

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

بسته اطلاعاتی و آموزشی سلامت در روزهای روزه

ماه مهربان، شبهای روشن

ماه مهربان، شب‌های روشن

در حدیثی از پیامبر اکرم (ص) نقل شده است که «صوموا تصحوا»: روزه بگیرید تا تندرست شوید.» ماه مبارک رمضان، فرصتی برای سلامت است؛ فرصتی برای سلامت جسم و روان، فرصتی برای استراحت بدن و پالایش روح، فرصتی برای تزکیه نفس و تقویت اراده. این ماه می‌تواند فرصتی برای تمرین زندگی سالم و معنوی باشد. پرهیز از پرخوری و ترک سیگار را می‌توان از بارزترین نشانه‌های زندگی سالم دانست که در ماه مبارک رمضان، فرصت تحقق می‌یابند. با این همه، در سال‌های اخیر که تابستان و ماه مبارک رمضان با هم مقارن شده‌اند، گاهی ساعت‌های طولانی روزه‌داری و گرمای هوا، برخی روزه‌داران را به زحمت می‌اندازد. تشنگی و خشکی دهان، سردرد و سرگیجه، ضعف و بی‌حالی و... از مشکلات شایعی هستند که برخی روزه‌داران ممکن است با آنها مواجه شوند. این بسته اطلاعاتی و آموزشی، ضمن ارائه علل و راه‌حل هر یک از این مشکلات، نگاهی می‌اندازد به برخی نکته‌های مهم درباره وعده‌های افطاری و سحری که رعایت آنها می‌تواند زمینه را برای بهره‌برداری هرچه بیشتر از برکات سلامت‌بخش این فریضه الهی فراهم نماید.

اگر سردرد می‌گیرید...

یکی از شایع‌ترین علل سردرد در ماه رمضان، به‌خصوص در افرادی که عادت به نوشیدن چای دارند، دریافت نکردن کافئین برای مدت نسبتاً طولانی، به‌خصوص در نخستین روزهای ماه رمضان است. کاهش دریافت مایعات و به دنبال آن، کاهش حجم خون در گردش و تغییر در میزان خون‌رسانی به مغز از دیگر علل سردرد در طول روزه‌داری محسوب می‌شود. از دیگر علل سردرد در این ایام می‌توان به گرسنگی درازمدت اشاره کرد که باعث سوخت ناقص چربی‌ها و ایجاد ترکیب‌های کتون می‌شود و وقتی غلظت این ترکیب‌ها در خون بالا می‌رود، معمولاً علایمی مانند سردرد و بی‌حوصلگی ظاهر می‌شوند.

◀ **پیشگیری از سردرد:** اگر عادت به نوشیدن چای به مقدار زیاد دارید و بیش از ۴ لیوان چای در روز می‌نوشید، بهتر است در روزهای نزدیک به ماه رمضان کم‌کم میزان و غلظت چای مصرفی‌تان را کاهش دهید. برای پیشگیری از ایجاد ترکیب‌های کتون نیز توصیه می‌شود حتماً سحری بخورید زیرا حذف این وعده باعث می‌شود طول مدت روزه‌داری‌تان بیشتر و فرصت برای شکل‌گیری ترکیب‌های کتون نیز بیشتر شود. خوردن سحری‌ای که شامل حجم مناسبی از کربوهیدرات، پروتئین و چربی باشد، تا حد زیادی از بروز این مشکل پیشگیری می‌کند. استراحت کافی و قرار نگرفتن زیر آفتاب داغ تابستان نیز تا حد زیادی می‌تواند از بروز سردرد پیشگیری کند.





اگر ضعف می‌کنید...

ضعف شدید زمانی به وجود می‌آید که میزان غذای مصرفی از مقدار انرژی مورد نیاز بدن خیلی کمتر باشد. نخوردن سحری، به خصوص در روزهای بلند تابستان و به ویژه برای افرادی که فعالیت فیزیکی بیشتری دارند (مانند کارگران یا افرادی که در محیط‌های باز و گرم کار می‌کنند) گاهی منجر به ضعف شدید می‌شود. بسیاری از روزه‌داران، به خصوص در نخستین روزهای ماه رمضان، احساس ضعف می‌کنند و این باعث می‌شود که - به غلط - در وعده افطار یا سحر، مقدار زیادی خوراکی‌های شیرین بخورند تا گرسنگی‌شان برطرف شود، در حالی که این کار باعث افزایش ناگهانی قندخون (و متعاقباً ترشح ناگهانی انسولین) می‌شود و بعد از مدت کوتاهی، قندها به درون سلول‌ها نفوذ می‌کنند و قند خون افت می‌کند و در نتیجه، فرد دچار ضعف و گرسنگی شدید می‌شود.

