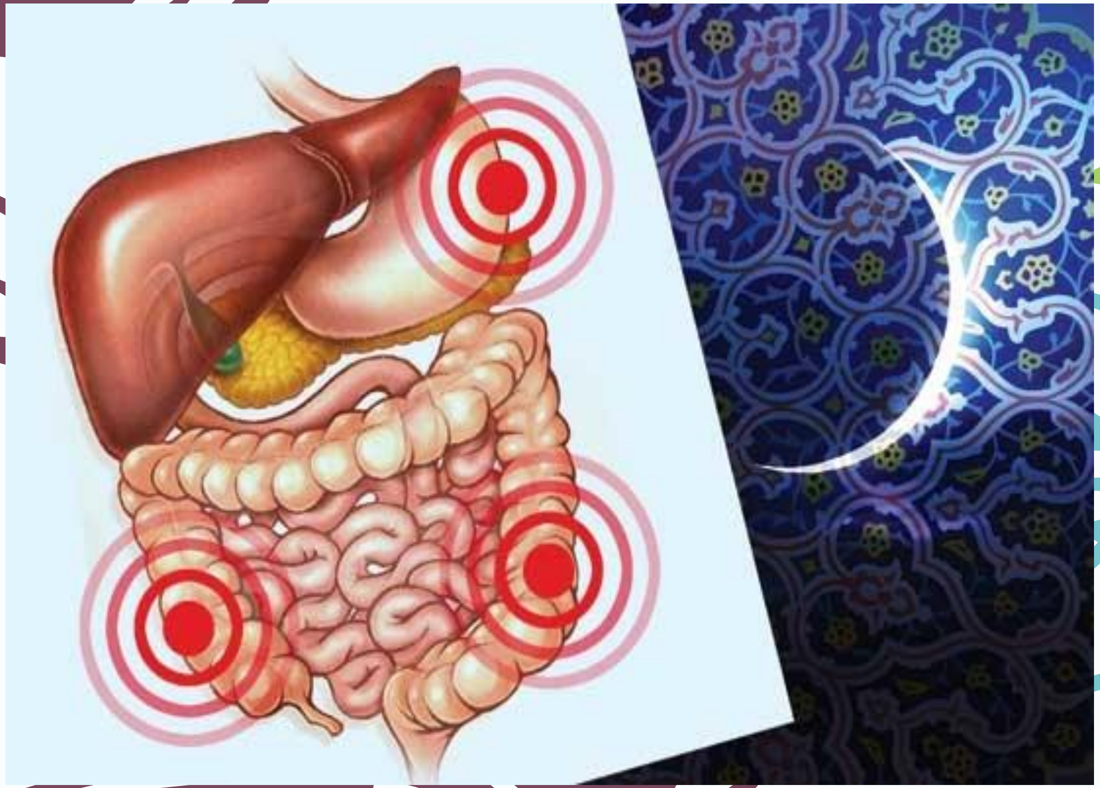
روزه داری
سلامتی و بیماریها



دکتر سید علی کشاورز
استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران
مدیر گروه تغذیه بالینی

نقش روزه داری در سلامت

روزه داری با اصول درست تغذیه باعث:

- کاهش میزان کلسترول و چربی های خون
- کاهش وزن
- بهبود فشارخون
- پاکسازی کبد و دستگاه گوارش
- کاهش اضطراب و افسردگی

ویژگی های وعده غذایی افطار

پیشگیری از یبوست در ایام روزه داری

شروع افطار با شیر و چند عدد خرما مفید است.

نان و پنیر و سبزی را به عنوان افطار تناول کنید.

استفاده از غذاهای سهل الهضم در افطار توصیه می شود.

مصرف زولوبیا و بامیه توصیه نمی شود.

هنگام افطار تند خوری و پرخوری نکنیم.

از افطار تا هنگام سحری سعی کنید با نوشیدن مایعات فراوان و میوه ها مایعات از دست رفته در طول روز را جبران کنیم.

