

مدیر کل دفتر طب سنتی ایرانی - اسلامی وزارت بهداشت :

## رمضان فرصت خوبی برای بازگرداندن تعادل و سلامت به بدن و اصلاح شیوه‌های نادرست زندگی است

مشاور وزیر و مدیر کل دفتر طب سنتی ایرانی - اسلامی وزارت بهداشت، به مناسبت فرارسیدن ماه مبارک رمضان، توصیه‌هایی را برای افزونی بهره‌مندی مادی و معنوی از برکات این ماه عزیز و امان یافتن از عوارض روزه‌داری نامتناسب با شرایط سلامت، بیان کرد.

به گزارش ایسکانیوز، دکتر محمود خدادوست، مشاور وزیر و مدیر کل دفتر طب سنتی ایرانی - اسلامی وزارت بهداشت، ضمن تبریک فرارسیدن ماه مبارک رمضان، این ماه را یکی از بابرکت‌ترین و بافضیلت‌ترین ماه‌ها و تندرستی را نعمتی الهی دانست و گفت: ائمه اطهار همواره مسلمانان را به شیوه درست زندگی، مصرف غذای متعادل، فعالیت منظم و برقراری تعادل میان نیازهای مادی و معنوی توصیه می‌کردند و رعایت آداب تغذیه، یکی از مهم‌ترین عوامل رهایی از بیماری‌ها و همواره مورد تاکید بوده است.

وی با بیان اینکه روزه‌داری در ماه میهمانی خدا، فرصتی مغتنم برای بازگرداندن تعادل و سلامت به بدن و اصلاح شیوه‌های نادرست زندگی است، افزود: در زمان روزه‌داری می‌آموزیم که چگونه برای عادات غذایی خود برنامه‌ریزی و آن را مدیریت کنیم، روحیه خویشتن‌داری را در خود پرورش دهیم و بر آن، انضباطی منطقی حاکم کنیم.

مشاور وزیر بهداشت تاکید کرد: طب سنتی ایرانی با توجه به قدمت چندهزارساله و ریشه‌دار بودن در فرهنگ و باورهای مردم و تاکید بر حفظ سلامتی و اصلاح سبک زندگی در امر پیشگیری از بیماری و دخل و تصرف در اصول شش‌گانه سلامتی، به عنوان قدم اول درمان، از پتانسیل و قابلیت بالایی برخوردار است که استفاده از این ظرفیت غنی در نظام سلامت، در راستای ترویج خودمراقبتی و اصلاح سبک زندگی، منطقی و عقلایی است.

وی افزود: یکی از مهم‌ترین این اصول، اصل خوردن و آشامیدن است که در طب سنتی ایران، تدابیر و توصیه‌های عام و خاص زیادی دارد و طبیعتاً کاربرست آداب خوردن و آشامیدن مبتنی بر آموزه‌های طب ایرانی در ماه مبارک رمضان، می‌تواند بهره‌مندی مادی و معنوی از برکات این ماه عزیز را افزون سازد و آدمی را از عوارض روزه‌داری نامتناسب با شرایط سلامت، امان بخشد.

نوشیدن آب سرد یا هر نوشیدنی سرد دیگر در افطار، مضر است

دکتر خدادوست با تاکید بر اینکه فرهنگ و آدابی که از گذشته در بحث افطار رعایت می‌شود، پشتوانه‌ای کاملاً حکیمانه دارد، گفت: از قدیم‌الایام برای بازکردن افطار، از یک استکان آب ولرم و خرما استفاده می‌شود تا معده برای هضم افطار و غذایی که می‌خوریم، آماده شود.

وی افزود: آب گرم با رطوبتی که دارد، حرارت معده را شکسته و به حد اعتدال می‌رساند و خرما نیز یکی از غذاهایی است که قند آن به سرعت از طریق دستگاه گوارش جذب می‌شود و افت قند ناشی از روزه‌داری به مدت طولانی را در فاصله زمانی بسیار کوتاهی تامین می‌کند.

مدیر کل دفتر طب سنتی ایرانی- اسلامی وزارت بهداشت با تاکید بر مناسب نبودن نوشیدن آب سرد یا هر نوشیدنی سرد دیگر در وعده افطار، گفت: معده فردی که یک دوره طولانی گرسنگی را تحمل کرده، حرارت بسیار بالایی دارد و چنانچه غذایی که وارد آن می‌شود، مانند سوپ‌های ساده بسیار لطیف و سهل‌الهضم باشد، باعث فساد آن غذا شده و اگر سرد باشد، افت حرارتی معده، هضم غذای بعدی را دچار اختلال می‌کند.

وی مصرف سبزی خوردن را برای جلوگیری از یبوست و اضافه کردن سبزی خرفه به ترکیب سبزی خوردن معمول را برای جلوگیری از تشنگی در افطار مناسب دانست و افزود: برعکس، مصرف سبزی‌های خام در سحر، باعث تشدید تشنگی در طول روز می‌شود و باید در این وعده، از سبزی‌های پخته استفاده شود.

روی هم‌خوری و پرخوری در افطار توصیه نمی‌شود

مدیر کل دفتر طب سنتی ایرانی- اسلامی، در خصوص مصرف زولبیا و بامیه در وعده افطار گفت: زولبیا و بامیه هم با مکانیسمی شبیه خرما برای بالابردن سریع قند خون مصرف می‌شود ولی به دلیل شیرینی و چربی زیادی که دارد، اصلاً قابل مقایسه با خرما نیست و بروز تشنگی را نیز در فرد افزایش می‌دهد.

