روزه‌داری باعث پاک‌سازی بدن از مواد زائد می‌شود

29 فروردین 1401

حسین رضایی‌زاده، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به فواید روزه‌داری از دیدگاه طب ایرانی، گفت: تدابیر مهمی در حوزه سبک زندگی وجود دارد تا در ماه مبارک رمضان کنار تزکیه نفس و پاک‌سازی روح، سلامت جسم نیز تضمین شود چراکه قرار نیست روزه‌داری و روزه گرفتن باعث آسیب جسمی و عوارض ناشی از آن شود.

وی افزود: در داخل بدن مواد زائدی وجود دارد که با روزه گرفتن فرصت پاک‌سازی آنها فراهم می‌شود و با توجه به تقارن ماه مبارک رمضان با فصل بهار که بهترین زمان برای زدودن مواد اضافی از بدن است؛ روزه‌داری صحیح کمک زیادی به پاک‌سازی بدن می‌کند.

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان اینکه مواد غذایی مختلف هضم یکسانی ندارند و باعث ایجاد مشکلات گوارشی در بدن می‌شوند، تأکید کرد: از مصرف غذاهای مختلف و متنوع در وعده افطار و سحر خودداری کنید، چرا که معده و دستگاه گوارش نمی‌تواند همه آنها را به‌درستی هضم کند، به‌خصوص اینکه معده مدت طولانی خالی بوده است و توان هضم حجم بالای مواد را ندارد، به‌عبارت دیگر باید مراقب باشیم به‌دلیل کاهش تعداد وعده‌های غذایی، دچار درهم‌خوری، روی‌هم‌خوری و باهم‌خوری نشویم.

این پزشک و متخصص طب ایرانی با اشاره به تقارن ماه مبارک رمضان با فصل بهار گفت: برنامه غذایی سحر و افطار باید متناسب با فصل بهار مقوی و سبک باشد، همچنین از مصرف غذاهایی که حاوی روغن زیاد هستند خودداری شود و بهتر است روزه‌داران از این نوع غذاها در ایام ماه مبارک رمضان کمتر استفاده کنند. استفاده از انواع خورشت‌های ایرانی برای ماه مبارک رمضان مناسب است و بهتر است از خورشت‌هایی استفاده شود که مواد غذایی ملیّن و رطوبت‌بخش مانند کدو و آلو در آنها استفاده شده است.

معاون توسعه سلامت دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت همچنین توصیه کرد: بهتر است برای رفع عطش و غلبه بر خشکی بدن از شربت سکنجبین، گلاب و بیدمشک استفاده شود، خوردن چای و هندوانه در وعده سحر توصیه نمی‌شود، همچنین روزه‌داران به‌ویژه جوانان و افراد گرم‌مزاج و خشک‌مزاج، خواب روزانه داشته باشند و این خواب بهتر است نزدیک افطار نباشد.

رضایی‌زاده ادامه داد: قرار است در ایام روزه‌داری، روزه‌داران با کنترل شرایط روح و روان خود، خوش‌اخلاق هم باشند، بنابراین توصیه می شود در طول روز با بوییدن گلاب خنک و یا معطر کردن فضای منزل و محیط کار این آرامش را به دست آورند.

وی تأکید کرد: افرادی که سابقه بیماری‌های خاص مانند دیابت دارند برای جلوگیری از مشکلات و عوارض جسمی ناشی از روزه‌داری حتماً با پزشک خود مشورت کنند.