بهترین انتخاب در وعده غذایی افطار

شیر گرم و خرما در مقابل آب سرد

غذای سبک و سهل الهضم در مقابل غذاهای چرب و سرخ کرده

مصرف نکردن یا مصرف محدود غذهای قندی (حلوا،شله زرد....) در مقابل غذاهای مقوی (نان و پنیر و سبزی گردو)

ویژگی های وعده غذایی سحر

وعده غذایی سحر را حذف نکنید.

وعده غذایی سحر سبک و مقوی باشد.

بلافاصله پس از سحری نخوابید.

مصرف میوه در سحری از تشنگی در طول روز پیشگیری می کند.

مصرف غذاهای چرب،سرخ کرده و پرادویه موجب تشنگی می شود.

بهترین انتخاب در وعده سحر

غذای سبک در مقابل سنگین و پرچرب

استفاده از گروه های غذایی مختلف (بویژه سبزی و میوه)

استفاده نکردن از چای پررنگ، غذاهای چرب شیرین و سرخ کرده

محدودیت در مصرف ادویه ها و غذاهای سرخ شده

مصرف زیاد مایعات

روزه داری در گروه های مختلف و بیماری ها

روزه برای افراد سالم واجب و موجب سلامتی می شود.

با این وجود افراد **بیمار و یا شرایط فیزیولوژیکی خاص** اگر روزه داری موجب آسیب بدن و تهدید سلامتی باشد نباید روزه گرفت.

هدف از روزه گرفتن

- امساک در خوردن
- کمک به سلامتی انسان
- بنابراین روزه داران بالغ به منظور تامین اهداف روزه داری
- وعده افطار را با انواع مایعات گرم و نان و پنیر و سبزی انجام شود
- ترجیحا شام مصرف نشود
- اگر شام مصرف می شود با فاصله از افطار باشد تا ولع گرفته شود.
- پس از افطار مایعات و میوه فراوان میل شود.
- وعده سحری برای افرادی که از تشنگی در طول روز رنج می برند وعده سحری سبک و کم پروتیین باشد
- برای افرادی که دچار ضعف شدید می شوند پروتیین وعده سحر را بیشتر منظور می کنیم تا ضعف شان کمتر شود.

روزه داری در کودکان و نوجوانان

تازه بالغین و نوجوانان در دوران اوج رشد بدنی و جهش رشد هستند

صرف افطاری و شام برای آنها الزامی است

اینکه افطاری و شام با هم باشد یا نه بستگی به اشتها هنگام افطار دارد.

اگر هنگام افطار و پس از آن اشتهای کامل برای دریافت یگ وعره غذایی کامل باشد

همزمان می کنیم و گرنه یا فاصله ۲-۳ ساعتی بین افطار و شام باشد تا نوجوان بتواند وعده

غذایی کامل را مصرف کند.

میوه و مایعات تا هنگام خواب

وعده غذایی سحر کم چرب و یک وعده غذایی کامل باشد.

روزه داری در دوران بارداری

- سه ماهه اول بارداری
- تخم لقاح یافته و جنین ایجاد شده کوچک است و مادر افزایش نیازی ندارد (حدود 100 کیلوکالری روزانه)
- در صورتی مادر مجاز به روزه داری است که دچار ضعف شدید نشود.
- تهوع صبحگاهی نداشته باشد.
- ضعف شدید و تهوع صبحگاهی با اختلال متابولیکی ایجاد می کند اثر سوء به رشد مغزی و حافظه جنین دارد و مادر مجاز به گرفتن روزه نیست.
- در سه ماه پایان بارداری مادر بارداری مادر مجاز به روزه داری نیست.

روزه داری در دوران شیردهی

سال اول شیردهی مادر نباید روزه بگیرد

مخصوصا شش ماهه اول چون غذای اختصاصی کودک شیر مادر است.

در صورتی که روزه داری منجر به کاهش شیر مادر و گرسنه ماندن شیر مادر شود مادر نباید روزه بگیرد.

مخصوصا روزه گرفتن در فصل بهار و تابستان

شروع غذای کمکی از ش ماهگی است و اگر درست اقدام شده باشد کودک غذا خواهد خورد.

در سال دوم شیردهی اگر شرایط به گونه ای بود که کودک گرسنه نماند مادر می تواند روزه بگیرد.

