

توصیه های بهداشتی در ماه رمضان

ارسال کننده: امیر علی صولتی

در ماه مبارک رمضان ، رژیم غذایی ما نباید به نسبت قبل خیلی تغییر کند و در صورت امکان باید ساده باشد. رژیم غذایی همچنین باید طوری تنظیم شود که بر روی وزن تأثیر زیادی نداشته باشد. البته اگر فرد دچار اضافه وزن می باشد ، ماه رمضان فرصت مناسبی است تا وزن به حالت طبیعی برگردد.

با توجه به ساعات طولانی ناشتا بودن ، باید غذاهایی را مصرف کنیم که به کندی هضم می شوند مثل غذاهای حاوی فیبر زیاد. غذاهای دیرهضم معمولاً چند ساعت در دستگاه گوارش می مانند در حالیکه غذاهای سریع الهضم فقط ۱ تا ۲ ساعت در معده باقی می مانند.

از چه چیزهایی باید پرهیز کنیم؟

- ۱ - غذاهای سرخ کردنی و چرب
- ۲- غذاهای حاوی قند زیاد
- ۳ - خوردن غذای زیاد بخصوص هنگام سحر
- ۴ - خوردن چای زیاد هنگام سحر ، چای باعث افزایش ادرار شده و از این طریق نمک های معدنی که در طول روز بدن به آنها نیاز دارد دفع می شوند .
- ۵ - سیگار : اگر شما نمی توانید سیگار را به یکباره قطع کنید از هفته های قبل از ماه رمضان شروع به مصرف کم آن کنید.

چه غذاهایی را باید مصرف کنیم؟

- ۱ - مصرف کربوهیدراتهای مرکب در سحر که مدت طولانی تری هضم می شوند و باعث می شوند که شما کمتر گرسنه شوید.

- ۲- حلیم یک منبع عالی پروتئین بوده و از غذاهائی است که دیر هضم می شود.
- ۳- خرما یک منبع عالی قند، فیبر، کربوهیدرات، پتاسیم و منیزیوم می باشد.
- ۴- مغز بادام غنی از پروتئین و فیبر بوده و حداقل چربی را دارا می باشد.
- ۵- موز یک منبع خوب پتاسیم ، منیزیوم و کربو هیدرات می باشد.
- ۶- مصرف زیاد آب یا آب میوه در صورت امکان در فاصله بین افطار و زمان خواب باعث تأمین آب مورد نیاز بدن می شود.

ضعف (افت فشار خون)

علائم: افزایش تعریق ، ضعف ، خستگی ، کم شدن انرژی ، سرگیجه بخصوص هنگام برخاستن ، ظاهر رنگ پریده و احساس افتادن علائم افت فشار خون می باشند که بیشتر هنگام بعد از ظهر اتفاق می افتد.

علل: مصرف کمتر مایعات و کاهش مصرف نمک

درمان: به مکانهای گرم بروید و مصرف نمک و مایعات را افزایش دهید.

توجه: افت فشار خون باید با گرفتن فشار خون در هنگام بروز علائم تأیید شود . افراد دارای فشار خون بالا ممکن است در طول ماه رمضان نیاز به تنظیم مجدد داروهای خود توسط پزشک داشته باشند.

سردرد

علل: عدم مصرف کافئین و تنباکو ، انجام کار زیاد در طول روز ، کم خوابی و گرسنگی که معمولاً در طول روز بیشتر شده و در انتهای روز بدتر می شود . سردرد وقتی با افت فشار خون همراه شود می تواند منجر به سردرد شدید و حالت تهوع قبل از افطار شود .
درمان : در طول یکی دو هفته قبل از ماه رمضان بصورت تدریجی کافئین و تنباکو را قطع کنید . چای سبز و بدون کافئین ممکن است جایگزین خوبی باشد . همچنین برنامه خود را در طول ماه رمضان طوری ترتیب دهید تا خواب کافی داشته باشید.