

سفره سی افسار

تابستان ۱۳۸۹

عنوان قراردادی:	آشپزباشی (مجله) - دنیای تغذیه (مجله)
عنوان و نام پدیدآور:	سفره سحر و افطار / گردآوری و تألیف تحریریه نشریه آشپزباشی و دنیای تغذیه: [ناظر اصغر نعمتی]
مشخصات نشر:	تهران: انتشارات دنیای تغذیه، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری:	۲۰۸ ص: مصور (رنگی).
شابک:	۸۰۰۰۰ ریال: 978-600-5040-36-4
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
موضوع:	آشپزی ایرانی
شناسه افزوده:	نعمتی، اصغر، ۱۳۳۵ -
رده بندی کنگره:	۱۳۸۹ س۷۴ الف/۷۲۵ TX
رده بندی دیویی:	۶۴۱/۵۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی:	۲۰۷۸۰۷۶



نام کتاب: سفره سحر و افطار
گردآوری و تألیف: تحریریه نشریه آشپزباشی و دنیای تغذیه
زیرنظر: مهندس اصغر نعمتی
چاپ اول: تابستان ۱۳۸۹
ناشر: انتشارات دنیای تغذیه
تلفن: ۶۶۴۳۵۶۶۶-۸ صندوق پستی: ۶۹۳-۱۴۱۸۵
طراحی و صفحه آرایی: آتلیه موسسه فرهنگی دنیای تغذیه و سلامت-امیر شریف
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: گل آذین
شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه
بهاء: ۸۰۰۰۰ ریال
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۴-۰۳۶-۴ ISBN: 978-600-5040-36-4

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

پیش‌گذاشته			
۴۸	آش ماستبا		
۴۹	آش درهم جوش	۱۶	سوپ تزه‌فرنگی
۵۰	آش بی‌بی (ویژه‌ی نیشابور)	۱۷	سوپ کرفس
۵۱	پُرپوله	۱۸	سوپ تابستانی
۵۲	توپ‌های پنیری	۱۹	سوپ ذرت
۵۳	گردو پنیر توپی	۲۰	سوپ قارچ
۵۴	دویماج	۲۱	سوپ چینی
۵۵	املت سبزیجات	۲۲	سوپ بادمجان
۵۶	اردو تخم مرغ و گردو	۲۳	سوپ مرغ و کرفس
۵۷	اردور فلفل دلمه‌ای با سبزی	۲۴	سوپ دال و هویج
۵۸	اردور بادمجان	۲۵	سوپ گل کلم
۵۹	اردور پنیر و ترخون	۲۶	سوپ سیب‌زمینی و فلفل دلمه‌ای
۶۰	اردور توپ‌های مرغ در جعبه	۲۷	سوپ پدربزرگ
۶۱	سالاد جوانه یا سیب و بادام	۲۸	آش رشته
۶۲	سالاد بلغور، برنج و تخم بلدردچین	۲۹	آش ماست
۶۳	سالاد پاستای پروانه‌ای	۳۰	آش شله قلمکار
۶۴	سالاد نبوله	۳۱	آش کلم
۶۵	سالاد ایتالیانی	۳۲	آش کشک آذربایجان
۶۶	سالاد کرفس	۳۳	آش جو
۶۷	سالاد مراکشی	۳۴	آش اقلیه (گیلان)
۶۸	سالاد میوه‌ی مخلوط	۳۵	آش غُلفَل (شوشتر)
		۳۶	آش ماش
		۳۷	آش سبزی (شیرازی)
		۳۸	آش آبغوره
		۳۹	آش ساک
		۴۰	آش خیارچمبر
		۴۱	آش نذری اراکی
		۴۲	آش کشک سالاری
		۴۳	آش ریحان
		۴۴	آش مشهدی
		۴۵	آش کلم قمری
		۴۶	آش گوشواره
		۴۷	آش گوجه‌فرنگی
غذای اصلی			
۷۰	خورش فسنجان		
۷۱	خورش گردو و اسفناج		
۷۲	خورش آلو اسفناج		
۷۳	خورش ماست		
۷۴	خورش قورمه		
۷۵	خورش قیمه		
۷۶	خورش نخودفرنگی		
۷۷	خورش هویج و پسته		
۷۸	خورش بامیه		
۷۹	خورش مرغ با سس قارچ		

۱۱۳	کرب مرغ و قارچ	۸۰	خورش باقلای سبز
۱۱۴	کیاب کوبیده	۸۱	خورش ساقه‌ی گرفس
۱۱۵	کیاب بری	۸۲	پلو در کاسه
۱۱۶	پیراشکی گوشت	۸۳	پلو با سبزیجات
۱۱۷	پیراشکی پنیری	۸۴	سبزی پلوی قالبی
۱۱۸	سمبوسه با سس تمر هندی	۸۵	عدس پلوی مجلسی
۱۱۹	کشک کدو	۸۶	والک پلو با ماهیچه
۱۲۰	کوکوی تره	۸۷	رشته پلو
۱۲۱	هلیم بادمجان	۸۸	خلال پلو
۱۲۲	هلیم رژیمی	۸۹	سوتی پلو
۱۲۳	اشکنه‌ی عدس	۹۰	قیمه نثار
۱۲۴	شله	۹۱	رشته پلو قیصی
		۹۲	شکرپلو
		۹۳	پلو با قارچ
	دنبدر		
۱۲۶	کیک باقلوا	۹۴	پلوی هندی
۱۲۷	کیک خرما با گردو	۹۵	کلت گوشت با سیبزمینی
۱۲۸	کیک فنجان‌ی خرما و گردو	۹۶	شامی پوک
۱۲۹	کیک برنج	۹۷	ته‌چین بادمجان و مرغ
۱۳۰	کیک خرما و پرتقال	۹۸	کلت سبزیجات
۱۳۱	رشته خشکار	۹۹	جوجه کیاب حلزونی (در مایکروویو)
۱۳۲	زولیا	۱۰۰	تارت قارچ و پیاز
۱۳۳	بامیه	۱۰۱	اردک یا مرغ سرخ شده با سس میوه
۱۳۴	گوشت فیل	۱۰۲	چیکن گلدن بلو
۱۳۵	مسقطی برشی	۱۰۳	سینه‌ی مرغ شکم‌پر
۱۳۶	شله‌زرد	۱۰۴	بلدرچین با سس پرتقال
۱۳۷	فبرنی	۱۰۵	خوراک فیله‌ی گوساله با باقلاسبز
۱۳۸	خسو	۱۰۶	خوراک قزل‌الا
۱۳۹	شیربرنج	۱۰۷	کوفته‌ی تبریزی
۱۴۰	یخ در بهشت	۱۰۸	کوفته‌ی شیرین
۱۴۱	خلوای زنجفیلی	۱۰۹	کوفته‌ی سبزی شیرازی
۱۴۲	خلوای ارد گندم	۱۱۰	کوفته‌ی شوید باقلا
۱۴۳	خلوای خرمائی	۱۱۱	کوفته‌ی مرغ
۱۴۴	خلوای آماج	۱۱۲	کوفته‌ی رژیمی