➤ **پیشگیری از ضعف:** از وعده سحری صرف نظر نکنید. اگر سحری می‌خورید و باز هم احساس ضعف می‌کنید، احتمالاً به دلیل سازگار نشدن بدن‌تان با تغییرات جدید است که بر وضعیت متابولیک‌تان تاثیر می‌گذارد اما یادتان باشد که این مشکل زودگذر است و به مرور رفع خواهد شد. ضمن اینکه مصرف کمتر مواد غذایی حاوی قندهای ساده در وعده سحری و افطار می‌تواند تا حد زیادی از بروز خستگی و ضعف شما در طول روز پیشگیری کند. بنابراین توصیه می‌شود حتی المقدور از مصرف زولبیا و بامیه، خرما و چای شیرین خودداری کنید و به جای آن، قندهای پیچیده‌ای مثل نان سبوس‌دار یا میوه و سبزی‌های حاوی فیبر و آب فراوان بخورید تا تعادل الکترولیتی بدن‌تان برقرار شود و دچار افت قند و فشار خون نشوید.

اگر یبوست می‌گیرید...

برخی افراد زمینه یبوست دارند اما برخی دیگر در ماه رمضان به دلیل تغییر عادات‌های غذایی دچار این مشکل می‌شوند. مشکل گروه اول البته باید به طور اساسی حل شود اما علت یبوست گروه دوم، کمبود فیبر و مایعات در رژیم غذایی و به هم خوردن نظم اجابت مزاج است. افرادی که وعده سحری را حذف می‌کنند، معمولاً احساس دفع نخواهند داشت و چون مواد زائد در روده بزرگ‌شان می‌ماند و آبگیری می‌شود، دچار یبوست می‌شوند. در واقع، کم غذا خوردن یا غذا نخوردن طولانی‌مدت و انتخاب غلط مواد غذایی در وعده‌های افطار و سحر، عامل کاهش حرکت‌های دستگاه گوارش و افزایش احتمال بروز یبوست است.

➤ **پیشگیری از یبوست:** برای رفع یبوست بهتر است در برنامه غذایی‌تان میوه و سبزی بگنجانید؛ به ویژه در وعده افطار، سبزی خوردن را فراموش نکنید. در وعده سحر هم بهتر است سالاد و میوه بخورید. نوشیدن آب به مقدار کافی نیز مهم است. به این ترتیب، حرکت دستگاه گوارش تسریع می‌شود و کمتر دچار یبوست و کم‌آبی می‌شوید. ضمن اینکه باید



هرگاه احساس دفع داشتید، فوراً به دستشویی بروید، چراکه اهمیت ندادن به این احساس (مثلاً به دلیل مشغله کاری) باعث می‌شود نیاز به اجابت مزاج از بین برود و زمینه یبوست فراهم شود. البته فعالیت بدنی نیز در پیشگیری از یبوست دخالت دارد.

اگر قند و فشارتان افت می‌کند...

افت قند خون روزه‌داران رایج‌تر از افت فشار خون آنهاست ولی اغلب نمی‌توانند این دو را از هم تشخیص دهند. افت فشار خون، مشکلی ناشی از تغییر قطر رگ‌ها یا مشکلات قلبی یا آمیزه‌ای از این دو است و باید بررسی شود اما افت قند خون، به علت مصرف قندهای آزاد و ساده مثل قند موجود در زولبیا و بامیه یا حلواست؛ چرا که وقتی این قندهای آزاد، به مقدار زیاد، به خصوص در وعده سحری، مصرف شوند؛ باعث ترشح ناگهانی هورمون انسولین و کاهش واکنشی قند خون می‌شوند. افت قند خون باعث سرگیجه، سردرد، تعریق، لرزش دست و احساس ولع به غذا خوردن می‌شود.

پیشگیری از افت قند و فشار: بهتر است تا حد ممکن، مصرف

قندهای ساده (مانند زولبیا و بامیه) را به حداقل برسانید. حذف وعده سحری نیز، به خصوص در چند روز اول ماه مبارک رمضان تا زمانی که بدن خودش را با روال جدید تطبیق بدهد، احتمال افت قند خون را افزایش می‌دهد؛ پس، از مصرف وعده سحری، صرف‌نظر نکنید

اگر دل‌درد می‌گیرید...

