

پرهیز از مصرف غذاهای تند، سرخ کرده و چرب در وعده سحر

مهم ترین توصیه در ماه رمضان، بیدار شدن در سحر و مصرف وعده سحری است تا از بروز ضعف در روزه داران به دلیل طولانی بودن روزها، جلوگیری شود.

با تاکید حکمای طب ایرانی بر خوردن غذا، تنها در هنگام وجود اشتهای صادق، به افرادی که احساس بی اشتهایی در وعده سحر دارند، توصیه می شود افطاری را به صورت سبک و در حد نان و پنیر و سبزی یا گردو در نظر گرفته و علاوه بر پرهیز از مصرف غذاهای سنگینی مانند حلیم، شله زرد، کله پاچه و آش که در توان هضم معده در فصول گرم سال نیست، وعده شام را نیز حذف کرده و یا در حد بسیار کم و سبک میل کنند.

خواب شبانه در ماه مبارک رمضان ضروری و لازم است همواره بین زمان غذا خوردن تا خوابیدن، حداقل دو ساعت فاصله باشد و این فاصله بسته به نوع غذای مصرفی و نوع هضم در هر فرد، متغیر است، باید برنامه غذایی در وعده افطار و یا شام را بر مبنای آن تنظیم کرد.

آب ولرم، خرما و یا آب ولرم و یک قاشق عسل بهترین گزینه برای بازکردن روزه است. همچنین، توصیه می شود، در وعده افطار، آب و مایعات سرد به عنوان اولین انتخاب در وعده افطار استفاده نشود.

در هنگام گرسنگی و ایجاد اشتهای واقعی، حرارت معده بالا رفته و آماده هضم غذا می شود که با توجه به ساعات طولانی روز و گرسنگی طولانی مدت در ماه رمضان، معده در هنگام افطار در اوج حرارت خود قرار دارد و باید ماده ای را مصرف کرد که هم مقداری حرارت معده را کاهش داده و به تعادل برساند و هم با کاهش ناگهانی آن، سبب اختلال در هضم غذای بعدی و بروز نفخ نشود.

مصرف سبزی در وعده افطار برای کمک به اجابت مزاج و جلوگیری از بروز یبوست به عنوان یکی از مشکلات شایع روزه داری، ضروری و تاکید می گردد که مصرف سبزی خام در سحری، میزان عطش را در طول روز افزایش و به همین دلیل بهتر است در این وعده غذایی، از سبزیجات پخته استفاده شود.

در طب ایرانی نوشیدن ترکیب عرق کاسنی و شاه تره در وعده افطار و سحر برای جلوگیری از بروز تشنگی در طول روزه داری توصیه شده است. می توان یک قاشق چای خوری تخم خرفه را در یک نعلبکی ریخته و دو قاشق غذاخوری دوغ به آن اضافه کرد تا به خود جذب کنند و سپس تخم خرفه ها را نیز به عرق کاسنی و شاه تره که ترکیبی معتدل و مقوی معده است، افزود تا اثر ضد عطش آن را افزایش یابد.

از مصرف فالوده خیار و سنکجبین یا هندوانه و سنکجبین که از مخلوط رنده شده هر یک از این میوه ها با سنکجبین به دست می آید، به عنوان دیگر توصیه مناسب برای رفع تشنگی در ماه رمضان می توان یاد کرد. همواره پرهیز از مصرف غذاهای تند، سرخ کرده و چرب در وعده سحر و کاهش فعالیت فیزیکی و ورزش، به خصوص در ساعات گرم روز، از دیگر توصیه هایی است که به کاهش تشنگی در طول روزه داری کمک می کند. با تاکید بر منع حکمای طب ایرانی از خوابیدن در طول روز، به غیر از روزهای طولانی فصل تابستان که خوابیدن قبل از ناهار با اصطلاح «خواب قیلوله» توصیه شده است، در خصوص خوابیدن در روزهای ماه رمضان، باید گفت: به دلیل روزه داری و نخوردن غذا در ماه مبارک رمضان، خوابیدن در طول روز برای تقویت قوای بدنی و بازگرداندن رطوبت به بدن، به خصوص در افرادی که زیاد تشنه می شوند، توصیه می شود، اما باید توجه داشت که زمان آن هنگام غروب آفتاب و هنگام افطار نباشد.