

# سبک زندگی

غذاهای ویژه ماه رمضان از دیدگاه طب سنتی ایران



## از فرصت دعا و نماز شب

در شبهای ماه رمضان استفاده کنید

ماه رمضان در پیش است؛ روزه فرصت است، دعا فرصت است، بیداری شبها فرصت است، نماز شبی که قاعدتاً مؤمنین در این جور شبها بیشتر توفیق پیدا میکنند بخوانند، فرصت است؛ دعا کنید، تضرع کنید و از خدا بخواهید که شما را موفق کند» ۱۶/۲/۱۳۹۵

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای: «از خدا بخواهید؛ واقعاً کمک بخواهید! ماه رمضان در پیش است؛ روزه فرصت است، دعا فرصت است، بیداری شبها فرصت است، نماز شبی که قاعدتاً مؤمنین در این جور شبها بیشتر توفیق پیدا میکنند بخوانند، فرصت است؛ دعا کنید، تضرع کنید و از خدا بخواهید که شما را موفق کند» ۱۶/۲/۱۳۹۵

## افزایش رطوبت بدن

برای کاهش عطش و مقابله با خشکی بدن در ساعات روزه‌داری، می‌توانید از مائه‌الشعیر طبیعی استفاده کنید. اگر بر اثر گرمی مفرط مزاج قلب، معده، کبد یا تولید حرارت مفرط در بدن و بر اثر تعب جسمی یا روانی طی ساعات روزه‌داری، دچار تشنگی شدید و کاهش رطوبت بدن می‌شوید، می‌توانید با مصرف مائه‌الشعیر طبیعی به جای آب و چای در سحر و ساعات پس از افطار، عوارض ناخواسته احتمالی را کاهش دهید

روزه گرفتن در روزهای گرم و بلند کمی با زمانهای دیگر فرق دارد. زود تشنه می‌شوید و اگر شاغل باشید در طول روز با کاهش میزان انرژی و فعالیت‌های جسمی روبه‌رو می‌شوید. روزه عبادت و تمرینی برای تحمل سختی‌هاست و اگر نکات روزه‌داری را خوب به کار نبرید روزهای سختی را پشت‌سر خواهید گذاشت. پس اگر می‌خواهید ماه رمضان را با سلامت کامل پشت‌سر بگذارید، راه‌های مفیدی را برای سلامت شما در این ماه پیشنهاد می‌کنیم.

## نخوردن سحری ممنوع

طبی روز می‌شود. اگر عادت دارید بدون خوردن سحری روزه بگیرید باید بدانید با دست خودتان باعث آسیب دستگاه گوارش‌تان مخصوصاً معده و روده‌ها می‌شوید. پس تنبلی را کنار بگذارید و بدون سحری روزه نگیرید.

خیلی‌ها بدون خوردن سحری روزه می‌گیرند و اصلاً به ضررهای این کار فکر نمی‌کنند. نخوردن غذای مناسب در ماه رمضان خصوصاً سحر، به بدن آسیب می‌رساند و باعث طولانی شدن گرسنگی و ضعف شدید

## متناسب با مزاج بخورید

غذای مناسب برای ماه رمضان و درست آشامیدن در همه حال توصیه می‌شود. در ماه مبارک رمضان و به‌ویژه در روزهای بلند و گرم سال، اهمیت بیشتری دارد. دقت کنید از غذاهایی استفاده کنید که با مزاج‌تان متناسب است. برای شروع نخست سراغ غذای لطیف و سبک‌تر بروید. هرگز قبل و بعد از غذا یا بین غذا آب ننوشید. غذای‌تان را خوب بجوید و پرخوری نکنید و همه چیز هم نخورید.

## گیاهی برای تقویت بنیه

در روزهای گرم سال به‌ویژه روزهایی که روزه می‌گیرید، از خوردن میوه‌های گرمسیری مانند موز و انبه (و کمتر آناناس) پرهیز کنید چراکه زیاده‌روی در خوردن آنها موجب افزایش غلظت خون می‌شود. گلاب، هم برای تقویت معده و دهانه آن و همچنین تقویت روح و قوا هنگام افطار بسیار مناسب است

## اگر نکات روزه‌داری را خوب به کار نبرید روزهای سختی خواهید داشت

### زیاده‌روی نکنید

زیاد خوردن در روزهای معمولی سال خوب نیست چه برسد به ماه رمضان که سیستم گوارشی بدن ساعت‌هایی را بدون مواد غذایی می‌گذراند. اگر فکر می‌کنید هر چه بیشتر بخورید دیرتر گرسنه‌تان می‌شود اشتباه می‌کنید. در خوردن وعده سحری و افطاری باید حد اعتدال رعایت شود. غذا و آب را به اندازه‌ای بخورید که بدن‌تان نیاز دارد. با رعایت نکاتی مانند رعایت قدرت هضم، رعایت عادات‌های غذایی و داشتن نشاط پس از غذا خوردن و خوردن وعده‌های سحری و افطاری باعث سلامت معده و بدن، رشد بیشتر عقل و سبکی بیشتر جسم‌تان می‌شوید

