بسم الله الرحمن الرحیم

باعرض سلام و آرزوی قبولی طاعات دوستان محترم

نکاتی کوتاه در رابطه با آداب تغذیه درست در ماه مبارک رمضان در شرایط بیماری کرونا را مطرح می کنیم.

بحث اول، آیا روزه گرفتن با توجه به شرایط موجود به بدن ما ضرر می زند؟ با توجه به اینکه گفته شده است که در این شرایط ما سیستم ایمنی بدنمان را تقویت کنیم و بنیه ی بدنمان را بالا ببریم؛ آیا غذانخوردن باعث ضعف بدن ما نمی شود؟ باعث مستعد شدن بدن ما برای بیماری نمی شود؟

این سوال را از نظر پزشکان طب رایج و طب اسلامی- ایرانی خودمان جواب می دهیم.

پزشکی رایج و مقالات جدید، روزه داری را مضر نمی دانند؛ بلکه مفید هم می دانند؛ البته توصیه می کنند که سبک تغذیه درست را رعایت کنند و مواد مضره استفاده نشود.

اما از نظر طب اسلامی ایرانی خودمان، روزه داری در شرایط موجود، چطور هست؟ آیا باعث ضعف بدن و کاهش سیستم ایمنی بدن می شود؟

با یک مثال این مسئله را خدمتتان عرض می کنم. یک ماشین را در نظر بگیرید؛ چه مقدار بنزین در باک ماشین جا می گیرد؟ حالا ۳۰الی ۴۰لیتر. اگر بیش از این بریزید، سر ریز می شود. بدن ما هم همین حالت را دارد. چه مقدار مواد غذایی می خواهیم درونش بریزیم!

وقتی ما می شنویم که باید سیستم ایمنی بدنمان را تقویت کنیم به ذهنمان خطور می کند که باید مقدار وعده های غذاییمان را زیاد کنیم و مواد غذایی با حجم زیادی دریافت بکنیم!

همانطور که ماشین بیش از ظرفیتش نمی تواند بنزین در خود جای بدهد، بدن ما هم مواد زیادی را نمی تواند جذب کند و مواد اضافی، دفع می شود.

بنابراین، بدن ما همان مقداری را که نیاز دارد جذب می کند.

اما از نظر پزشکان طب سنتی و طب اسلامی ایرانی ما چه هست؟ می فرمایند اتفاقا یکی از راههای بالابردن سیستم ایمنی بدن و تقویت آن، کاهش دریافت مواد غذایی داشته باشیم.

این مساله چطور امکان دارد؟ یعنی مواد غذایی لازم را دریافت کنیم و در عین حال، کم خوری بکنیم. برای اینکه ارگانهای مختلف بدنمان را تقویت کنیم؛ معده را تقویت کنیم. همانطور که رسول اکرم صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند معده خانه هر دردی است. به همین علت، با همین کم خوردن، معده و سایر ارگانهای بدن تقویت می شوند. و وقتی اینها تقویت شدند، خودبخود سیستم ایمنی بدن ما بالا می رود و کمتر مستعد ابتلا به بیماری ها می شویم.

اما یکی از توصیه های مفید برای این ایام، به اندازه ی نیاز بدن خوردن، درست خوردن و در زمان مناسب خوردن هست.

در ماه مبارک رمضان، یک نظمی به وعده های خوراک ما داده می شود. حجم غذای ما خودبخود باید یک مقداری کاهش پیدا بکند.

اما اینکه چه غذایی را و در چه فاصله ای از افطار تا سحر بخوریم؟! ما در ماه مبارک،۲ وعده اصلی افطار و سحر داریم؛ بعضا وعده شام هم استفاده می شود‌.

وعده افطار و سحر نباید حذف شود؛ چرا که به بدن ما آسیب می رسد.

در وعده افطار، معده ما ساعات زیادی از روز خالی بوده است. با چه ماده غذایی شروع کنیم که بدن ما و معده مان آسیب نبیند؟ با آب جوشیده گرم - نه داغ- و عسل. این ترکیب، قند خون در بدن را بالا می برد. آب گرم و عسل و خرما هم همین خاصیت را دارد؛ منتها خود آب و عسل را که در ابتدا به تنهایی استفاده می کنیم، علاوه بر بالا بردن قند خون، باعث تقویت معده می شود و همچنین از یبوست در بدن جلوگیری می کند. خدمتتان عرض کنم، مواردی که در شرایط بیماری کرونا عرض می شود، نه درمان کننده هستند و نه دارو هستند! صرفا یک تقویت کننده بدن هستند؛ همانطور که در گذشته بوده... مثلا بجای چای سیاه می شود از دمنوش آویشن و عسل، نعنا و عسل و کمی زنجبیل روزه را باز کنیم.

