



چند روز دیگر ماه رمضان شروع می‌شود و سفره افطاری و سحری پهن خواهد شد. با این که هر سال کارشناسان مذهبی و متخصصان تغذیه

لیلا شوقی
روزنامه نگار

درباره راه‌های درست روزه‌داری در ماه خدا می‌گویند اما هنوز هم باورهای غلطی درباره روزه گرفتن در این ماه مبارک وجود دارد. همین تفکرات باعث می‌شود که خیلی‌ها از صرافت روزه گرفتن بیفتند. ماه رمضان هم یکی از ماه‌های سال است و با یک برنامه‌ریزی کامل، حتی می‌تواند زمان مناسبی باشد تا کمک کند افراد بیشتر از قبل سلامت‌شان را حفظ کنند. در ادامه پنج باور غلطی که درباره ماه رمضان وجود دارد، آمده است.

لاغرها نباید روزه بگیرند!

اگر کمبود وزن دارید هم با نظر پزشک می‌توانید روزه بگیرید. فقط باید برنامه‌ریزی کنید. در بسیاری از موارد چون بدن‌تان به این میزان انرژی عادت کرده است، می‌تواند روزه‌داری را هم تحمل کند. اگر در روزه‌های غیر ماه رمضان، در روز مثلاً ۹۰۰ یا هزار کالری مصرف می‌کنید و وزن‌تان ثابت است و با این میزان انرژی می‌توانید کارهای روزانه‌تان را انجام دهید، در روزه‌های ماه رمضان هم برنامه‌ریزی کنید که همین میزان کالری را استفاده کنید تا بتوانید کارهای روزانه‌تان را مانند گذشته انجام دهید اما اگر با روزه گرفتن مبتلا به ضعف شدید و نتوانستید از جا بلند شوید، دیگر نباید روزه بگیرید. به همین ترتیب اگر در این ماه لاغر شدید، نگران نشوید اما اگر لاغر شدن باعث شد که ضعف کنید و نتوانید کارهایتان را انجام دهید، بهتر است روزه نگیرید.

خواهیم میادپس بدون سحری خوردن روزه می‌گیریم!

حذف سحری اشتباه بزرگی است و با انجام این اشتباه، شما نه چربی که عضلات‌تان را از دست می‌دهید. در روزه‌های معمولی سال، شما سه وعده غذایی اصلی و دو وعده غذایی فرعی به نام میان‌وعده دارید و به خاطر زمان اندک بین افطار و سحری، فقط سه وعده غذایی اصلی برای شما می‌ماند و اگر شما یکی از وعده‌ها را از بین ببرید، چه اتفاقی می‌افتد؟ جواب این که باید در دو وعده غذایی دیگر، میزان انرژی بدن‌تان را تامین کنید. با این کار، فشار زیادی را به بدن و به معده خود وارد می‌کنید. بیش از ۱۵ ساعت معده شما خالی و سبک بوده و حالا بعد از این مدت زمان طولانی یک باره در دو تا سه ساعت می‌خواهید تقریباً ۱۵۰۰ کالری مصرف کنید. این کار حتماً شما را دچار مشکل می‌کند. بهترین کار این است که در سه وعده و بیشتر، در مدت زمان‌های کوتاه، میزان انرژی مورد نیاز روزانه خود را دریافت کنید و با این حساب به وعده سحری نیاز پیدا می‌کنید. اگر با وعده سحری خواب‌تان به هم می‌خورد یا معده‌تان سنگین می‌شود، می‌توانید برنامه‌ریزی کنید. در طول روز، نیم ساعت بیشتر استراحت کنید و البته در وعده سحری هم از غذاهای سبک مانند چای و نان پنیر به میزان کم، سبزی و یک کاسه فرنی مصرف کنید تا معده‌تان سبک باشد و بهتر بتوانید روزه بگیرید.

بچه‌ها نباید روزه بگیرند!

یک روزی هم بالاخره بچه‌ها شروع می‌کنند به روزه گرفتن. آن روز می‌تواند ماه رمضان امسال باشد. فلسفه روزه «کله‌گنجشکی» هم همین است. اگر بچه‌تان دوست دارد روزه بگیرد به او این اجازه را بدهید. اگر هنوز به سن تکلیف دینی نرسیده، می‌تواند تا اذان ظهر روزه بگیرد یا این که نه، می‌تواند روزه آب یا روزه نان بگیرد. اگر هم فرزندان به سن تکلیف دینی رسیده، بهتر است به او فرصت دهید خود را محک بزند. روزه‌های اول می‌تواند برای او سخت باشد اما با نظارت و مراقبت شما، این اتفاق آسان خواهد شد. فقط کافی است برنامه‌ریزی درستی درباره وعده‌های افطاری، شام و سحری داشته باشید. برای او غذای مقوی و سبک درست کنید تا او هم بتواند لذت روزه گرفتن را درک کند.

رژیم در ماه رمضان ممنوع است!

خب این تصور کاملاً غلط است. یکی از اهداف روزه گرفتن در ماه رمضان، تمرین برای زندگی سالم است، بنابراین اگر رژیم غذایی خاصی دارید یا می‌خواهید لاغر شوید، می‌توانید از این ماه استفاده کنید؛ فقط کافی است هر سه وعده غذایی را در فاصله افطار تا سحر در برنامه غذایی خود داشته باشید و ورزش کنید. در این ماه اتفاقاً بدن شما آماده لاغر شدن است، بنابراین از جا بلند شوید و این سخن که «مومن روزه‌دار، خوابیدنش هم عبادت است» را برای زمان دیگری بگذارید. بهتر است برای لاغر شدن از برنامه رژیمی استفاده کنید که با نظر پزشک تنظیم شده است. در ماه رمضان بیشتر از بقیه ایام، بدن‌تان نیاز دارد که همه مواد هرم غذایی را دریافت کند پس پروتئین، سبزیجات، میوه و چربی را با نظر پزشک مصرف کنید تا بعد از گذشت یک ماه هم لاغر شوید و هم سالم بمانید.

بیمارها روزه نگیرند!

بهتر است که این قدر صفر و یک به ماجرا نگاه نکنید. بله اگر بیماری حادی دارید روزه نگیرید اما در بیش از ۹۰ درصد موارد کسانی که فشارخون و بیماری قلبی دارند هم می‌توانند روزه بگیرند. حتی دیابتی‌ها هم با نظر مثبت پزشک می‌توانند از این ماه استفاده کنند، فقط کافی است در وعده‌های افطاری، شام و سحری، طوری برنامه‌ریزی کنند که قند خون‌شان در شرایط نرمال باقی بماند. اگر دارو مصرف می‌کنید، می‌توانید با نظر پزشک‌تان، ساعت‌های مصرف دارو را تغییر دهید، حتی می‌توانید با نظر پزشک‌تان، میزان دوز مصرفی را هم عوض کنید. روزه گرفتن، میزان فشار خون، کلسترول و قند خون را کاهش می‌دهد و می‌تواند برای افرادی که بیماری خفیف دارند، مفید باشد؛ بنابراین اگر زانودرد دارید یا از دیسک کمر رنج می‌برید، می‌توانید روزه بگیرید. البته در صورتی که به‌تازگی به کرونا مبتلا شده‌اید، بهتر است با توجه به دستور پزشک درباره روزه گرفتن تصمیم بگیرید؛ چون تا سه ماه بعد از بیماری هنوز باید تجدید قوا کنید و آب‌میوه و غذاهای پروتئینی مصرف کنید و کمبود آب می‌تواند برای سلامتتان خطرناک باشد.