۱۷۷	نان حلزونی	۱۴۵	حلوائ بادامی
۱۷۸	پُنچیک	۱۴۶	حلوائ عسل
۱۷۹	نان سمیت (ترکیه)	۱۴۷	حلوائ هویج
۱۸۰	نان میوه‌ای	۱۴۸	رولت خرما
۱۸۱	نان سوپ	۱۴۹	بشمبوسه‌ی خرما
۱۸۲	نان روغن	۱۵۰	شیرینی خرما و گردو
۱۸۳	نان سوندی	۱۵۱	باقلوائ ترکی
۱۸۴	نان ماست	۱۵۲	شیرینی زنجفیلی
۱۸۵	نان کاک	۱۵۳	شیرینی ترد خرمائی
۱۸۶	نان سبزیجات روغنی	۱۵۴	اسلایس خرما و کورن فِلکس
۱۸۷	نان کدوی سبز	۱۵۵	پودینگ برنج با میوه‌های خشک
۱۸۸	نان جو	۱۵۶	تارت خرما و گردو
۱۸۹	نان قندی	۱۵۷	دل‌پر خرما
۱۹۰	نان خامه‌ای	۱۵۸	اگر دک
		۱۵۹	قطاب عسلی
		۱۶۰	خاگینه‌ی سیب‌زمینی
۱۹۲	مربای هویج	۱۶۱	خاگینه‌ی هویج
۱۹۳	مربای خیار	۱۶۲	خاگینه‌ی لانه‌ی بلبل
۱۹۴	مربای زغال‌اخته	۱۶۳	سوهان گردونی
۱۹۵	مربای پوست پسته	۱۶۴	سوهان کنجدی
۱۹۶	مربای زردآلو	۱۶۵	سوهان افشار
۱۹۷	مربای آلبالو	۱۶۶	دسر ماست و خرما
۱۹۸	مربای زرشک	۱۶۷	دسر خرما شکلاتی
۱۹۹	مارمالاد سیب و توت‌فرنگی	۱۶۸	دسر ماست با میوه‌های فصل
۲۰۰	مارمالاد پرتقال		
۲۰۱	مربای ترب‌سیاه		
۲۰۲	مربای پوست لیموترش	۱۷۰	نان کدو حلوائی
۲۰۳	مربای نارنج	۱۷۱	نان کماج یا تفتان
۲۰۴	مربای توت‌فرنگی	۱۷۲	نان مغزدار
۲۰۵	مربای کامکوات	۱۷۳	نان لواش محلی
۲۰۶	مربای هلو و زنجفیل	۱۷۴	نان جو پرک
۲۰۷	مربای طالبی و لیمو	۱۷۵	نان کشمش
۲۰۸	مارمالاد کیوی	۱۷۶	نان زنجفیلی

نکات طلایی تغذیه در روزه‌داری

ماه رمضان در فرهنگ دینی مسلمانان جایگاه ویژه‌ای دارد. در این ماه طی یک دوره روزه‌داری توانایی خودداری از بسیاری عادات و رفتارهای روزانه در بوتمی آزمایش گذاشته می‌شود و آنچه انسان را خشنود می‌سازد همانا توان کنترل و تسلط بر بسیاری از تمایلات، کردارها و پندارهاست. یکی از این تمایلات و نیازهای ضروری روزانه خوردن و آشامیدن است که پس از تنفس در جایگاهی حیاتی و کلیدی قرار دارد و در ماه رمضان انسان خویشتن‌داری نسبت به خوردن و میل طبیعی به غذا را تجربه می‌کند. جالب اینجاست که انسان از این رهگذر می‌فهمد تا چه حد به غذا وابسته بوده و تا چه حد برآورده ساختن این میل لذت‌بخش است. به عبارت دیگر او به جایگاه کلیدی غذا در برآورده ساختن هر دو نیاز فیزیولوژیک (گرسنگی) و روانی (تمایل درونی) پی می‌برد. از سوی دیگر همواره این مسأله مطرح بوده که در این یک ماه چه الگوی غذایی مناسب‌تر است؟ چگونه می‌توان بر گرسنگی فائق آمد؟ برای کاهش تشنگی چه راه حل‌هایی وجود دارد؟ چرا برخی افراد در این دوران وزن کم نمی‌کنند و یا حتی دچار افزایش وزن می‌شوند؟ چگونه می‌توان احساس سیری را تداوم بخشید؟ چرا در این دوره میل به برخی غذاها بیشتر می‌شود؟ ...

