعایت می کنند، کاملاً بدون مشکل خواهد بود و حتی می تواند برای سیستم ایمنی بدن آنها مناسب هم باشد. این در حالی است که اگر فردی دچار نقص سیستم ایمنی باشد، با بیماری کووید-۱۹ درگیر شده باشد، بیماری متابولیک داشته باشد (دیابت، فشار خون بالا و کلسترول



به تمام افراد روزه دار توصیه می کنیم برای اینکه روزه داری سالمی را پشت سر بگذارند، برنامه مشخصی برای ساعت خواب داشته باشند. بر اساس این برنامه، افراد روزه دار باید حداقل یک ساعت قبل از اذان صبح بیدار شوند. بهتر است که اولین خوراکی مقداری میوه، سبزی، صیفی یا ماست و خیار کم چرب و بدون نمک باشد. پس از آن و با یک فاصله ۵ تا ۱۰ دقیقه ای می توان وعده سحری را مانند گوشت کمتر مصرف کرد

“

خون بالا)، در حال مصرف دارو باشد، بیماری خاص داشته باشد، مبتلا به بیماری های قلبی باشد یا در حال سپری کردن دوره درمان برای هر بیماری ای باشد باید در مورد روزه داری با پزشک معالج خودش مشورت کند. البته این توصیه در ماه های رمضان تمام سالها مطرح می شود و تنها محدود به امسال نیست.

سلامت: در پاسخ به پرسش قبلی به «شرایط اساسی روزه داری از نظر علم تغذیه» اشاره کردید. کمی بیشتر درباره این شرایط توضیح می دهید؟

ماه رمضان امسال در نقاط مختلف کشور ممکن است ۱۵ تا ۱۷ ساعت ناشتایی را برای فرد روزه دار به همراه داشته باشد. بنابراین بسیار ضروری است در این ساعات بدن با افت انرژی و افت عملکرد سیستم دفاعی مواجه نشود. توصیه ما این است که افراد روزه دار در وعده های سحری، افطاری و شام از ۴ گروه اصلی غذایی به شکل مفید آنها استفاده کنند، مثلاً از گروه نان و غلات به مصرف نان و غلات سبوس دار توجه داشته باشند؛ از گروه شیر و لبنیات حتماً محصولاتی که بین ۰/۵ تا ۱/۵ درصد چربی دارند را مصرف کنند و تا حد امکان دور محصولات پرچرب را خط بکشند؛ از گروه گوشت ها مصرف گوشت ماهی، گوشت های سفید و نهایتاً گوشت های قرمز بدون چربی قابل مشاهده توصیه می شود؛



میان سبزی ها، میوه ها و صیفی ها نیز تقریباً محدودیتی وجود ندارد و این گروه از مواد غذایی می توانند به صورت فراوان در وعده افطار تا سحر یا همراه با افطاری و سحری مصرف شوند.

سلامت: آیا توصیه خاصی هم برای تغییر شیوه زندگی در این روزها مطرح می شود؟ متأسفانه با توجه به شرایط پیش آمده در اثر درگیری جهان با ویروس کرونا، شیوه زندگی افراد بسیاری تغییر کرده است. تعطیلی مدرسه ها، تعطیلی برخی مشاغل و کوتاه شدن زمان کار پدرها و مادرها، همگی دست به دست هم داده اند تا شیوه زندگی بعضی خانواده ها کاملاً تغییر کند. آشفته شدن نظم خواب و خوراک از مهم ترین این تغییرات است بنابراین

به تمام افراد روزه دار توصیه می کنیم برای این که بتوانند روزه داری سالمی را پشت سر بگذارند و اصول تغذیه ای را در این روزهای ماه رمضان رعایت کنند، برنامه مشخصی برای ساعت خواب داشته باشند.

بر اساس این برنامه مشخص و الگوی درست، افراد روزه دار باید حداقل یک ساعت قبل از اذان صبح بیدار شوند. بهتر است اولین خوراکی پس از بیداری، مقداری میوه، سبزی، صیفی یا ماست و خیار کم چرب و

بدون نمک باشد. پس از آن و با یک فاصله ۵ تا ۱۰ دقیقه ای می توان وعده سحری را مانند وعده ناهار اما با گوشت کمتر مصرف کرد. برنج، نان های سبوس دار مانند سنگک، بربری و تافتون می توانند برای وعده سحری مناسب باشند.

