

بسمه تعالی



سالمندان و سوالات رایج در روزه داری

رمضان کریم

Ramadan Kareem

سوالات رایج در ماه مبارک رمضان

در اینجا به تعدادی از سوالات رایج در روزه داری اشاره شده و به آنها پاسخ داده می‌شود، تا ان شاءالله سالمندان عزیزی که در ماه مبارک رمضان توانایی روزه گرفتن دارند، با دغدغه و نگرانی کمتری روزه بگیرند:

۱. آیا روزه باعث افت قندخون می‌شود؟

اگر فاصله‌ی بین دو وعده‌ی غذایی بیشتر از حدود ۱۰ ساعت نباشد، قند خون به میزان طبیعی حفظ می‌شود، اما در گرسنگی‌های طولانی‌تر، مثلاً در روزه بی‌سحری به ویژه در روزهای طولانی سال، قندخون به کمتر از میزان طبیعی کاهش می‌یابد و این موضوع به ویژه در نوجوانان و سالمندان مبتلا به دیابت خطرناک است و عوارض زیادی برای سلامتی دارد.

بنابراین در سالمندان مبتلا به دیابت:

- برای گرفتن روزه حتماً باید با پزشک مشورت کنند.
- رژیم غذایی رعایت شود (قندهای ساده در وعده افطار و به ویژه در سحر محدود مصرف شود)
- داروها به موقع مصرف شود.
- در صورت افت قند خون در طول روزه داری، روزه باز شود.

۲. آیا روزه سبب کاهش وزن می‌شود؟

در سالمندانی که به نحو صحیح روزه می‌گیرند و دو وعده غذایی نسبتاً سبک در سحری و افطار می‌خورند، روزه سبب کاهش وزن می‌شود. به بیان دیگر، اگر در هنگام روزه‌داری یک وعده غذایی سالمند حذف شود، انرژی (کالری) دریافتی کمتر از نیاز بدن بوده و برای تأمین بقیه آن از چربی ذخیره در بدن استفاده خواهد شد و وزن کاهش می‌یابد. اما اگر غذای مصرفی در سحر، افطار و تا هنگام خواب، در حد نیاز بدن و یا حتی بیشتر باشد، سالمندان به دلیل کاهش فعالیت بدنی، دچار اضافه وزن نیز می‌شوند.

R a m a d a n K a r e e m

* اگر یک سالمند وزن مناسب دارد، نیاز به کاهش وزن نیست و توصیه می شود در ماه مبارک رمضان غذای کافی بخورد و وزن خود را حفظ کند (اما پر خوری توصیه نمی شود).

۳. چه غذاهایی برای سحری مناسب است؟

- سحری باید ویژگی یک وعده‌ی نهار را داشته باشد؛ ضمن این که باید به گونه‌ای باشد که احساس تشنگی را به حداقل برساند.
- غذاهایی که آب جذب میکنند مثل ماکارونی، ته‌دیگ و آش رشته باعث تشنگی می‌شوند. استفاده از سالاد و هندوانه تا حدود زیادی مانع تشنگی می‌شود.
- **غذاهای مناسب سحری:** انواع چلوخورش و پلوهای مخلوط با حبوبات و سبزیجات (عدس‌پلو، لوبیاپلو، سبزی‌پلو) به همراه مقدار اندکی مرغ، ماهی یا گوشت (مصرف زیاد مواد پروتئینی در سحر سبب تشنگی در ساعات اولیه روز می‌شود) و سبزی‌های تازه مثل سبزی خوردن یا سالاد کاهو و ماست برای این وعده مناسب است.

۴. آیا بدون سحری می‌توان روزه گرفت؟

... بهتر است بدون سحری روزه نگیریم ...

- گرسنگی ۲۴ ساعته سبب افت شدید قند خون و از بین رفتن عضلات در سالمندان می‌شود (با افزایش سن، میزان عضلات بدن کاهش می‌یابد و این روند با نخوردن سحری سرعتش بیشتر می‌شود) که برای سالمندان بسیار زیان‌آور است.
- گاهی روزه‌داران در انتهای شب اقدام به خوردن شام نموده و سحری میل نمی‌کنند که این هم روش مناسبی نیست. شام کامل در آخر شب به هیچ عنوان نمی‌تواند جایگزین مناسبی برای سحری باشد.

* پیامبر رحمت (صلی الله علیه و آله و سلم) نیز توصیه به خوردن سحری کرده اند و اینکه

در خوردن سحری تاخیر شود.