قبل از پاسخ به این پرسش‌ها باید چند نکته اساسی فیزیولوژیک را مد نظر داشته باشیم.

اول اینکه آنچه در پژوهش‌های مختلف با عنوان «روزه‌داری» و «گرسنگی» ذکر شده با روزه‌داری رمضان متفاوت است، زیرا کل زمان اسماک از غذا حدود نیمی از شبانه‌روز است و با گرسنگی حاد و مزمن تفاوت دارد. به علاوه، در مطالعات انسانی که روی افراد دارای اعتصاب غذا انجام شده ممکن است آب نوشیده شود و مسائل روحی - روانی دیگری بر تعادل سیستم‌های مختلف بدن نقش داشته باشد (از جمله اجبار و اضطراب و نه رضایت و رغبت). امروزه با شناخت پارامترهای بیوشیمیایی جدید سیستم عصبی و پپتیدها (نروهورمون‌ها و سایتوکاین‌ها) بر پیچیدگی مقوله سیری گرسنگی، اشتها و تنظیم تعادل سوخت افزوده شده است.

الگوی غذایی سالم بارها در منابع علمی و مقالات مختلف و در رسانه‌ها مورد بحث قرار گرفته است که در ماه رمضان نیز باید از همین الگو پیروی کرد. تنها تفاوت در زمان‌بندی مصرف غذاهاست. در این ماه گروه غذایی خاصی حذف یا جایگزین گروه دیگر نمی‌شود. همان گروه‌های غذایی اصلی (شیر و لبنیات، گوشت‌ها، سبزی، میوه، نان و غلات، شیرینی‌ها و چربی‌ها) باید مصرف شوند و مصرف مایعات نیز در حد ۸-۶ لیوان در آب و هوای معتدل توصیه شده است. باید هنگام افطار و سحری مایعات کافی و میوه‌ها و سبزی‌های آبدار بیشتری، از جمله هندوانه، خربزه، کاهو، خیار و ... مصرف شود. لازم به ذکر است که پرهیز از تعریق و اتلاف مایعات بدن، عدم نوشیدن جای غلیظ و قهوه (به دلیل تحریک دفع ادراری بیشتر) و دوری از استرس‌ها (به دلیل تشدید احساس تشنگی، خشکی دهان و همچنین تخلیه گلیکوژن کبدی) و محدودیت مصرف قندهای ساده و شیرینی اقدامات سودمندی در این زمینه هستند. برای کاهش احساس گرسنگی در طول روز توصیه می‌شود هنگام سحر از غذاهای پروتئینی استفاده شود، زیرا در تیرتیر معده را تحریک می‌کنند؛ به‌خصوص اگر همراه با مقداری چربی دریافت شوند (نظیر تخم مرغ) و البته همراه آن باید مایعات کافی نوشیده شود. خوردن جای پررنگ یا قهوه در زمان سحری به‌ویژه همراه با قند یا شکر زیاد، دفع ادراری مایعات بدن را افزایش خواهد داد و در پی آن احساس تشنگی تشدید خواهد شد. میوه‌ها و سبزی‌ها علاوه بر تأمین آب، تخلیه معده را آهسته‌تر نموده، در نتیجه احساس سیری را تداوم می‌بخشند. در بسیاری موارد سؤال می‌شود که چرا وزن بدن در این دوران کاهش اندکی داشته یا اصلاً تغییری نکرده است و چرا در مدت بسیار کوتاهی وزن از دست رفته مجدداً باز می‌گردد. همگی می‌دانیم در این ماه مصرف شیرینی‌ها، زولبیا و بامیه و خرما افزایش چشمگیری می‌یابد و افطاری‌های متعدد (و پرهزینه) نیز رواج دارد. همچنین با کاهش تعداد وعده‌های غذایی دفع حرارتی انرژی از بدن کاهش می‌یابد که مجموعه این عوامل نه تنها از وزن فرد نخواهد کاست، بلکه ممکن است اضافه وزن را نیز در پی داشته باشد. مشاهده شده است که مصرف وعده یا میان‌وعده‌ها در بعدازظهر تأثیر بیشتری در افزایش وزن بدن نسبت به نیمه اول روز دارد. نکته قابل توجه دیگر در

این ماه تمایل به مصرف برخی غذاهاست که علاوه بر دلایل فرهنگی و تأثیر متقابل اجتماعی، بعد فیزیولوژیک نیز دارد. مصرف غذاهای پرپروتئین از یک سو و کاهش سطح قند خون از سوی دیگر، میل به مصرف کربوهیدرات‌ها و شیرینی‌ها را متعاقباً بالا می‌برد که بخشی از آن به دلیل کاهش سنتر نروهورمون سروتونین در مغز است. برنامه‌ریزی بهتر برای یک تغذیه صحیح در ایام ماه مبارک رمضان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، تا هم بتوان از پر خوری و آشسته‌خوری، آمادگی لازم را برای بهره‌گیری از برکات معنوی این ماه و توفیق انجام عبادات و مناجات داشت و هم با رعایت اندازه و تأمین نیازهای غذایی در حد قابل قبول از زبان‌های ناشی از کم غذایی در امان بود.

برنامه‌ریزی تغذیه‌ای:

روزه‌دار می‌تواند با در نظر گرفتن نیاز طبیعی خود به گونه‌ای برنامه‌ریزی کند که به طور تقریبی معادل غذای مورد نیاز روزانه خود را به جای چند وعده در ۲ وعده افطار و سحری دریافت کند. به خصوص در مورد نوجوانان در حال رشد که به بلوغ تکلیفی رسیده‌اند، این نکته مورد سفارش است؛ اما سایرین شایسته است با مراعات توصیه‌های شرعی و اخلاقی کمتر از جیره معمولی روزانه دریافت نمایند. زیرا روزه‌داری متداول همین گونه است و پر خوری یک حالت غیر عادی است از این رو در اکثر موارد روزه‌داری، کاهش وزن اتفاق می‌افتد و این کاهش وزن نتیجه مصرف مقداری از چربی‌های ذخیره‌ای بدن است.