بعد از باز شدن روزه، مصرف سوپ جوی رقیق که با آب جوجه محلی و یا کمی گوشت جوجه محلی و کمی سبزی سوپ پخته شده است توصیه می شود. ( سوپ را بیش از این غلیظ و سنگین نکنید؛ همین مقدار ترکیبات کافی می باشد خصوصا برای رفع یبوست خیلی مفید است) حالا اگر در کنارش کسی خواست از فرنی با شکر قهوه ای می تواند استفاده کند و یا فرنی را بدون شکر بپزد و بعد با کمی عسل و یا شیره خرما و یا انگور میل کند. ( شیره خرما بهتر است)

معمولا آش رشته علی رغم علاقه زیادی که به آن هست؛ اما به دلیل سنگین بودن در ماه مبارک رمضان توصیه نمی شود( به دلیل وجود رشته و پیازداغ فراوان) نهایتا در طول ماه رمضان بشود ۲بار از آش رشته استفاده کرد؛ چرا که یک حالت خمیری در معده ایجاد می کند و هر آنچه که حالت خمیری بدهد مثل ماکارونی و آش رشته، به معده آسیب می زند و بخاراتی را تولید می کند که به سمت مغز می رود و باعث ایجاد سردرد می شود خصوصا افرادی که دارای سردردهای می گرنی هستند.

مصرف نان و پنیر و سبزی تازه، یک افطار کامل هست به همراه خرما.

معمولا در شهرها و استانهای دیگر همین مواد برای افطار استفاده می شود و در برخی مناطق با یک فاصله ای، بعد از افطار سفره شام پهن می کنند؛ اما خوشبختانه ما در گیلان چیزی به نام شامی

داریم که جایگزین وعده شام هست. بسیار مقوی؛ چرا که ماده اولیه آن نخود و لپه هست به همراه گوشت گوسفندی. اگر در کنارش نان سبوس دار به همره سبزی مصرف بشود دیگر نیازی نیست که سفره شام بعد از افطار پهن بشود.

خب ما در این ماه شیرینی های مخصوص مثل رشته خشکار و زولبیا بامیه را هم داریم. در رابطه با زولبیا بامیه اگر از جای بهداشتی تهیه می شود، گفته می شود به جهت حرارتی که میبیند ویروس کرونا مشکلی ندارد و از بین می رود. اما جدای از این بحث امسال در رابطه با ویروس کرونا، خود بحث روغن داغ فاسد و شکر مضر استفاده شده در این شیرینی خب بهتر است که خود ما در منزل ما مواد غذایی سالم مثل شکر قهوه ای، روغن کنجد و.... استفاده کنیم. تمام زحمات پاکسازی بدن ما در طول ماه ماه مبارک رمضان به جهت روزه داری نباید با مصرف برخی مواد غذایی فاسد اینچنینی از بین برود.

اما رشته خشکار، یک شیرینی مفید برای کلیه هست؛ اگر در روغن سالم( مثل کنجد، شَحم و..‌) سرخ بشود و اگر شیره ی آن، عسل آب و یا شیره انگور و خرما باشد.

از فاصله افطار تا سحر، مایعات فراوانی باید استفاده کرد. معمولا عادت بر نوشیدن چای سیاه است. چای سیاه حاوی کافئین است. خود کافئین باعث می شود آب بدن از دست برود و بدن دچار کم آبی بشود. بجای چای، علاوه بر دمنوش هایی که عرض شد، می شود از شربت خاکشیر، تخم شربتی،

شربت سکنجبین و..‌. مخلوط همه اینها را باهم می شود درست کرد و نوشید. تخم شربتی و گلاب و زعفران و شیره انگور هم می شود برای رفع عطش در سحر استفاده کرد. (هر کس با توجه به ذایقه ی خود)

۲مشکل عمده در ماه مبارک رمضان افراد روز دار با آن مواجه هستند: سردرد و سوزش معده( رفلاکس)

یکی از علت های سردرد، همین چای سیاه است که به دلیل کافئین موجود در آن، فرد به آن عادت کرده و در دو سه روز اول روزه داری، دچار سردرد می شود. الان بهترین فرصت برای ترک چای سیاه است؛ اما اگر کسی نتوانست چای را حذف کند لااقل میزان مصرف آن را کم کرده و یا به آن چوب دارچین، هل اضافه کند و یا کمی با عسل آن را شیرین کند و به هیچ وجه در وعده سحر از آن استفاده نکند.