رمضان کریم
Ramadan Kareem

۵. چه غذاهایی برای افطاری مناسب است؟

- به دلیل آن که معده سالمندان چندین ساعت خالی بوده، بهتر است با مایعاتی که تقریباً درجه حرارت بدن را دارند، افطار را شروع کنند.
- بهتر است خرما یا قند که سریع جذب می‌شوند با آب جوشیده‌ی خنک شده یا چای کم‌رنگ یا سوپ‌های کم‌چرب و رقیق مصرف شود تا قند خون را کمی افزایش دهد.
- * در مصرف خرما و سایر شیرینی‌جات (به ویژه در سالمندان دیابتی) زیاده‌روی نشود.
- مواد غذایی مناسب افطار (باز کردن روزه): انواع نان سبوسدار و پنیر همراه با سبزی یا گوجه فرنگی یا گردو، فرنی یا شیربرنج، انواع کوکو و شامی، شله زرد.
- مواد غذایی مناسب شام: با فاصله‌ی ۲ ساعت بعد از افطار، سالمندان می‌توانند یکی از غذاهای زیر را انتخاب کنند:
 - سوپ ساده و کم‌چرب، آش با حبوبات کم، حلیم (بدون روغن)، خوراک لوبیا، عدسی، خوراک سبزیجات با کمی نان سبوسدار و تیره به همراه ماست و خیار و سبزی خوردن یا سالاد کاهو و دوغ.
- * سنت پیامبر رحمت (صلی الله علیه و آله و سلم) نیز این است که روزه با خرما و آب باز شود (خرما بصورت فرد مصرف شود مثلاً ۳ یا ۵ عدد)

۶. آیا خوردن دو وعده غذا به جای سه وعده برای بدن مشکل ایجاد می‌کند؟

- هیچ اجباری برای آن که از افطار تا سحر مثلاً سه وعده یا چهار وعده غذا مصرف شود، در سالمندان وجود ندارد. (کمتر از دو وعده غذا در روزه داری توصیه نمی‌شود).
- در مورد نوجوانانی که روزه بر آنان واجب است، باید حجم و کیفیت دو وعده غذای سحری و افطار در حدی باشد که نیازهای آنان را تأمین کند و رشد آنان را به تأخیر نیندازد.
- کودکان هم اگر روزه می‌گیرند توصیه می‌شود علاوه بر دو وعده اصلی غذا، دو میان وعده از افطار تا سحر مصرف کنند.

R a m a d a n K a r e e m

۷. آیا روزه سبب زخم معده می‌شود؟

- عوامل بروز زخم معده بسیار است. اضطراب و استرس و همچنین توان بدن در خنثی کردن اسیدهای معده نقش مهمی در این زمینه دارند.
- به دلیل اینکه افراد روزه‌دار از یک آرامش عرفانی برخوردارند، زمینه‌ای برای پیدایش زخم معده فراهم نمی‌شود. البته در سالمندانی که زخم معده دارند، به ویژه در دوران فعال بیماری، ممکن است روزه گرفتن باعث بدتر شدن عوارض شود.
- بنابراین سالمندانی که زخم معده یا اسید معده آنها بالا است و هنگام روزه ناراحتی معده دارند باید حتماً جهت مشاوره و تجویز دارو به پزشک مراجعه کنند.

۸. آیا روزه مانع مطالعه و درس خواندن می‌شود؟

- در ساعات آخر روز و قبل از افطار، به دلیل کاهش نسبی قند خون، قدرت تمرکز و یادگیری پایین می‌آید. بنابراین بهتر است سالمندان در ساعات پایانی روزه‌داری به دلیل کاهش انرژی، استراحت کنند و از مطالعه و فعالیت‌های سنگین پرهیز کنند.
- دانش‌آموزان و دانشجویان هم بهتر است درس خواندن را از صبح زود شروع کنند و ساعات آخر روز را برای استراحت بگذارند.

۹. آیا روزه سبب کمبود ویتامین‌ها و املاح بدن می‌شود؟

- با خوردن سبزی، میوه و شیر کم چرب در دو وعده‌ی سحر و افطار، نیاز سالمندان به ویتامین‌ها و املاح بدن به خوبی تأمین می‌شود.
- نکته‌ی بسیار مهم ضدعفونی کردن سبزی خوردن است که در اینجا به طور خلاصه به آن اشاره می‌کنیم:

الف) پس از پاک کردن سبزیها، باید آنها را در ظرف بزرگی بریزیم و یکبار با آب بشوییم. (مرحله‌ی پاک کردن گل و لای).

R a m a d a n K a r e e m

ب) روی سبزیها در حالیکه در آب هستند، چند قطره (بستگی به مقدار سبزی دارد) مایع ظرفشویی اضافه می‌کنیم و با حرکت دست سبزیها را به دقت در این آب می‌شوئیم (مرحله‌ی انگل‌زدایی).

ج) سپس سبزیها را آبکشی کرده و پس ریختن دوباره آب به ظرف سبزیها، به ازای هر ۱۰ لیتر آب، یک قاشق چایخوری مواد ضد عفونی‌کننده (مانند پرکلرین) اضافه کرده و سبزیها را در این وضعیت برای ۱۰ دقیقه رها می‌کنیم.

د) در آخر سبزیها را با آب خالص می‌شوئیم.

طاعات و عبادات مقبول در گاه حق - طلب دعای خیر از سالمندان عزیز

"اللهم صل علی سیدنا محمد و علی آل سیدنا محمد"

- قابل توجه سالمندان عزیز لطفاً به لینک زیر وارد شوید و ما را در بازدید از سایت و دانلود مطالب مفید در مورد سالمندی همیاری کنید. باتشکر
www.sedayesalmand.ir
- ناظر علمی: دکتر لیلا صادق مقدم - دکترای تخصصی سالمند شناسی - هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی گناباد
- منبع: راهنمای تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان (وزارت بهداشت): حامد پورآرام، میترا ابتهی، نشر اندیشه ماندگار، چاپ اول (۱۳۹۸): ص ۲۸-۲۵

رمضان کریم

Ramadan Kareem