یک نکته قابل توجه:

اگرچه در بعضی از کتاب‌های غربی به تقسیم غذای مصرفی در دفعات متعدد توصیه می‌کنند، اما صرف غذا در دفعات کمتر مثلاً ۲ بار در روز نه تنها هیچ اشکالی ندارد، بلکه بعضی تحقیقات کاملاً جدید، مزیت روش دوم را لااقل از نظر چگونگی تأثیر روی چربی‌های خون مطرح می‌کند. در برخی از آثار پزشکی نقل شده از معصومین علیهم‌السلام از جمله کتاب گران قدر رساله ذبیبه از حضرت امام علی بن موسی الرضا(ع)، شیوهی دوم به عنوان شیوهی صحیح و پسندیده توصیه شده است.

اصول تغذیه در ماه مبارک رمضان:

روزه داران عزیز باید از یک رژیم غذایی سالم و با کیفیت بالا پیروی کنند تا به این ترتیب بدن خود را با شرایط جدید تطبیق دهند. در ایام روزه داری برنامه غذایی افراد به دو وعده اصلی افطار و سحری محدود می‌شود. در این خصوص وعده سحری از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است زیرا پس از این وعده، ساعات روزه داری شروع شده و بدن انرژی دیگری دریافت نمی‌کند که بهتر است از غذاهای دیر هضم مانند غذاهای حاوی کربوهیدرات پیچیده (قندهای مرکب) و فیبر نظیر میوه، سبزی، غلات کامل و حبوبات مثل؛ جو، گندم، عدس، لوبیا، نان‌های سبوس دار و ... در این وعده استفاده شود. متخصصین تغذیه تأکید دارند که در این وعده غذایی باید از خوردن غذاهای سرخ شده، پرچرب و شیرین پرهیز شود.

وعده سحری فراموش نشود:

این وعده غذایی در ماه رمضان همانند صبحانه در روزهای عادی بوده و مهمترین وعده غذایی به حساب می‌آید. از آنجا که تمام غذاهایی که در این وعده مصرف می‌شوند، انرژی مورد نیاز و مواد مغذی لازم برای تمرکز و فعالیت روزمره را تأمین می‌کنند، اشخاصی که بدون خوردن سحری اقدام به روزه گرفتن می‌کنند، در طول روز دچار افت قند خون، کاهش تمرکز و پائین آمدن توان کاری می‌شوند. این عوارض هیچ ارتباطی با روزه گرفتن ندارد و تنها به دلیل تغذیه نامناسب و عدم مصرف سحری می‌باشد.

روزه داران باید سحری را مانند صبحانه کامل یا یک ناهار سبک میل کنند و خوردن سالاد و میوه در سحری فراموش نشود، زیرا برای کاهش احساس گرسنگی و تشنگی بسیار مؤثر می‌باشد. حداقل سالادی که می‌توان تهیه کرد، سالاد خیار و گوجه فرنگی است که می‌توان با افزودن کمی هویج یا جوانه گندم، عدس و ماش به ارزش غذایی آن افزود، اما بهترین سبزی که می‌توان به عنوان سالاد در سحر میل کرد، کاهو است. این سبزی در مقایسه با سایر سبزیها دارای آب بسیار بالایی است و به همین دلیل می‌تواند از احساس تشنگی در طول روز بکاهد. همچنین فیبر بالای آن مانع ابتلای روزه داران به یبوست می‌شود. پس سبزی‌ها و میوه‌ها با رنگ‌های مختلف ضامن سلامت شما خواهند بود.

رژیم غذایی در افطار:

بهترین رژیمی که برای افطار می‌توان استفاده نمود، رژیمی است که در درجهی اول حاوی مایعات و قندهای ساده قابل جذب سریع باشد، زیرا در زمان افطار قند خون در پایین‌ترین حد خود قرار گرفته و می‌تواند یکی از علل سردردهای نزدیک افطار باشد. به همین دلیل توصیه می‌شود شروع افطاری با خرما، آب گرم، یا چای کم رنگ، شیر و ... باشد، بدین ترتیب نیاز شدید به مواد قندی به سرعت برطرف می‌شود و بدن آمادگی بهتر برای استفاده از مواد غذایی دیگر را پیدا می‌کند. بنابراین در وعده افطار

نیاید یکباره حجم زیادی از غذا یا مایعات وارد معده شود، چون اتساع ناگهانی معده باعث اختلال در جریان خون دیگر اندام‌ها و اعضاء بدن شده و از طرفی باعث بروز سوءهاضمه نیز می‌شود. پس باید غذای اصلی در وعده افطار، کم کم و به تدریج صرف شود. از طرف دیگر مصرف یکباره مقادیر زیادی نوشیدنی‌های سرد ممکن است علائم ناراحت کننده گوارشی در فرد روزه‌دار به وجود آورد و باید از این عمل پرهیز نمود.

نکات مهم بهداشتی - تغذیه ای که رعایت آن‌ها در ماه رمضان مفید می‌باشد:

■ هدف از روزه داری از نظر گوارش، حذف یک وعده از رژیم غذایی می‌باشد و نباید وعده حذف شده را به صورت افزایش حجم غذاهای مصرف شده در افطار و سحری جبران کرد که در آن صورت نه تنها مفید نیست، بلکه باعث بیماری‌های مختلف (اضافه وزن، چاقی و...) خواهد شد و طبق نظر متخصصین تغذیه، مقدار کالری دریافتی در ماه رمضان باید ۳۰ درصد کاهش یابد. افطار با غذای سبک مانند نان و پنیر و سبزی یا گردو، شیر، خرما و ... شروع و از نظر مقدار مانند ناهار سبک روزهای غیرروزه‌داری مصرف شود. در ضمن هنگام افطار از آغاز کردن تغذیه با آب سرد، نوشابه‌های گازدار و ... جداً خودداری گردد.