بروز این مشکل معمولاً به حجم، دما و سرعت خوردن غذا بستگی دارد. از آنجا که در طول روزه‌داری، معده برای مدتی نسبتاً طولانی خالی می‌ماند، نباید در وعده افطار، به طور ناگهانی معده را با حجم بالایی از غذاها پر کرد. یکی از دلایلی که توصیه می‌شود وعده شام و افطار با هم یکی نشوند، همین دریافت حجم بالا و ناگهانی غذا در وعده افطار است که آثار زیانباری به دنبال دارد. از سوی دیگر، برخی افراد به تشنگی بسیار حساس‌اند و به همین دلیل، اولین کاری که در افطار می‌کنند، نوشیدن چند لیوان آب یا شربت خنک است، در حالی که این عادت نیز می‌تواند باعث بروز دل‌درد شود.

پیشگیری از دل‌درد: برای پیشگیری از بروز این مشکل، توصیه



می‌شود حجم کمی از غذا و مایعات را که دمای مناسبی دارند، در وعده افطار مصرف کنید و بعد از مدت کمی شام بخورید. آرام غذا خوردن و دو وعده کردن افطاری و شام می‌تواند تا حد زیادی از بروز دل‌درد پیشگیری کند. بهتر است در وعده افطار فقط یک چای ولرم یا شیر گرم با مقداری نان و پنیر بخورید تا قند خون‌تان کمی افزایش یابد و ضعف‌تان برطرف شود و کمی بعد، غذای اصلی را میل کنید.

اگر بی‌اشتهای می‌شوید...

اشتهای ما معمولاً به حجم معده‌مان بستگی دارد. برخی افراد لاغر هنگام افطار، یک لیوان آب، چای یا شیر می‌نوشند و معده‌شان پر می‌شود و بعد از آن که دو کف دست نان خوردند، دیگر اشتها برای غذا خوردن ندارند.

➤ **پیشگیری از بی‌اشتهایی:** اگر شما هم در وعده افطار، اشتهای غذا خوردن ندارید، حجم معده‌تان را اول با آب و مایعات پر نکنید، بلکه آب را همراه با غذا و جرعه‌جرعه بنوشید.

اگر ترش می‌کنید...

دلیل ترش کردن، روزه‌داری نیست؛ بلکه خوابیدن بعد از صرف وعده سحری است. مصرف مواد غذایی چرب و شیرین هم می‌تواند باعث ترش کردن بعد از صرف وعده سحری یا افطار یا تشدید این حالت در طول روز شود.

➤ **پیشگیری از ترش کردن:** کاهش مصرف مواد غذایی چرب و شیرین در وعده شام و و نخوابیدن بلافاصله بعد از صرف غذا در وعده‌های شام و سحری مانع بروز ترش کردن بعد از برخاستن از خواب می‌شود.

اگر از بوی دهان‌تان رنج می‌برید...

بسیاری از روزه‌داران می‌گویند اگرچه بعد از هر وعده غذایی مسواک می‌زنند و نخ دندان می‌کشند، باز هم طی روز دهانشان بوی نامطبوعی می‌دهد. دلیل این بوی ناخوشایند، غیر از باقی ماندن مواد غذایی در دهان، تغییر در روش متابولیسم بدن هنگام روزه‌داری است. وقتی برای مدتی نسبتاً طولانی غذا نمی‌خوریم، به جای قندها، چربی‌های بدنمان می‌سوزند و از سوخت آنها انرژی تولید می‌شود و محصولات فرعی ناشی از سوخت چربی‌ها که اصطلاحاً ترکیب‌های کتون‌ی نامیده می‌شوند، در خون گردش پیدا می‌کنند و عامل اصلی ایجاد بوی دهان می‌شوند.

➤ **پیشگیری از بوی بد دهان:** رعایت بیش از پیش بهداشت دهان و دندان برای



پیشگیری از بوی ناخوشایند دهان در طول روزهای روزه‌داری، ضروری است. این بو معمولاً در روزهای نخست روزه‌داری بیشتر است اما به مرور زمان، با تنظیم متابولیسم بدن و کاهش تولید ترکیب‌های کتونی، شدتش کمتر خواهد شد. البته افزایش مصرف مایعات می‌تواند تا حدی از بروز بوی بد دهان بکاهد اما آن را کاملاً برطرف نمی‌کند. با این حال، برای پیشگیری و کاهش شدت تولید ترکیب‌های کتونی و رهایی از بوی نامطبوع ناشی از آنها، توصیه می‌شود حتماً وعده سحری را بخورید و بعد دندان‌هایتان را مسواک بزنید و نخ دندان بکشید و مسواک را روی زبان‌تان نیز بکشید. استفاده از دهانشویه نیز می‌تواند تا حد زیادی سودمند باشد.

