

طب سنتی و روزه داری؛ هماهنگی با طبیعت

برای سلامت پایدار

15 اسفند 1403

متخصص طب سنتی گفت: پزشکان اتفاق نظر دارند که نخوردن غذا به طور متناوب مانند روزه داری اسلامی نه تنها عارضه ای در افراد سالم ایجاد نمی کند بلکه سبب تقویت ایمنی بدن، کاهش پاسخ های التهابی زیان بار و بهبود واکنش بدن در موارد استرس می شود.

دکتر عبدالله کشاورز با اشاره به رعایت نکات روزه داری افزود: افراد روزه دار حتما وعده سحری را میل کنند.

وی توصیه کرد: در افطار، غذایی لطیف و سبک و در سحر، غذای کامل میل شود و در هیچ وعده ای نباید پرخوری کرد چرا که پرخوری باعث گرسنگی، درد معده و ضعف بدنی می شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین گفت: از مصرف زیاد برخی مواد غذایی مانند چای پررنگ، قهوه، کاکائو، ادویه جات، زولبیا و بامیه و برخی انواع آش مثل آش رشته و غذاهای سنگین، خمیری، دیر هضم مانند ماکارونی، لازانیا و پیتزا پرهیز شود.

کشاورز افزود: در طب سنتی توصیه شده که روزه دار با یک فنجان آب ولرم و خرما و یا شیر گرم و خرما افطار کند تا حرارت بالای معده ناشی از گرسنگی در طول روز فروکش کند. از سوپ هایی که انواع سبزیجات تازه از جمله جعفری و گشنیز و آلو دارند می توان در وعده افطار استفاده کرد.

وی اضافه کرد: در صورتی که وعده افطار سبک باشد، توصیه این است که افطار و شام همزمان با هم و یا به فاصله کمی از هم میل شوند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین گفت: در وعده های سحر، گنجاندن انواع خورشت های آبدار از جمله خورشت های کدو، بامیه، لوبیا سبز در رژیم غذایی، به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند و بهتر است که وعده های سحری دارای مواد مقوی برای کبد و معده باشند. مثل غذاهای حاوی زعفران، کمی کشمش یا خلال ها مثل خلال بادام و پسته و خلال پرتقال که می توانند قوت بیشتری در بدن ایجاد کنند.

کشاورز افزود: از نوشیدنی های خوب بین افطار تا سحر شربت سکنجبین، تخم های شربتی و ریحان و خاکشیر، ماء الشعیر طبی، شربت آب لیمو، آلبالو، تمر هندی، عرق کاسنی و شاهتره و تخم خرفه خیسانده شده در دوغ هستند که باعث رفع تشنگی می شوند.

وی اضافه کرد: ماء الشعیر طبی از ترکیب یک پیمانه جو کامل با ۱۴ پیمانه آب تهیه می شود. در این روش جو، ۴۵ دقیقه تا یک ساعت آرام می پزد تا تقریباً شکفته شود. در این هنگام آن را صاف کرده و

گرم خورده شود، بقیه آن در یخچال قابل نگهداری است و هنگام مصرف با کمی آب جوش و یک قاشق عسل و یا شیره انگور مخلوط کرده و میل شود.

این متخصص طب سنتی گفت: در صورتی که روزه داران در طول روز عطش دارند می توانند گلاب را در هوا اسپری کرده و همچنین بوی سیب نیز می تواند تشنگی را کم کند.

کشاورز افزود: سوزش مجرای ادرار در زمان روزه داری نیز به ویژه در فصول گرم سال، الزاما ناشی از عفونت ادرار یا سنگ ادراری نیست، در این حالت و در نبود عفونت ادراری، نوشیدن شربت سکنجبین رقیق شده با آب هندوانه بسیار سودمند است. ضمن اینکه نوشیدن شیرۀ تخم خربزه یا خوردن کاهوی خردشده در سکنجبین نعناعی، یا استفاده از خیار رنده شده در شربت سکنجبین نعناعی نیز تاثیرات التیام بخش دارد.

وی گفت: پرهیز از درهم خوری و روی هم خوری، یعنی اینکه در یک وعده غذایی از چند نوع غذا با سرعت هضم و جذب متفاوت استفاده نشده و همچنین وعده های غذایی فاصله مناسب با هم داشته باشند زمان مناسب برای مصرف میوه ها یک و نیم تا دو ساعت پس از افطار و شام بوده و بهترین زمان مصرف مایعات در وعده سحری قبل از آن است.