■ خوردن بعضی غذاهای نامناسب و مشکل ساز در هنگام افطار که متأسفانه تا حدود زیادی متداول است، مانند خوردن آش رشته به همراه نعنا داغ یا پیاز داغ و روغن فراوان، زولبیا، بامیه به مقدار زیاد و تنقلات دیگر، باید جزء عادات نامناسب محسوب شده و لازم است اصلاح شود.

■ در صورت بروز یبوست در طول ایام روزه داری می‌توان علاوه بر ایجاد تحرک (پیاده روی و ...) از میوه‌ها، سبزی‌ها، مایعات کافی، خیس‌انده آلو بخارا، انجیر، برگه‌های هلو، زرد آلو، قیسی و ... استفاده نمود.

■ نوشیدن آب و مایعاتی مانند چای کم رنگ، آب جوش و ... در فاصله بین افطار و زمان خواب جهت جلوگیری از کم شدن آب بدن و دفع بهتر سموم مفید می‌باشد. از آشامیدن آب فراوان در وسط غذا خودداری گردد و مصرف آب کافی از یک تا دو ساعت پس از صرف افطاری شروع شود.

■ از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده پرهیز گردد.

■ مصرف مواد لبنی کم چرب (شیر، ماست، پنیر، دوغ و ...) افزایش یابد.

■ برای پیشگیری از مسمومیت غذایی بهتر است غذای سحری را زودتر تهیه کرده و پس از خنک شدن در یخچال قرار داده و به هنگام سحر آن را دوباره خوب گرم و مصرف نمود و بهتر است از خوابیدن بعد از مصرف سحری خودداری کرد.

■ ورزش نمودن در حد راه رفتن آهسته و انجام ورزش‌های کششی، مفید می‌باشد.

■ خداوند حکیم با رعایت وضعیت و میزان تحمل انسان، روزه را برای همه کسانی که به سن تکلیف شرعی رسیده‌اند واجب کرده است و در عین حال کسانی را که به دلیل بیماری و شرایط خاص جسمی از روزه داری آسیب خواهند دید و یا گرفتار رنج بسیار و طاقت فرسا می‌شوند، از انجام این تکالیف شرعی معاف کرده است. آنچه که از آیات قرآن و روایات استفاده می‌شود، بیماران و افرادی که با تشخیص پزشک و متخصص تغذیه، تحمل و طاقت روزه گرفتن ندارند، باید قضای روزه خود را به وقت دیگری موکول نمایند و زنان باردار و شیرده، شامل این گروه می‌شوند.

■ در زمان گرسنگی طولانی مدت، سوخت و ساز بدن در زنان باردار، از تجزیه گلوکز (قند اصلی مورد مصرف بدن) به تجزیه چربی و ایجاد اجسام کتون (نوعی ماده انرژی زا که در هنگام گرسنگی از تجزیه چربی‌ها در بدن تولید می‌شود و به جای گلوکز برای تولید انرژی در بدن به کار می‌رود). تغییر می‌یابد که مقادیر زیاد آن در بدن برای رشد مغزی جنین مضر است و باعث ایجاد اثرات نامناسب بر رشد عصبی و رفتاری جنین می‌گردد. پس به مادران بارداری که قصد روزه گرفتن دارند، توصیه می‌شود که با کنترل وزن خود، از اضافه وزنی که لازم است در طول بارداری کسب کنند، مطمئن شوند. همچنین با خوردن سحری طول پرهیز از غذا را کاهش داده و از تولید کتون بادی‌ها جلوگیری کنند. با رعایت یک رژیم غذایی مناسب می‌توان اطمینان خاطر را از سلامت مادر و جنین افزایش داد. در ضمن علاوه بر مصرف چهار گروه اصلی مواد غذایی در دو وعده افطار و سحری، مصرف مکمل‌های اسید فولیک، آهن، مولتی ویتامین، آب و مایعات در فاصله افطار تا سحر فراموش نشود. در هر حال مشاوری زن باردار با متخصص تغذیه بسیار اهمیت دارد.

■ چون نیاز نوجوانان به دریافت انرژی، پروتئین و مواد مغذی زیاد می‌باشد، نوجوانان عزیز روزه دار باید هر روز در هنگام سحر و افطار از هر چهار گروه اصلی مواد غذایی یعنی گروه نان و غلات (انواع نان سنگک، بربری، برنج، ماکارونی و ...)، گروه شیر و لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و ...)، گروه گوشت‌ها (انواع گوشت مرغ، ماهی، گوسفند، گاو، گوساله و ...)، تخم مرغ، حبوباتی مانند عدس،

نخود، لوبیا، لپه و ماش و انواع مغزهای بسته، بادام، گردو و ... و گروه میوه و سبزی‌ها (سیب، پرتقال، هلو، گیلان، انگور، هندوانه، خربزه، سبزی خوردن، کاهو، انواع کلم، خیار، گوجه فرنگی، هویج و ...) به همراه گروه متفرقه (روغن‌های مایع مانند: زیتون، کلازا، آفتابگردان و مقدار کمی از شیرینی‌ها) استفاده نمایند.

