

اهمیت مصرف صحیح مایعات و پرهیز از زیاده‌روی در چای در ماه رمضان

22 اسفند 1403

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان با اشاره به اهمیت رعایت تعادل در تغذیه، گفت: ماه رمضان و ایام عید فرصت خوبی برای تمرین تغذیه سالم و پرهیز از پرخوری است و با رعایت نکاتی می‌توان از بروز مشکلات گوارشی و پوستی جلوگیری کرده و سلامتی خود را در این ایام حفظ کنیم.

با فرا رسیدن ماه مبارک رمضان و همزمانی آن با تعطیلات نوروز، سبک تغذیه‌ای بسیاری از افراد تحت تأثیر دید و بازدیدهای خانوادگی و تغییر ساعات وعده‌های غذایی قرار می‌گیرد. در این راستا، دکتر مامک هاشمی، متخصص طب سنتی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان به تشریح نکات کلیدی درباره تغذیه صحیح در فاصله افطار تا سحر پرداخت.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان با تأکید بر تفاوت‌های فردی در قوت هضم، گفت: هر فردی باید با توجه به شرایط جسمی خود برنامه غذایی مناسب را انتخاب کند. برخی افراد می‌توانند وعده افطار و شام را با هم میل کنند، در حالی که برخی دیگر باید این وعده‌ها را جداگانه و با فاصله مصرف کنند.

وی با اشاره به اینکه مصرف مواد غذایی متنوع در مدت‌زمان کوتاه میان افطار و سحر می‌تواند مشکلات گوارشی ایجاد کند، اظهار کرد: یکی از نکات مهم در تغذیه رمضان، رعایت فاصله مناسب میان مصرف مواد غذایی مختلف است. برای مثال، میوه بهتر است قبل از غذا یا حداقل دو ساعت بعد از یک وعده غذایی سنگین مصرف شود؛ زیرا خوردن آن بلافاصله پس از غذا، هضم را دچار اختلال می‌کند. همچنین مصرف آجیل و خوراکی‌های سخت‌هضم مانند شیرینی‌ها، بلافاصله پس از افطار و شام، می‌تواند باعث مشکلات گوارشی و سنگینی معده شود.

تأثیر تغذیه نامناسب بر سلامت پوست

این متخصص طب سنتی به مشکلات پوستی ناشی از تغذیه نامناسب در جوانان و نوجوانان اشاره کرد و افزود: در افرادی که دارای مزاج گرم هستند، مصرف هم‌زمان مواد غذایی با طبع گرم مانند خرما، آجیل، شکلات و شیرینی‌های نوری در فاصله کوتاهی پس از هم، می‌تواند منجر به تشدید جوش، آکنه و حتی خارش پوستی شود. برای کاهش این عوارض، توصیه می‌شود مصرف شربت‌های سنتی مانند سکنجبین افزایش یابد، زیرا این نوشیدنی‌ها به تعدیل حرارت بدن کمک می‌کنند.

هاشمی با تأکید بر لزوم مصرف کافی مایعات، نسبت به نوشیدن بیش از حد چای، خصوصاً در وعده سحر، هشدار داد و گفت: چای خاصیت مدر دارد و باعث دفع سریع آب از بدن می‌شود. این موضوع می‌تواند در ساعات اولیه روزه‌داری موجب تشنگی شدید و خشکی بدن شود. بنابراین، بهتر است میزان مصرف چای کنترل‌شده باشد و در مقابل، از نوشیدنی‌های طبیعی و متعادل‌کننده مانند شربت سکنجبین یا عرقیات گیاهی استفاده شود.



افطار و شام؛ یکجا یا با فاصله؟

یکی از پرسش‌های رایج روزه‌داران این است که آیا بهتر است افطار و شام را هم‌زمان مصرف کنند یا با فاصله؟ این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان در پاسخ به این پرسش گفت: این موضوع بستگی به قدرت هضم فرد دارد. برخی افراد معده حساسی دارند و پس از یک روز روزه‌داری، توانایی هضم یک وعده غذایی سنگین مانند پلوخورش را ندارند. این افراد بهتر است ابتدا با یک افطار سبک شامل سوپ یا آش‌های رقیق روزه خود را باز کنند و سپس با فاصله، شام را میل کنند. اما افرادی که پس از افطار دیگر تمایلی به غذا ندارند، می‌توانند افطار و شام را هم‌زمان مصرف کنند.

پرهیز از درهم‌خواری و مصرف مخلفات ناسازگار

این متخصص طب سنتی درباره ترکیب نامناسب مواد غذایی نیز توضیح داد: یکی از شایع‌ترین عادات غذایی غلط، مصرف مخلفاتی مانند ماست، سالاد و ترشیجات همراه غذا است. این مواد می‌توانند هضم را دچار مشکل کنند و موجب نفخ و سنگینی شوند. در میان این مخلفات، تنها زیتون است که مصرف آن همراه غذا بدون مشکل است.

کاهش مصرف غذاهای چرب و سرخ‌کرده

بنابر اعلام وزارت بهداشت، وی در پایان توصیه کرد: مصرف غذاهای پرچرب و سرخ‌کرده در فاصله افطار تا سحر باید کاهش یابد، زیرا این غذاها علاوه بر دشواری هضم، باعث تشدید تشنگی در طول روز نیز می‌شوند. همچنین، خوراکی‌هایی مانند زولبیا و بامیه که در ماه رمضان رایج هستند، به دلیل قند و روغن بالا، تعادل تغذیه‌ای بدن را به هم می‌زنند و بهتر است در مصرف آنها اعتدال رعایت شود. با رعایت این نکات می‌توانیم این ایام را به سلامتی پشت سر بگذاریم و فرصت دوباره‌ای برای استراحت و پاکسازی به بدن بدهیم.