وی سپس با اشاره به تقارن ماه رمضان با فصل تابستان، افزود: در فصل تابستان به دلیل آنکه حرارت محیط بیشتر است، حرارت بدن در سیستم گردش خون به سمت بیرون متمایل می‌شود و حرارت در سیستم مرکزی و دستگاه گوارش کمتر شده و عموماً هضم ضعیف‌تر است.

مشاور وزیر بهداشت روی هم‌خوری و پرخوری را که متأسفانه معمولاً در وعده افطار اتفاق می‌افتد و مصرف غذاهای غلیظ و لزج مانند حلیم، شله‌زرد، حلوا و زولبیا و بامیه را رد کرده و گفت: غذاهای غلیظ و لزج که خارج از ظرفیت هضمی معده بوده و هضمشان برای معده سخت است، ماندگاری بیشتری در معده دارند و باید بین زمان خواب و مصرف این غذاها فاصله بیشتری در نظر گرفت.

وی افزود: اگر با مصرف این نوع غذاها فاصله بیشتری تا زمان خواب در نظر گرفته نشود، به دلیل بخاراتی که از معده صعود پیدا می‌کند، فرد خواب بسیار بدی خواهد داشت و معمولاً دچار سنگینی و گیجی و منگی سر می‌شود.

دکتر خدادوست بر مصرف غذاهای سبک در وعده افطار تاکید کرد و گفت: انتظار داریم بعد از افطار بسته به نوع غذایی که می‌خوریم، حداقل دو ساعت فاصله با زمان خواب در نظر گرفته شود تا غذا از معده عبور کند که با توجه به ضعف هضم در فصل تابستان، زمان دیر افطار در حال حاضر و به منظور رعایت قاعده خوابیدن قبل از نیمه‌شب بنا به توصیه حکمای طب ایرانی، باید در افطار، از غذاهای سبک استفاده کنیم.

وی افزود: خوردن غذاهای متنوع و متعدد که ظرفیت هضمی متفاوت دارند و مدت زمان مورد نیاز برای هضم هر کدام با دیگری متفاوت است، به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود.

یک تا دو ساعت خواب در روز برای تمدد قوا مناسب است

مدیر کل دفتر طب سنتی ایرانی- اسلامی، زمان مناسب برای مصرف میوه را بین یک تا یک ساعت و نیم بعد از افطار عنوان کرد و مصرف نوشیدنی‌هایی مانند فالوده خیار با سکنجبین، فالوده هندوانه با سکنجبین و فالوده سیب و گلاب را با همین فاصله زمانی از افطار، برای کاهش تشنگی در طول روز مفید دانست.

وی با بیان اینکه خواب در فاصله بین افطار تا سحر هر چند به مدت کوتاه برای هضم بهتر غذا و ایجاد اشتها در وعده سحری توصیه می‌شود، در خصوص خواب روز نیز گفت: یک تا دو ساعت خواب در روز برای تمدد قوا توصیه می‌شود که با توجه به روزه بودن، محدودیتی برای خواب روز نداریم ولی خواب قبل از غروب آفتاب به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود.

دکتر خدادوست سپس به وعده مصرفی در سحر اشاره کرد و افزود: در سحر باید یک وعده غذای کامل خورده شود، البته به شرطی که بین یک تا یک ساعت و نیم پس از آن، نخوابیم.

وی نوشیدن چای پررنگ را نیز در سحر رد کرد و در خصوص کسانی که عادت به مصرف چای دارند یا از هضم ضعیفی برخوردارند، گفت: این افراد می‌توانند نیم ساعت قبل از خوردن سحری، چای کم‌رنگ همراه با هل یا دارچین بنوشند.

ورزش کردن در اوج گرسنگی، اکیدا توصیه نمی‌شود

دکتر خدادوست همچنین مصرف مالشعیر طبی را به جای آب، برای جلوگیری از بروز تشنگی توصیه کرد و گفت: برای تهیه مالشعیر طبی، یک لیوان جو را با ۱۴ لیوان آب یا ۵۰ گرم جو را با ۴ لیوان آب، به مدت ۴۰ تا ۵۰ دقیقه روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم، سپس از صافی رد کرده و مایع به دست آمده را مصرف می‌کنیم که افراد سرد مزاج می‌توانند هنگام مصرف، یک قاشق عسل نیز به آن اضافه کنند.

وی نوشیدن یک لیوان عرق کاسنی به تنهایی یا به صورت مخلوط با عرق شاه‌تره به میزان مساوی از هر کدام و همچنین مصرف کاهو و سکنجبین را در فاصله بین افطار تا سحر، برای جلوگیری از بروز تشنگی در طول روز مناسب دانست و برای کسانی که در طول روز بسیار تشنه می‌شوند نیز توصیه‌ای ارائه داد و افزود: افرادی که در زمان روزه‌داری بسیار تشنه می‌شوند، می‌توانند یک قاشق چای‌خوری تخم خرفه را در نعلبکی بریزند، به آن دوغ اضافه کرده و بگذارند ۱۵ دقیقه بماند و سپس تخم خرفه‌ها را به یک لیوان عرق کاسنی و شاه‌تره خود اضافه کرده و میل کنند.

مشاور وزیر بهداشت سپس به بیان آداب ورزش کردن در ماه رمضان پرداخت و گفت: ورزش کردن، با دفع رطوبات همراه است و ایجاد تشنگی می‌کند و به همین دلیل نباید در ساعات گرم روز یا در محل‌های گرم ورزش کرد.

وی افزود: یک تا دو ساعت بعد از خوردن سحری، زمان مناسبی برای پرداختن به ورزش است و ورزش کردن در اوج گرسنگی به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود.

دریافت کننده: نیوشا یعقوبی/انتشار: زهره حاجیان