■ سبزی‌هایی را که به طور خام مصرف می‌کنید به دقت شسته و ضد عفونی کنید. برای ضد عفونی نمودن سبزی‌ها پس از پاک کردن، شستن با آب تمیز، باید آن را در یک ظرف ۵ تا ۱۰ لیتری همراه با آب بریزید. سپس دو تا چهار قطره مایع ظرفشویی به ازای هر لیتر آب در ظرف ریخته و بگذارید سبزی به مدت ۵ دقیقه در محلول آب و کف بماند تا تخم انگل‌ها از سبزی جدا شوند. سپس سبزی‌ها را از روی کف و آب جمع کرده و یک قاشق چایخوری پرکلرین را در ۱۰ لیتر آب حل نموده و سبزی را به مدت ۵ دقیقه در محلول کلر قرار دهید تا ضد عفونی شود. پس از این مدت باید سبزی‌ها را از ظرف خارج کرده با آب تمیز چندین بار شسته و آبکش کنید به طوری که مواد پاک و ضد عفونی کننده به طور کامل از سبزی‌ها جدا شود. به این ترتیب، تمام تخم انگل‌ها و آلودگی‌های میکروبی سبزی برطرف خواهد شد.

■ هنگام افطار از آغاز کردن تغذیه با آب سرد، نوشابه و مانند اینها جداً خودداری کنید. حتی اگر تشنه‌اید به جای آب سرد، کمی آب گرم یا چای میل کنید.

■ افطار را با خوردن خرما، کشمش، عسل و به طور کلی با یک قند طبیعی آغاز کنید. به این ترتیب اشتها کنترل می‌شود و زیاده‌خوری کمتر پیش می‌آید.

■ خوردن چای شیرین کم رنگ، شیر گرم، فرنی، و حلیم بی‌روغن در آغاز افطار مناسب است.

■ سبزی را در افطار میل کنید. سبزی در سحری گاهی منجر به تشنگی در طول روز می‌شود.

■ از آشامیدن آب فراوان در وسط غذا خودداری کنید. آب در وسط غذا، سبب رقیق شدن شیرهای گوارشی و اختلال در هضم می‌شود.

■ در زمان بین افطار تا سحر، البته با رعایت فاصله با غذا، آب کافی بنوشید.

■ مصرف غذای خود را در زمان روزه‌داری به ۲ وعده منحصر کنید: یعنی وقتی افطاری میل کنید، هر چه میل می‌کنید پرحجم نباشد؛ اما در یک زمان به آرامی (نه اینکه ابتدا چیزی به عنوان افطاری و یکی دو ساعت بعد به عنوان شام و آهیانا بعد از آن چیز دیگر) بخورید، به نحوی که معده شما فرصت هضم غذا و خالی شدن آن قبل از غذای سحری را داشته باشد.

■ حتماً برای صرف سحری، کمی زودتر از خواب برخیزید تا هم ضمن استفاده از برکات معنوی ساعات سحر و مناجات با خدا، بدون عجله و با آرامش خاطر سحری بخورید. حتی اگر میل به خوردن غذا در سحر ندارید، آب، چای، شیر و مانند اینها را فراموش نکنید.

■ از خوردن تنقلات فراوان خودداری کنید.

■ حتماً در غذای افطار و به خصوص سحر میوه میل کنید. علاوه بر میوه‌جات فصل، از خیس‌انده برگه، آلو، انجیر و مانند اینها هم می‌توان به عنوان میوه استفاده کرد. گوجه‌فرنگی هم می‌تواند نقش میوه را داشته باشد.

■ اگر در ماه رمضان دچار یبوست می‌شوید، از خورش‌های ملین مثل خورش آلو و خورش‌های سبزی‌دار بیشتر استفاده کنید.

■ در طول زمان امساک (روزه)، از رفتن به حمام داغ، خون دادن و کارهایی که موجب ضعف و بی‌حالی می‌شود خودداری کنید.

■ معده خالی در هنگام افطار تحمل غذای خشن را ندارد، لذا خوردن غذاهای سهل‌الهضم و تقریباً نرم برای افطار مناسب است.

■ اگر تخم‌مرغ میل می‌کنید، در درجه اول به صورت آب‌پز سفت در درجه دوم به صورت نیم بند (به شرط آنکه سفیده آن منعقد شده باشد و زرده کمی حالت سفتی به خود گرفته باشد) میل کنید.

■ تخم‌مرغ خام زیان‌بخش است و تخم‌مرغ نیم‌رو نیز دیر هضم‌تر از تخم‌مرغ آب‌پز است.

■ سالاد (بدون پیاز) مکمل خوبی برای غذاها در ماه مبارک رمضان است.

■ بادمجان، فلفل و سایر ادویه‌ها گاهی موجب احساس تشنگی در طول روز می‌شود.

■ اگر به اقتضای فصل گرما یا فعالیت‌های بدنی، در طول روزه‌داری زیاد عرق کرده‌اید، نمک از دست رفته توسط عرق را، به صورت‌های مختلف در افطار و سحر جبران کنید.

■ از تغییرات شدید در عادات غذایی و خوردن غذاهایی که برای شما ناراحتی به وجود می‌آورد لااقل در ماه رمضان خودداری کنید.

- ❑ کله پاچه، سیرابی و شیردان موجب تشنگی زیاد می شود؛ لذا بهتر است میل نکنید ولی اگر مایل اید میل کنید به صورت کم آب، کم نمک و آن هم در افطار میل کنید.
- ❑ مصرف نوشابه های گازدار به طور کلی، و در ماه مبارک رمضان به طور خاص ممکن است موجب تحریک در معده به خصوص معده افراد مبتلا به التهاب معده (گاستریت) شود.
- ❑ در ماه مبارک بیش از سایر اوقات به بهداشت دهان و دندان توجه کنید و حتما بعد از صرف افطاری و سحری دندان های خود را به دقت مسواک کنید. مسواک را طوری در لیوان قرار دهید که قسمت مومین آن بیرون بماند و زود خشک شود.
- ❑ سیگار، دشمن سلامت شما و همشینیان شما، و باعث آزار مردم و انجام چند گناه آشکار است. به برکت معنویت ماه رمضان برای ترک دائمی این عادت زیان بخشی و مایه اذیت انسان ها تصمیم بگیرید و از خدا کمک بخواهید، همچنین شیطان را از روشن کردن مجدد سیگار مایوس کنید.