دمنوش آویشن، دمنوش سیب( خیلی مفید است)، دمنوش به و‌... همه را می شود با لیموترش استفاده کرد که جلوی تشنگی را نیز می گیرد.

سوزش معده:

یکی از علت های آن، تند غذا خوردن است؛ بخصوص در سحر. باید فرصت کافی در سحر برای غذاخوردن اختصاص داد.

یکی دیگر از دلایل، غذای سرخ کردنی، پرادویه و تند در وعده سحر است که باید از آن پرهیز کرد.

بعضی افراد با حذف وعده برنج، این مشکل در آنها از بین می رود. برخی دیگر اگر برنج را با زیره استفاده کنند مشکلشان حل می شود.

بلافاصله آب خوردن بعد از غذا در وعده سحر یکی دیگر از دلایل آن است. مصرف یک قاشق مرباخوری تخم بارهنگ، یک سوم استکان عرق نعنا با کمی آب جوشیده و یک قاشق مرباخوری عسل، بگذارند یک ربع دم بکشد و بلافاصله بعد از خوردن سحری میل کنند‌.

همچنین نصف استکان عرق شیرین بیان، بعد از وعده سحری میل شود؛ منتها عرق شیرین بیان برای افرادی که فشار خون بالا دارند توصیه نمی شود و منع مصرف دارد.

علت اینکه عرض شد زمان مناسبی را به وعده سحری اختصاص دهید این بود که بلافاصله بعد از وعده سحری، مجبور نباشید بلند شوید و سفره جمع کنید و یا سریع برای اقامه نماز اقدام کنید و... کمی نشست بعد از میل کردن غذا کمک کننده هست که دچار مشکل رفلاکس نشوید.

اما اینکه چه غذایی در وعده سحری میل شود؟ اگر عادت به خوردن غذا در ساعت ۱۱ و یا ۱۲ شب دارید در نزدیک سحر بلند شده، و حتما یک آب ولرم و خرما و یا ارده شیره و... میل شود. اما اگر قرار است در سحر غذای کامل مثل خورشت میل شود، خورشت قیمه خوب هست، خورشست آلو بسیار خوب هست؛ خصوصا برای رفع یبوست.

برخی افراد می گویند ما در وعده سحر، به هیچ وجه میل به خوردن نداریم، چه باید کرد؟

برای رفع بی میلی در سحر، ابتدا یک لیوان آب جوشیده خنک میل شود.

خوردن ماست و ماهی به هیچ وجه در وعده سحر توصیه نمی شود؛ خصوصا در شرایط ویروس کرونا باید از سریجات پرهیز کرد. بدنی که سرد بشود مستعد بیماری می شود.

مصرف شیر در وعده سحر، معده را ضعیف می کند. همچنین مصرف میوه!

میوه را حدودا یک ساعت بعد از افطار می شود میل کرد. (بین افطار و سحر)

مصرف زیتون هم در وعده سحر مناسب نیست و باعث تشنگی می شود.

اما خواب بعد از وعده سحر( بخصوص اگر غذای کامل خورده شود) بسیار مضر است؛ اما اگر غذای سبکی مانند ارده و شیره میل شد، خوابیدن بعد از آن مشکلی ندارد.

اما توصیه های طب اسلامی ایرانی درباره بیماری کرونا:

نکته اول اینکه تمام توصیه های وزارت بهداشت را قبول دارند و تایید می کنند.

استفاده از دمنوش هایی که از قدیم الایام رایج بوده.

قرقره آب گرم و نمک رقیق.

استفاده بیشتر از مواد غذایی با طبع گرم و معتدل.

کاهش سردیجات مثل ماست، ترشی ها، خیار و...

استفاده از گردنبند هل( هفت دانه هل را در نخ کرده بصورت گردنبند از گردن آویزان شود) عطر هل، طبیعت مغز را گرم می کند.

(اینها همه صرفا توصیه هستند برای بالا بردن سیستم ایمنی بدن و درمان نیستند)

استفاده از دارویی که از معصوم علیه السلام رسیده؛ شامل ترکیب شکر سرخ، مصطکی و هلیله سیاه به نسبت مساوی، به مدت حداقل ۳شب و حداکثر۱۰شب، به مقدار یک قاشق مرباخوری و یا چایخوری ( بسته به تحمل بدن؛ چون طعم گسی دارد) بعد از استفاده از این ترکیب مهم است که به هیچ وجه آب و... میل نشود. کودکان هم می توانند استفاده کنند به اندازه نصف قاشق چایخوری.

ان شاءالله که مفید فایده باشد.

والسلام علیکم و رحمة الله و برکاته

زهرا فولادی مقدم