## غذای مناسب برای ماه رمضان

غذای مخصوص ماه رمضان: شله‌زرد، فرنی یا شیربرنج است و برای شروع افطار خوب است. اگر معده مرطوبی دارید روی آنها کمی دارچین و سیاه‌دانه بریزید. بد نیست که برای تقویت دهانه معده، همراه با فرنی، شله‌زرد یا شیربرنج‌تان کمی مربا بخورید. البته شاید برای کسانی که گرمی و خشکی زیادی در معده دارند، سوپ‌جو همراه با آلوبخارا مناسب‌تر باشد البته به شرطی که در آن قارچ نریزند. برای گرم‌مزاجانی که دچار ریزش صفرا به معده هستند (مثلاً احساس سوزش یا درد گزنده‌ای سر معده دارند، دهان‌شان خیلی بدبوست، تحریک‌پذیر و عصبی شده‌اند)، شربت سکنجبین ولرم در شروع کار بسیار مفید است تا معده را از صفرا بشوید

## غذایی برای رفع عطش

برای کاهش تشنگی و عطش در ماه رمضان می‌توانید از شربت‌های سرکه‌شیره، سکنجبین یا شربت آلبیمو در وعده‌های سحری یا افطاری استفاده کنید. نوشیدن کمی عرق کاسنی به تنهایی یا همراه با یک قاشق چای‌خوری تخم خرفه در وعده سحری هم برای کاهش عطش در ماه رمضان به شما کمک می‌کند. توصیه می‌کنیم اگر خیلی تشنه می‌شوید، خوردن خورش‌های همراه با آلو و زرشک را در وعده سحری فراموش نکنید. در طول ساعات روزه‌داری هم می‌توانید عطش خود را با بوییدن سیب گلاب، خیار یا لیمو، اسپری کردن گلاب خنک در فضای اتاق، شست‌وشوی سر و گردن و سینه با آب خنک و تنفس هوا و نسیم خنک که حرارت زاید قلب را کم می‌کند، کاهش دهید.

# اللهم شهر رمضان المبارك انزلت فيه القران

## کاهش عطش در ماه رمضان

نوشیدن ماءالشعیر بهتر از هر نوشیدنی دیگری می‌تواند در برابر استرس گرمایی و تشنگی و تحلیل رطوبت بدن، شما را محافظت کند. اگر معده سرد یا تری دارید بهتر است در هر لیوان آن یک قاشق مرباخوری عسل حل کنید و سپس بنوشید. ماءالشعیر طبیعی نباید غلیظ و ژله‌ای شود و گرنه تاثیر آن معکوس خواهد شد. اگر جو کاملاً مرغوب و مناسب باشد، رنگ ماءالشعیر به سرخ ملایم و کمرنگ میل می‌شود. هنگام مصرف عادی، ماءالشعیر را تکان دهید تا دُردی و بخش رقیق آن با هم مخلوط و بخش غذایی ماءالشعیر هم خورده شود.

برای تهیه این ماءالشعیر سنتی ۵۰ گرم جوی پوست‌کنده سالم (نه پرک و نه نیمکوب) را با چهار لیوان آب (یک لیتر)، با حرارت ملایم، آهسته بجوشانید تا وقتی که جویها به حالت شکفته و کاملاً پخته برسند. این زمان به‌طور متوسط ۴۰ تا ۵۰ دقیقه طول می‌کشد. پس از آن، تا این ترکیب سرد نشده، آن را صاف کنید و در جای خنک قرار دهید تا سرد شود. از این چهار لیوان، بیش از سه لیوان آب‌جو به دست می‌آید که حداکثر دو روز در یخچال قابل نگهداری است.

اگر از نوشیدن ماءالشعیر همراه با رسوب آن خوش‌تان نمی‌آید، فقط قسمت آبکی رقیق بالای آن را بنوشید و دُردی آن را دور بریزید، بدین ترتیب از کیفیت سردی و تری‌بخشی ماءالشعیر طبیعی بهره‌مند می‌شوید ولی از ماده مغذی آن سودی نمی‌برید. مصرف این فرآورده خانگی، به کسانی که مزاج گرم و خشک دارند کمک می‌کند تا از خشکی و زردی رنگ پوست بدن، گود افتادگی چشم‌ها، یبوست، غلظت خون، تحریک‌پذیری عصبی و آزدگی‌های کلیوی احتمالی دور بمانند.