تغییر و اصلاح عادات

ماه مبارک رمضان الزاماً با تغییر در بعضی عادات همراه است؛ مثلاً کسانی که سیگار می کشند این فرصت را پیدا می کنند که به خاطر اطاعت امر خدا، به شیطان نه بگویند و عادت ناشایسته سیگار کشیدن را لااقل به طور موقت کنار گذارند. این یک جنبه مثبتی است که می توان با مدد جستن از فریضه پرتیتر روزه به طرف ترک دائمی این اعتیاد زشت پیش رفت. خوردن بعضی غذاهای نامناسب و مشکل ساز در هنگام افطار که متأسفانه تا حدود زیادی متداول است مثل خوردن آتش رشته همراه با نعنا سرخ کرده و پیاز داغ و روغن فراوان، و خوردن پشیمک، بامیه و زولبیا به مقدار زیاد و تقلبات دیگر را باید جزء عادات نامناسب دانست و لازم است تا حد مقدور اصلاح شود؛ یعنی مثلاً اگر خوردن آتش را لازم می دانند به خوردن آتش با مقدار کم، آن هم بدون روغن، پشیمک، بامیه و زولبیا به مقدار خیلی کم اکتفا کنند. تردید کردن نان در آبگوشت یا غذاهای دیگر نیز به طور معمول با اختلال هضم و نفخ همراه می شود؛ زیرا در تردید کردن، امکان نفوذ بزاق و شیره گوارشی به نانی که در مایع دیگری مثلاً آب آبگوشت خیسانده شده است، بسیار کم می شود. در مقابل اینها می بینیم که در ماه مبارک رمضان عادات خوبی مثل کمتر خوردن؛ در ساعت مشخص خوردن؛ اتفاق و با دیگران با محبت غذا خوردن نیز مورد توجه قرار می گیرد که انسان می تواند آنها را در ایام دیگر سال نیز استمرار دهد.

نکته هایی در مورد خواب و ساعات آن

نیاز به خواب مثل نیاز به غذا یک نیاز اساسی است؛ لذا در شبانه روز باید طوری برنامه ریزی کرد که خواب، دست کم، در حداقل لازم تأمین شود. به هنگام ماه مبارک رمضان اغلب به طور اجبار تغییراتی در خواب و بیداری اکثر افراد پیدا می شود؛ لذا توصیه می کنیم ساعات خواب را طوری تنظیم کنید که دچار کم خوابی آزاد ندهند یا پر خوابی زیان بخش نشود. با همین تنظیم ساعات خواب و با مشخص بودن زمان تغذیه، ساعات مربوط به مطالعه را نیز می توان به نحو مناسب برنامه ریزی کرد. اطلاعات علمی روز با حدود ۱۴ قرن فاصله، به تازگی همان را می گوید که در منابع اسلامی به ما آموخته بودند. تغییراتی که در هورمون ها در ساعات مختلف شبانه روز ایجاد می شود، اقتضا می کند انسان شبها زودتر بخوابد و صبحها زودتر برخیزد و در فاصله طلوع سپیده صبح (سحر) تا هنگام طلوع آفتاب نخوابد؛ همچنین از نزدیک غروب آفتاب تا هنگام مغرب شرعی زمان نامناسبی برای خواب است. اگر برای کسی مقدور باشد، خواب قیلوله (یعنی از حدود یک ساعت به ظهر مانده به مدت حدود نیم ساعت خوابیدن) اثر نشاط بخشی دارد. خواب با شکم پر بلافاصله پس از صرف سحری غالباً منجر به پیدایش طعم نامطبوع در دهان و حالت کسالت و بی نشاطی می شود. البته خواب بلافاصله پس از صرف افطار را هم توصیه نمی کنیم؛ اما زود خوابیدن، یعنی در ساعات اولیه شب خوابیدن را سفارش می کنیم. اشخاصی هم که توفیق عبادت های شبانه را در این ماه دارند، لازم است حداقل ۶-۵ ساعت خواب آرام را برای خود پیش بینی کنند. ساعات مناسب درس خواندن، در ساعات توصیه شده برای بیداری است؛ اما بلافاصله بعد از صرف غذا یا در لحظات پایانی روز و غلبه شدت گرسنگی، زمان مناسبی نیست.

پیشگیری از یبوست

در زمان روزه داری حرکات دودی روده کاهش می یابد. عدم آشامیدن آب و بعضی تغییرات در غذایی ماه مبارک رمضان گاهی موجب پیدایش حالت یبوست می شود. که برای رفع این مشکل و پیشگیری از آن، اقدامات زیر مفید است.

- ❑ بعد از صرف غذا، موجی از معده به طرف روده بزرگ می رود که اصطلاحاً به رفلکس گاستروکولیک معروف است؛ اگر بلافاصله بعد از صرف غذا به توالت بروند این موج می تواند به عمل دفع کمک مؤثری کند.

۵ در فاصله افطار تا سحری، از حدود یک ساعت بعد از افطار تا نیم ساعت قبل از سحری خوردن، آشامیدن آب کافی به رفع مشکل یبوست کمک می‌کند.

۵ انواع سبزیجات خام و پخته و میوه‌جات نیز در لینت مزاج موثر است.