بخورنخورهای وعده سحری



از منظر تغذیه‌ای، وعده سحری یکی از مهم‌ترین وعده‌های غذایی در ماه مبارک رمضان است که باید ویژگی‌های وعده ناهار را داشته باشد. متأسفانه برخی از روزه‌داران از خوردن این وعده غذایی صرف‌نظر می‌کنند، در حالی که با این کار ممکن است به بدن خود آسیب برسانند. نخوردن وعده سحری، به ویژه در روزهای طولانی تابستان، می‌تواند عوارضی مانند سردرد، خستگی، بی‌حوصلگی، یبوست، ناراحتی‌های گوارشی، کاهش قدرت یادگیری و کمبود آب و الکترولیت‌های بدن را در پی داشته باشد. پس، سحری را از قلم نیندازید؛ اما یادتان باشد که:

- در صورت امکان، یک ساعت پیش از اذان از خواب بیدار شوید تا وقت کافی برای خوردن سحری داشته باشید. بعد از بیدار شدن، ابتدا کمی میوه و مقداری لبنیات (شیر یا ماست) بخورید؛ سپس سراغ غذای اصلی‌تان بروید.

- غذایی که در وعده سحری میل می‌کنید، بهتر است سهم پروتئینی (گوشت و حبوبات) کمتری داشته باشد، زیرا متابولیسم منابع پروتئینی به دفع آب از بدن نیاز دارد و این امر می‌تواند باعث تشنگی شما در طول روز شود.

- توصیه می‌شود سهم چربی روزانه‌تان را در وعده سحری بگیرید؛ چرا که چربی‌ها آخرین موادی هستند که در بدن هضم می‌شوند و معده را دیرتر از بقیه مواد غذایی ترک می‌کنند و به همین دلیل، ساعت‌های بیشتری می‌توانند شما را سیر نگه دارند. به علاوه، انرژی چربی‌ها از پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌ها بیشتر است و به همین دلیل، متخصصان تغذیه، افزودن کمی روغن‌های سالم مانند روغن کانولا یا روغن زیتون را روی برنج سحری توصیه می‌کنند.

- استفاده از سبزی خوردن، به خصوص تره و انواع سالاد سبزی، در وعده سحری می‌تواند باعث پیشگیری از تشنگی شما در طول روز شود. خوردن میوه‌ها و سبزی‌های تازه می‌تواند احتمال بروز بوی بد دهان را نیز به حداقل برساند.

- آب، بهترین نوشیدنی برای وعده سحری است. نوشیدن چای بسیار کم‌رنگ هم می‌تواند جلوی عطش را در طول روز بگیرد و انواع قندهای ساده و طبیعی (خرما، کشمش، انجیر و

توت خشک) نیز می‌توانند در کنار چای سحری مصرف شوند. (۶) هرگز سحری را تندتند نخورید. این کار می‌تواند به دل‌درد و نفخ در طول روز بینجامد. نوشیدنی‌های گازدار نیز گزینه مناسبی برای وعده سحری نیستند چون مصرف آنها معمولاً نفخ و دل‌درد روزانه را در پی خواهد داشت.

(۷) از نوشیدن نوشیدنی‌های شیرین، دوغ شور، چای پررنگ و قهوه در وعده سحری خودداری کنید. نوشیدنی‌های شیرین و دوغ شور باعث دفع آب از بدن و تشنگی شما در طول روز می‌شوند و چای پررنگ و قهوه هم مدر هستند و به نوعی دیگر باعث از دست رفتن آب بدن و تشنگی‌تان خواهند شد.

(۸) دور غذاهای شور و پرادویه را در این وعده خط بکشید. این غذاها با جذب آب بدن‌تان باعث می‌شوند خیلی زود احساس تشنگی در طول روز به سراغتان بیاید. از خوردن سیر و پیاز خام در کنار غذاهای این وعده نیز خودداری کنید. این خوراکی‌ها می‌توانند باعث تشدید بوی ناخوشایند دهان در طول روز شوند.

