



روزه داری صحیح به پاکسازی بدن کمک می کند

برنامه غذایی سحر و افطار باید متناسب با فصل بهار مقوی و سبک باشد.

به گزارش وبدا، دکتر حسین رضایی زاده، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به فواید روزه ورم&rm;داری از دیدگاه طب ایرانی، گفت: تدابیر مهمی در حوزه سبک زندگی وجود دارد تا در ماه مبارک رمضان در کنار تزکیه نفس و پاکسازی روح، سلامت جسم نیز تضمین شود چراکه قرار نیست روزه داری 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 می شود و با توجه به تقارن ماه مبارک رمضان با فصل بهار که بهترین زمان برای زدودن مواد اضافی از بدن است؛ روزه داری 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 می شوند؛ تاکید کرد: از مصرف غذاهای مختلف و متنوع در وعده افطار و سحر خودداری کنید، چرا که معده و دستگاه گوارش نمی تواند همه آنها را به درستی هضم کند. بخصوص اینکه معده مدت طولانی خالی بوده است و توان هضم حجم بالای مواد را ندارد. به عبارت دیگر باید مراقب بود به دلیل کاهش تعداد وعده های غذایی، دچار در هم خوری، روی هم خوری و با هم خوری 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 روزه داران از این نوع غذاها در ایام ماه مبارک رمضان کمتر استفاده کنند. استفاده از انواع خورشت های ایرانی برای ماه مبارک رمضان مناسب است و بهتر است از خورشت هایی استفاده شود که مواد غذایی ملین و رطوبت بخش 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 نمی شود. همچنین روزه داران به ویژه جوانان و افراد گرم مزاج و خشک مزاج، خواب روزانه داشته باشند و این خواب بهتر است نزدیک افطار نباشد.

دکتر رضایی زاده ادامه داد: قرار است در ایام روزه داری، روزه داران با کنترل شرایط روح و روان خود، خوش اخلاق 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 بدست آورند.

وی دریایان تاکید کرد: افرادی که سابقه بیماری های خاص مانند دیابت دارند برای جلوگیری از مشکلات و عوارض جسمی ناشی از روزه داری حتما با پزشک خود مشورت کنند.