## دور این غذاها خط بکشید

تا می‌توانید از خوردن خوراکی‌های چرب، مخصوصاً در وعده سحری، پرهیز کنید چون باعث عطش و تشنگی زیاد طی روز می‌شود. اما اگر گاهی غذای چرب می‌خورید کافی است پس از آن (به‌ویژه در وعده افطار) کمی پودر رازیانه را با نبات در آب مخلوط کنید و بنوشید تا عوارض آن را کم کند و به گوارش بهتر خوراک کمک کند

نان برشته شده بخورید  
این یکی از غذاهای مناسب برای ماه  
رمضان است

## پرخوری و شیرینی ممنوع

باتوجه به طولانی بودن روزهای تابستان و فاصله کم وعده‌های افطاری و شام با سحری، از پرخوری در زمان افطار و پس از آن پرهیز کنید، در صورت رعایت نکردن دچار ناراحتی‌های گوارشی می‌شوید. در روزهای ماه مبارک رمضان بهتر است کمتر از شیرینی‌ها، به‌ویژه شیرینی‌هایی مانند زولبیا و بامیه یا پشمک استفاده کنید. توصیه شده در مناطقی که درخت نخل رشد نمی‌کند، از مصرف زیاد خرما پرهیز شود ولی در مناطق خرماخیز زیاد خوردن آن منعی ندارد.

## روزه را چطور باز کنیم؟

از نیم ساعت پیش از افطار، کمی از چهار مغز بادام، گردو، فندق و پسته، به اندازه یک قاشق غذاخوری بکوبید (طوری که پودر نشود) و آن را در یک لیوان شیر داغ بخیسانید و مخلوط را با کمی شکر یا عسل شیرین کنید یا یکی، دو خرما را هم هسته به آن اضافه کنید. در زمان افطار ابتدا خرما میل کنید و سپس مخلوط را هم بزنید و قاشق قاشق با کمی نان برشته شده، بخورید این یکی از غذاهای مناسب برای ماه رمضان است. یادتان باشد اگر خواستید خوراک دیگری بخورید، دست‌کم با یک ساعت فاصله بخورید.

## تشنگی در ماه رمضان

اگر در ماه رمضان غذاهای ادویه‌دار گرم و خشک، غذاهای مولد صفرا، خوراک‌های چرب و سرخ‌کردنی بخورید، شک نکنید که طی روز تشنگی امان‌تان را می‌برد. کارهای بدنی زیاد و سنگین، گرمای روز و تابش آفتاب، بویا، فکر و خیال، استرس و احساساتی که موجب افزایش گرما در مغز و قلب و معده و کبد می‌شود همگی دلایلی هستند که شما را در روز تشنه‌تر می‌کنند.

## مرکز آموزش علمی کاربردی شهرداری بیارجمند مجری دوره های ضمن خدمت شهرداریهای استان

## کی شام بخوریم؟

باز کردن روزه و آغاز یکباره افطار با خوراک‌های سنگین معمول، به‌ویژه در افراد گرم‌مزاج و کسانی که معده‌های گرمی دارند، به بدن آسیب می‌رساند. هر مزاجی که دارید برای باز کردن روزه، از یک استکان آب گرم و یک عدد خرما استفاده کنید و اگر خیلی احساس گرسنگی می‌کنید، دو تا سه لقمه غذا بخورید تا کمی گرسنگی‌تان رفع شود. شام را دست‌کم یک ساعت پس از افطار میل کنید.

ضعیف‌تر می‌کند پس رعایت تدابیر سنتی را آویزه گوش کنید غذا باید براساس فصل و ماه انتخاب شود. یادتان باشد که در فصل گرم سال دستگاه گوارش انسان ضعیف می‌شود و به همین دلیل است که ایرانیان از دیرباز در تابستان و روزهای گرم سال غذاهای سبک با مزاج معتدل میل به خنک مانند آب‌دوغ‌خیار می‌خورند. روزه‌های بلند تابستانه دستگاه گوارش را

تدابیر سنتی را آویزه گوش کنید غذا باید براساس فصل و ماه انتخاب شود. یادتان باشد که در فصل گرم سال دستگاه گوارش انسان ضعیف می‌شود و به همین دلیل است که ایرانیان از دیرباز در تابستان و روزهای گرم سال غذاهای سبک با مزاج معتدل میل به خنک مانند آب‌دوغ‌خیار می‌خورند. روزه‌های بلند تابستانه دستگاه گوارش را