توصیه به مصرف کمتر گوشت ها در وعده سحری به این دلیل است که متابولیسم هضم گوشت به آب فراوانی در بدن نیاز دارد و این مساله می تواند باعث ایجاد حس تشنگی در طول روز شود. بهتر است مصرف خوراکی های شور، ترش، تند، پرادویه و بودار

مانند سیر و پیاز هم از وعده سحری کنار گذاشته شود و برای پیشگیری از کم آبی بدن در طول روز هم مصرف آب ساده، آب جوش یا چای بسیار رقیق در برنامه فرد روزه دار قرار بگیرد. ■

آیا در دوران شیوع کرونا ویروس، توصیه خاصی برای روزه داران وجود دارد؟

این روزها که منابع بهداشتی جهان بسیار بر مساله ماندن در خانه تاکید دارند، بهتر است که روزه داران هم این اصل را با وسواس بیشتری رعایت کنند. هرچه افراد روزه دار کمتر در این روزها که هوا ربه گرمی می رود، از خانه خارج شوند، بدن شان هم کمتر با کم آبی، افت انرژی و تضعیف سیستم ایمنی مواجه می شود بنابراین، روزه داران باید در این روزها، سبزی ها و میوه های آبدار فصل را برای پیشگیری از کم آبی و افت بدن مصرف کنند. نکته جالب برای افراد مبتلا به چاقی و اضافه وزن هم این است که ماه رمضان می تواند فرصت مناسبی برای رسیدن آنها به وزن مطلوب باشد. تحقیقات نشان داده چاقی و اضافه وزن می تواند به دلیل ایجاد اختلالات متابولیکی، عامل خطری برای تضعیف سیستم ایمنی بدن در برابر عوامل ویروسی و عفونی مانند کرونا ویروس باشد. ■



نگاه متخصص تغذیه

دکتر سیدعلی

کشاورز

استاد دانشگاه

علوم پزشکی تهران



بین افطاری و شام فاصله بیندازید

یکی از مواردی که معمولاً بعضی از روزه داران رعایت نمی کنند، ایجاد نکردن فاصله کافی بین وعده افطاری و شام است.

زمانی که فرد روزه دار پس از ساعت ها روزه داری ناگهان حجم زیادی از مواد غذایی را مصرف می کند، به سیستم گوارشی خود فشار می آورد و ممکن است علاوه بر مشکلات گوارشی، دل درد و سوء هاضمه، با عوارضی مانند نوسانات ناگهانی قند خون هم مواجه شود.

به همین دلیل توصیه می شود فرد روزه دار برای حفظ سلامت عمومی خودش ابتدا روزه را با نوشیدنی گرم مانند شیر گرم، آب گرم یا چای بسیار رقیق همراه با خوراکی شیرین مفید مانند خرما، کشمش، انجیر یا توت باز کند.

سپس مقدار محدودی سوپ همراه با کمی نان یا مقدار کمی نان و پنیر همراه با سبزی و گردو بخورد. همین میزان از غذا برای وعده افطاری کافی خواهد بود.



حدود ۱۵ دقیقه بعد از صرف افطاری، فرد روزه دار می تواند میوه های تازه و آبدار فصل مانند هندوانه، طالبی و... که به دمای محیط رسیده اند را بخورد.

سپس ۳۰ تا ۶۰ دقیقه بعد از صرف افطاری که سیستم گوارشی کمی آماده دریافت غذا شده، زمان مناسبی برای خوردن شام خواهد بود.

بهرتر است وعده شام در ماه رمضان مانند سایر روزهای سال، یک وعده سبک و کم چرب باشد.

البته هم افطاری و هم شام باید با آرامش خورده شوند تا فرد دچار مشکلات گوارشی نشود.

در نهایت، اینکه مصرف یک پیاله ماست کم چرب یا یک لیوان شیر گرم کم چرب حدود ۳۰ دقیقه قبل از خواب می تواند به داشتن خوابی آرام تر در ایام روزه داری کمک کند. ■

سلامت بخوانید
سلامت بمانید