۵ حتی گاهی می‌توان از خیسانده آلو و انجیر نیز بعد از صرف غذا به عنوان دسر استفاده کرد که هم، مزاج را روان می‌کند و هم در حقیقت بخش مهمی از منافع میوه را دارد.

۵ خوردن چای پررنگ، قهوه و کاکائو موجب پیدایش حالت یبوست می‌شود؛ لذا ضروری است در مصرف اینگونه مواد یا موادی که به تجربه اثر یبوست‌زایی آنها برای شخص مشخص شده است، احتیاط شود.

تغذیه نوجوانان

اگرچه طول روزه‌داری واجب، از ۳۰ روز در سال تجاوز نمی‌کند، اما لازم است برای نوجوانان در حال رشد توصیه کنیم که برنامه غذایی ایام روزه‌داری را به گونه‌ای انتخاب کنند که نوجوانان تقریباً میزان کالری و پروتئین توصیه شده در جدول جیره معمولی (R.D.A) در دو وعده افطار و سحری دریافت نمایند. این کار، آسان و قابل اجرا است مشروط بر اینکه نوجوانان از خوردن غذاهای پرچگم اما کم کالری و بسیار آبکی در افطار، خودداری کنند و حتماً به هنگام سحر برای صرف سحری از خواب برخیزند.

خوردن حداقل یک لیوان شیر یا معادل آن ماست، خوردن پنیر، گوشت و یا تخم‌مرغ در افطاری، همچنین غذای متداول خانواده‌ها (مثلاً غذای هنگام شام در ماه‌های غیرماه مبارک رمضان) به عنوان افطاری و یک غذای دیگر در هنگام سحر سفارش می‌شود. نوجوانان همچنین باید از سبزیجات تازه (ضد عفونی شده) یا میوه‌جات و مقدار کافی آب و نوشیدنی‌ها (مثلاً چای کم‌رنگ، آبمیوه و...) در فاصله افطار تا سحر استفاده کنند؛ البته نوشیدن آب فراوان در وسط غذا یا بلافاصله پس از مصرف غذا باعث رقیق شدن شیوه گوارشی و اختلال در هضم می‌شود. نوجوانان همچنین لازم است لااقل در ساعات روزه‌داری از فعالیت‌های سنگین ورزشی که موجب تشنگی آنها می‌شود و نیازهای غذایی آنها را به شدت افزایش می‌دهد، خودداری ورزند. آنها همچنین باید غذای افطاری را که در حقیقت می‌تواند مجموعه‌ای از صبحانه و شام با اندکی تغییر و کاهش در حجم باشد، به آرامی اما در یک وعده میل کنند و از خوردن تنقلات فراوان در فاصله افطار تا سحر خودداری کنند تا معده آنها به هنگام صرف سحری به طور کامل خالی و آماده غذای سحر باشد. در ضمن برای آنکه خوردن غذای سحری دشوار نباشد باید کمی زودتر از خواب برخیزند. همچنین برنامه خواب خود را طوری تنظیم کنند که حداقل ۷ ساعت خواب در شبانه‌روز داشته باشند.

نوجوانان به کمبود خواب به خصوص به دلیل به هم خوردن برنامه خواب و بیداری در ایام ماه مبارک رمضان حساس‌اند؛ لذا مجدداً بر حداقل ۷ ساعت خواب آرام برای نوجوانان تأکید می‌کنیم. در ایامی که طول ساعات روز بیشتر است، خوردن چند دانه بادام در هنگام سحری علاوه بر غذای پیش‌بینی شده در سحر سودمند است.

البته مسواک کردن دندان به شکل کامل در هر صورت و به خصوص پس از خوردن بادام برای خارج کردن ذراتی که ممکن است لای دندان‌ها باقی بماند، ضروری است. همان‌گونه که اشاره کردیم آشامیدن آب زیاد بعد از غذا به خصوص به هنگام سحری، موجب نفخ و اختلال هضم می‌شود؛ بنابراین سرکشیدن مقدار زیادی آب بعد از سحری از بیم تشنگی در روز، کار درستی نیست؛ در مقابل، خوردن میوه در هنگام سحر علاوه بر رفع مشکل یبوست، باعث مقاومت بیشتر در برابر تشنگی می‌گردد. بنابراین به تغذیه نوجوانان و تحرک آنها در طول روز باید توجه خاص شود چرا که دریافت ناکافی مواد غذایی می‌تواند به رشد و نمو آنها لطمات جبران‌ناپذیری وارد کند. فعالیت شدید که منجر به مصرف انرژی زیاد و همچنین تعریق فراوان در طی روز شود، می‌تواند به سوءتغذیه (خفیف تا شدید) منجر گردد. بنابراین به دختران خردسال (مثلاً ۹-۱۲ سال) و همچنین به نوجوانانی که حتی در معرض کمتری خطر سوءتغذیه قرار دارند و به تمام بیماران و حتی افراد به ظاهر سالمی که روزه‌داری منجر به علایم شدید بدنی از جمله ضعف فراوان در آنها می‌شود توصیه اکید می‌شود که با مشورت با متخصص تغذیه و متخصصان بیماری‌ها (در مورد بیماران) اقدام به روزه‌داری نمایند.

سخن پایانی

روزه فرمان خدا و تمرینی برای زندگی سالم و با معنویت، و تلاشی برای نزدیکی به خدا و دستیابی به مراحل از تقواست. این تمرین یک ماهه می‌تواند انسان را برای بهتر زیستن در ۱۱ ماه دیگر سال آماده کند و چه خوب است که انسان از همان آغاز روزه‌داری تصمیم بگیرد معنویت این ریاضت سازنده را همواره حفظ کند. انتخاب روش‌های بهداشتی و تغذیه مناسب می‌تواند با تأمین سلامت افزون‌تر، انسان را برای بهره‌گیری بیشتر از برکات این ماه خدا یاری کند.