روزه داری در بیماران

بیماران دیابتی

بیماران گوارشی مثل کسانی که سابقه زخم فعال معده دارند نیز نمی توانند روزه بگیرند

برای مبتلایان به نارسایی قلبی و افرادی که دچار ایسکمی (کم‌خونی بافت قلب) و درد قفسه صدری هستند روزه‌داری ممنوع است.

گروهی از بیماران که فشارخون‌های کنترل نشده دارند نیز نباید روزه بگیرند.

اگر به مشکلات دریچه‌ای قلب دچارید منع روزه‌داری ندارید ولی با پزشک‌تان مشاوره کنید چون هر فرد بیماری شرایط منحصر به فرد خودش را دارد.

در نارسایی کلیه و سنگ های ادراری بسته به شرایط فرد بیمار دارد.

بیماران گوارشی :

- زخمهای فعال گوارش فوقانی مثل معده و اثنی عشر
- روزه داری با تشدید ترشح اسید معده
- ترجیحا از روزه‌داری معافند.

روزه و چاقی

- ❖تمام افراد خانواده
- ❖ ایجاد سبک صحیح تغذیه و رعایت آسان‌تر أصول تغذیه سالم
- ❖ درمان به صورت گروهی

کنترل دیابت با روزه

دیابت نوع ۲

- اضافه وزن و چاقی
- حساسیت سلول‌ها را به انسولین افزایش
- رژیم غذایی کم کالری بسیار مفید
- اجازه پزشک معالج
- افطار و سحری : داروها

دیابت نوع ۱

- ترشح انسولین دچار اشکال
- روزه نگیرند

تعادل متابولیکی در روزه داری

- فشارخون، چربی‌خون بالا
- بستگی به میزان داروهأی مصرفی
- باید با پزشک معالج خود مشورت نماید.

- کاهش سطح کلسترول بد و تری گلیسرید
- افزایش کلسترول خوب
- تعدیل فشارخون بالا

- اوره بالا
- عامل ژنتیکی
- امساک از غذا سطح آن را در خون بالا توصیه نمی‌شود.

بیماری های قلبی و روزه

- بايد داروهای خود را راس ساعت دریافت کنند
- دریافت نکردن به موقع داروهایشان ایجاد عوارض جبران ناپذیر
- هیپرتروفی قلب
- سکته قلبی
- حملات قلبی

میزان کاهش وزن در ماه مبارک رمضان

- کاهش وزن ۲ تا ۵ کیلو در ماه مبارک کاهش وزن محسوب نمی شود.
- این کاهش وزن مربوط به تخلیه گلیکوژن کبد و عضلات و آب همراه آن است.
- یک هفته تا ۱۰ روزه بعد از پایان روزه داری این وزن بر می گردد.
- کاهش وزن بیش از ٦ کیلوگرم همرا با کاهش ذخیره چربی بدن است و کاهش وزن محسوب می شود.
- برای حفظ این کاهش وزن اصلاح عادات غذایی و الگوی مصرف نیاز است
- محدود کردن قندها و چربی ها و .....

آیا کاهش وزن در ماه رمضان موجب ضرر می شود؟

- روزه داری برای افراد سالم با ضرر همراه نیست.
- در صورتی که فرد دریافت غذایی خود را کاهش دهد که بیش از ۱۰ درصد
- وزن کاهش یابد، این میزان کاهش وزن در طول یک ماه میتواند کمبودهایی در بدن إیجاد کند و مقاومت بدن در مقابل. بیماری ها را کاهش دهد.

توصیه های تغذیه ای به
بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر

- برنامه غذایی مناسب و منظم در کاهش علائم بیماران
- شناسایی عوامل تشدیدکننده درد و پرهیز از آنها
- کاهش استرس
- کاهش مصرف کافیین
- کاهش مصرف مواد قندی و نشاسته در هنگام إفطار و سحر
- مصرف پروتئین و غذاهای کم حجم

انقباضات عضلانی

- ❖ مصرف ناکافی غذاهای حاوی کلسیم ، پتاسیم و منیزیوم
- ❖سبزیجات ، میوه جات ، محصولات لبنی ، گوشت ، خرما

سپاس از توجه تان