

ایسکانیوز بررسی کرد؛

روزه؛ عمل جراحی بدون چاقو/ توصیه‌های تغذیه‌ای در ایام ماه مبارک رمضان

کارشناسان معتقدند به وسیله روزه درمانی می‌توان از شر زائادات جمع شده در بدن راحت شد و به کل ارگانسیم بدن این امکان را داد که اعمال حیاتی خود را دوباره مرتب و منظم نماید.

به گزارش گروه علم و فناوری ایسکانیوز، روزه با توجه به ابعاد گوناگون از نظر مادی و معنوی تاثیر فراوانی در وجود انسان دارد. بنابراین علاوه بر آثار معنوی و اخلاقی، جز مهمترین فلسفه تربیتی محسوب می‌شود و این امر مهم آثار جسمی و بهداشتی زیادی را نیز به همراه دارد.

در طب قدیم و جدید اثر معجزه آسای امساک در درمان انواع بیماری‌ها یک امر قطعی و مسلم است در کتاب‌های طبی و توصیه‌های پزشکان این مسئله اهمیت خاصی دارد. زیرا عامل بسیاری از بیماری‌ها پرخوری و زیاده‌روی در خوردن غذا‌های مختلف است.

پرخوری باعث می‌شود که مواد اضافی جذب بدن نشود و به صورت چربی‌های مزاحم در نقاط مختلف بدن یا چربی و قند اضافی در خون باقی بماند. با این حال بهترین راه برای مبارزه با این بیماری‌ها نابود کردن آن از طریق امساک و روزه است. روزه زباله‌ها و مواد اضافی و جذب نشده بدن را می‌سوزاند و در واقع بدن را خانه‌تکانی می‌کند.

شخص روزه دار طبق دستور اسلام به هنگام افطار و سحر نباید در غذا افراط و زیاده روی کند تا از این اثر بهداشتی نتیجه مفید و مؤثر بگیرد و در غیر این صورت ممکن است نتیجه برعکس شود.

توصیه‌های تغذیه‌ای در ایام ماه مبارک رمضان

تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان مانند سایر اوقات، به معنی رعایت دو اصل تنوع و تعادل در برنامه غذایی است. تنوع به معنی استفاده از گروه‌های غذایی اصلی شامل نان و غلات، شیر و مواد لبنی، سبزی‌ها، میوه‌ها و گروه گوشت و جایگزین‌های آن و تعادل بدین معنی است که از همه‌ی گروه‌های غذایی به مقدار کافی مصرف کرده و از کم‌خوری یا پرخوری پرهیز شود.

- وعده‌های غذایی در ماه رمضان به سه وعده افطاری، شام و سحری تقسیم می‌شوند و افرادی که در ماه رمضان روزه می‌گیرند باید به این نکته توجه داشته باشند که خوردن افطاری و سحری با رعایت اعتدال ضروری است.

توصیه‌های تغذیه‌ای مربوط به وعده سحری:

- وعده سحری باید تامین‌کننده بیشتر انرژی بدن در طول روز باشد. در وعده سحری، مصرف غذاهای سبک و مختصر شامل گروه‌های غذایی شیر و لبنیات (مانند شیر، ماست و پنیر)، میوه‌ها و سبزی‌ها، نان و غلات (مانند برنج و نان) توصیه می‌شود مانند نان و پنیر و

سبزی که یکی از عادات خوب غذایی هموطنان در این ایام است.

سه عمل نادرست که روزه داران در وعده سحری انجام می دهند:

۱- روزه داری بدون میل کردن وعده سحری:

برخلاف تصور برخی افراد، روزه بدون سحری نه تنها موجب کاهش وزن نمی شود بلکه بدلیل افت شدید قند خون در طی روز موجب می شود تا شخص روزه دار در زمان افطار تمایل بیشتری برای خوردن غذاهای شیرین و چرب پیدا کند و همین موضوع در نهایت منجر به اضافه وزن و چاقی می شود.

۲- استفاده از مواد غذایی با انرژی بالا از جمله مواد چرب و قندی:

بسیاری از افراد معتقدند هنگام سحری باید از مواد غذایی که انرژی بالایی دارند استفاده کنند تا در طول روز احساس گرسنگی نکنند به همین خاطر به خوردن غذاهای پرچرب رو می آورند در حالیکه مصرف مواد غذایی پرچرب تشنگی شدیدی را در طول روز برای فرد به ارمغان آورده و باعث ایجاد مشکلات عدیده ای از جمله چاقی و ناراحتی های گوارشی در افراد می گردد.

۳- نوشیدن بیش از حد نرمال چای در وعده سحری:

از نوشیدن بیش از اندازه چای در وعده سحری اجتناب نمایند چون چای باعث افزایش دفع ادرار و از دست رفتن نمک های معدنی که بدن شما در طول روز به آن احتیاج دارید می شود.

توصیه های تغذیه ای مربوط به وعده افطار:

افراد باید افطار خود را با یک یا چند عدد خرما، چای کم رنگ یا شیر ولرم به همراه مقداری نان، سبزی و پنیر آغاز کنند.

- استفاده از میوه ها و سبزیجات در زمان افطار و در فاصله زمانی بین افطار تا سحر به دلیل اینکه منبع خوبی از فیبر هستند برای دستگاه گوارش مفید بوده و مانع بروز یبوست می شود. مواد غذایی پرفیبر آب زیادی در خود جذب می کنند و بدن می تواند این آب را به آهستگی در طول روز جذب کند. لازم بذکر است که مصرف خرما در ماه مبارک رمضان در تنظیم قند خون بسیار مفید است لذا توصیه می شود که در وعده افطار حتی المقدور ۳ تا ۵ عدد خرما مصرف شود و البته از مصرف بیش از حد خرما نیز مانند سایر شیرینی ها پرهیز شود.