(۹) غذاهای سرخ‌شده، انواع فست‌فودها و سس‌های خوش‌نمک، انتخاب‌های مناسبی برای این وعده نیستند. متابولیسم تمام این مواد غذایی با دفع شدید آب از بدن همراه است و این موضوع می‌تواند تشنگی روزانه را به دنبال داشته باشد.

(۱۰) مصرف انواع ترشی‌ها و زیتون شور در وعده سحری مناسب نیست زیرا ترشی و شوری بیش از حد این خوراکی‌ها، می‌تواند باعث ابتلا به ناراحتی‌های گوارشی مانند ریفلاکس معده شود.



استفاده از سبزی خوردن،

در وعده سحری می‌تواند

باعث پیشگیری از تشنگی

شما در طول روز شود



بخورنخورهای وعده افطار

روزه‌داری علاوه بر آثار روحی و معنوی، فواید جسمانی نیز دارد. اما برای برخورداری از فواید جسمانی آن، باید تغذیه در وعده‌های افطار، شام و سحر منطبق با یک رژیم متعادل، متناسب و متنوع باشد. متأسفانه برخی سفره‌های افطاری در طول این ماه با انواع غذاهای چرب و شیرین مثل حلوا، کاجی، خرما، شله‌زرد، شیربرنج چرب و شیرین و زولبیا و بامیه رنگین می‌شود و در نهایت، برخی روزه‌داران پس از یک ماه روزه‌داری، نه تنها وزن کم نمی‌کنند، بلکه با چند کیلو اضافه‌وزن نیز مواجه می‌شوند. این در حالی است که چاقی از عوامل زمینه‌ساز بیماری‌های مزمن مانند افزایش فشار خون و چربی خون، دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی و بعضی از انواع سرطان‌هاست. برای پیشگیری از این عارضه، یادتان باشد که:

۱) افطار مناسب بهتر است مانند یک وعده صبحانه کامل یا یک وعده شام سبک باشد؛ مثلاً نان و پنیر و سبزی، انواع کوکو و کتلت که زیاد چرب نباشند، می‌تواند برای وعده افطار مناسب باشد.

۲) از آنجا که معده در طول روز برای مدت زیادی خالی بوده، بهتر است افطار را با خوردن یک مایع گرم (نه داغ) مانند چای، سوپ رقیق یا شیر گرم شروع کنیم. آش‌های سنگین برای وعده افطاری و شروع باز کردن روزه اصلاً مناسب نیستند.

۳) با توجه به روزهای بلند تابستان و افت نسبی قند خون در طول روزه‌داری، بهتر است برای شروع افطار، پس از مصرف مایعاتی مانند آب گرم یا شیر گرم، از شیرینی‌های طبیعی‌ای مانند خرما، انجیر، کشمش و سایر میوه‌های شیرین استفاده کنید. با خوردن این میوه‌ها، آرام آرام مقدار مناسبی مایعات و قند به بدن تان می‌رسد.

۴) از آنجا که برای مدت زمانی نسبتاً طولانی دستگاه گوارش خالی بوده، لازم است هنگام غذا خوردن در وعده افطار، آرامش داشته باشد و به آرامی و بسیار مختصر غذا بخورید تا دستگاه گوارش دچار آسیب نشود.

۵) استفاده از غذاهای ساده‌ای مانند نان تازه، پنیر و مغز گردو، سبزی خوردن، خیار و گوجه‌فرنگی در وعده افطاری مناسب است. این قبیل مواد غذایی باعث می‌شوند گرسنگی شما به آرامی رفع شود و یک ساعت بعد از این وعده، بتوانید مقداری میوه بخورید و نیم ساعت بعد، شام میل کنید. در وعده شام می‌توانید از مواد غذایی پروتئین‌دار (مثلاً برنج با انواع خورش) استفاده کنید.

۶) بهتر است علاوه بر وعده‌های افطاری و سحری، در زمان بین افطاری و سحری نیز آب کافی بنوشید. معمولاً در طول روزه‌داری در ماه‌های گرم سال، روزانه حدود ۱ لیوان آب و الکترولیت‌های بدن از دست می‌رود. به همین دلیل، بد نیست علاوه بر آب، چند لیوان شربت آلبیمو یا خاکشیر کم‌شیرین یا آبمیوه‌های تازه و طبیعی نیز بنوشید.