کارهای نادرست که باید از انجام آنها در وعده افطار پرهیز کنیم:

۱- یکی از عادات غذایی نادرست روزه داران این است که به دلیل تشنگی زیاد، افطار را با آب سرد و یا نوشیدنی های سرد شروع می کنند که توصیه می شود افطار را با نوشیدنی های گرم و یا ولرم مانند آب ولرم، چای کم رنگ و شیر گرم آغاز کرده و سپس از خرما یا کشمش استفاده کنند زیرا این دو سبب کنترل اشتها شده و از پر خوری به هنگام افطار ممانعت می کنند و مصرف آب زیاد به هنگام

صرف افطار سبب اختلال در هضم مواد غذایی می شود. بعد از صرف سحری نیز بسیاری از روزه داران از بی‌م تشنگی در طول روز به مقدار فراوان آب می نوشند که عادت صحیح غذایی نیست.

۲- مصرف بیش از حد مواد غذایی شیرین و پرچرب و سرخ شده (از جمله آش رشته غلیظ، حلیم، زولبیا و بامیه و انواع شیرینی جات) هنگام افطار منجر به تشنگی می شود و مصرف نوشیدنی های زیاد به خصوص مایعات خنک با رقیق کردن اسید و آنزیم های دستگاه گوارش باعث اختلال در هضم و جذب مواد غذایی می گردد.

توصیه های تغذیه ای مربوط به وعده شام:

- شام خود را با غذاهای سبک کم قند و فیبردار مثل سوپ و سبزی ها یا سالاد که فشار چندانی به معده وارد نمی کند شروع کرده و سپس سراغ شام اصلی بروید.

- مصرف مایعات مثل آب آشامیدنی، آب میوه، شیر کم چربی، دوغ بدون نمک و کم چرب در فاصله پس از افطار تا هنگام خوابیدن کمک می کند که تعادل آب و الکترولیت های بدن شما در هنگام روزه داری حفظ شود.

روزه از نگاه دانشمندان

قدر مسلم آن است که روزه در حالات زیادی مفید و در پاره ای حالات، علاج منحصر است. در مواقع دیگر می بینیم که اگر طریق منحصر هم نباشد بهترین راه علاج است. به همین منظور اطبا و متخصصین تغذیه نیز از این امر غفلت نکرده و به تحقیق و پژوهش در باب روزه پرداخته‌اند.

الکسی سوفورین دانشمند روسی می نویسد: درمان از طریق روزه فایده ویژه ای برای درمان کم خونی، ضعف روده ها، التهاب بسیط و مزمن، دمل های خارجی و داخلی، سل، اسکلیروز، روماتیسم، نقرس، استقسا، نوراستنی، عرق السنه، خراز (ریختگی پوست)، بیماری های چشم، مرض قند، بیماری های جلدی، بیماری های کلیه، کبد و بیماری های دیگر دارد.

نکته دیگر این است که تمام این امراض در انسان تدریجاً بروز می نماید به طوری که در آغاز پیدایش تشخیص صحیح آن ممکن نیست؛ به این معنا که نه شخص مریض و نه پزشک هیچکدام نمی توانند در اول بروز مرض، آن را بشناسند زیرا طب هنوز آنقدر پیشرفت ننموده است که همه موجبات و علل امراض را بشناسد ولی چیزی که از نظر طبی برای جلوگیری از این امراض قطعاً باید اجرا شود روزه گرفتن است. بلکه قبل از ظهور عوارض هرگونه مرضی بدیهی است شرط عقل همانا رعایت بهداشت است.

طبق آمار قطعی معین شده است که هرگاه در بدن چربی زیاد و چاقی پدید آید برای قبول مرض قند و زیادی فشار خون و التهاب مزمن مفاصل و غیر مستعد و از طرف دیگر به هر نسبت که از وزن بدن کاسته شود به همان نسبت استعداد پذیرفتن این امراض نیز کمتر خواهد شد.

روزه عمل جراحی بدون چاقو

دکتر فریتس بکر می گوید: مطمئن ترین، بی ضررترین و بی خطرترین روش درمانی، روزه درمانی است و هیچ روشی را نمی توان با آن مقایسه نمود، به نظر من و دکتر شلتون روزه درمانی بهترین روش برای درمان بیماری های معده، روده و سلسله اعصاب است. به وسیله روزه درمانی می توان از شر زائادات جمع شده در بدن راحت شد و به کل ارگانسیم بدن این امکان را داد که اعمال حیاتی خود را دوباره مرتب و منظم نماید.

روزه یک عمل جراحی بدون چاقو است هم چنان که دکتر سیمرن آن را تشریح کرده است و در مقام پیشگیری از بیماری ها، نتایج آن غیر قابل تصور می باشد و به نظر من با ارزش ترین روش برای جوان شدن و ترمیم بدن است و در مقایسه با روش درمانی ای که پیوند سلول های تازه روی شخص نیازمند اجرا می گردد قابل مقایسه نیست.

دکتر فریتس بکر می گوید: روزه گرفتن نه گرسنگی کشیدن است نه یک روش درمان گر، بلکه یک نوع استراحتی است که به بدن این امکان را می دهد که خود را برای ترمیم و نظافت درونی و بیرون ریختن مواد مزاحم بسیج نماید و دوباره خود را پاکسازی و بازسازی کند راز و رمز تأثیر معجزه آسای این امر درون ارگانسیم زنده بدن ما نهفته است.

انتهای پیام /