کلینیک

ورزش در دوران بارداری مفید است یا خطرناک؟

زهرا علوی*

■ بارداری به‌معنای خداحافظی با داشتن یک زندگی فعال و پرتحرک نیست. انجام ورزش‌های سبک به‌طور مرتب نه‌تنها باعث برخورداری از یک بارداری سالم می‌شود بلکه سلامت جنین را نیز افزایش می‌دهد. تحقیقات نشان داده‌اند زمانی که زنان باردار به‌طور مرتب ورزش می‌کنند جنین در حال رشد آنها، ضربان قلب آرام‌تر و در هنگام تولد نسبت به نوزادان دیگر وزن متناسب‌تری دارد. علاوه بر این ورزش می‌تواند باعث کاهش کمردرد، خستگی، استرس و بهبود کیفیت خواب شود. همچنین خطر دیابت بارداری را کاهش داده و بدن را برای زایمان آماده می‌کند.

بدن خانم‌ها از ابتدا برای دوران بارداری برنامه‌ریزی شده است و در اکثر موارد این دوران با موفقیت سپری می‌شود. بارداری دوران حساسی است، حساس یعنی نیاز به مراقبت بیشتری دارد. ممکن است بدون مراقبت هم نتیجه خوبی بگیرید اما برای اینکه حس خوبی داشته باشید و با آرامش این دوران را بگذرانید لازم است تلاش کنید تا با برنامه بدن خود هماهنگ شوید. بدن مادر در دوران بارداری تحت‌تاثیر تغییرات فیزیولوژیک، رشد جنین و رحم و تغییرات آناتومیک قرار می‌گیرد. بنابراین برای جلوگیری از آسیب‌های احتمالی و ضعف در ساختمان عضلانی - اسکلتی باید تمامی عضلات به‌خصوص عضلات کف لگن و جدار شکم را از طریق ورزش‌های ملایم مخصوص بارداری تقویت کرد. تغییرات دوران بارداری می‌توانند باعث کمردرد، پشت درد، درد مفاصل، اختلال در گردش خون، مشکلات گوارشی و تنفسی و شل‌شدن عضلات شکم و کف لگن شوند. حضور هورمون‌ها و شل‌شدن عضلات و مفاصل در فرآیند زایمان ضروری است، پس باید از طریق آمادگی بدنی با این تغییرات هماهنگ شوید.

تحقیقات نشان داده‌اند ورزش‌های دوران بارداری علاوه بر فواید جسمانی‌ای که دارند باعث کاهش ترس و هیجان و همچنین افزایش اعتماد به نفس و نشاط روحی می‌شوند. محققان ۳۳ دلیل برای انجام ورزش در دوران بارداری ذکر کرده‌اند که از آن جمله می‌توان به افزایش انرژی و شادابی، تقویت سیستم ایمنی، کاهش تهوع، یبوست و تورم و همچنین کاهش مدت زمان زایمان اشاره کرد. لازم به توضیح است که ورزش‌های دوران بارداری نسبت به ورزش‌های معمول، متفاوت هستند. مادران باردار حتما باید از صحت انجام حرکات خود مطمئن باشند. در غیر این صورت ممکن است به بدن خود آسیب برسانند.

مادرانی که پیش از بارداری ورزشکار بوده‌اند باید در سه‌ماهه اول بارداری بیشتر احتیاط کنند و در مورد ادامه فعالیت ورزشی خود حتما با پزشک و ماما مشورت کنند. ورزش به هیچ‌وجه نباید باعث افزایش ضربان قلب، تغییرات دمای بدن، تعریق زیاد و همچنین کاهش اکسیژن در بدن شود. افزایش ضربان قلب بیش از ۱۴۰ ضربه در دقیقه و افزایش دمای بدن در طی شش هفته ابتدای بارداری رشد جنین را مختل می‌کند و باعث نقص در هنگام تولد می‌شود. تعریق زیاد باعث از دست‌رفتن آب بدن و افزایش دما و ریسک زایمان زودرس می‌شود.

انجام ورزش‌های استقامتی و سنگین در این دوران ممنوع است. علاوه بر این ورزش‌های رزمی، شیرجه‌زدن و اسب‌دوانی و مانند اینها به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود. دوچرخه‌سواری برای اکثر افراد مشکلی ایجاد نمی‌کند اما اگر در دوران بارداری جفت سرراهی داشته باشید بهتر است این ورزش را انجام ندهید زیرا تکان‌خوردن شکم باعث خونریزی خواهد شد. همچنین با گذشت زمان و بالارفتن ماه‌های بارداری به‌خصوص سه‌ماهه سوم که حفظ تعادل، کار مشکلی است دوچرخه‌سواری توصیه نمی‌شود. مناسب‌ترین ورزش برای تمام خانم‌های باردار که در این دوران مشکل مامایی ندارند، پیاده‌روی است. البته شدت و مدت این فعالیت براساس نیاز خانم‌ها متفاوت است. پیاده‌روی فعالیتی آسان برای تمامی کسانی است که تا به حال ورزش نکرده‌اند و همچنین جایگزین مناسبی برای افرادی است که قبلا ورزشکار بوده‌اند. قبل از شروع هر تمرین ورزشی بهتر است که با چرخاندن بازوها و مچ پاها و انجام حرکات کششی در ناحیه عضلات پا، بدن خود را گرم کنید و بعد از انجام پیاده روی نیز برای پنج دقیقه حرکات کششی انجام دهید. فراموش نکنید که حتما برای ورزش کردن فضایی را انتخاب کنید که حداقل آلودگی هوا را داشته باشد.

پیشنهاد دیگر، راه رفتن در استخر خلوت با دمای معتدل است. این فعالیت باعث کاهش کمر درد و تقویت عضلات کف لگن و جدار شکم و افزایش آرامش مادر می‌شود. دمای بالای آب و استفاده از سونا و حمام آفتاب در این دوران رشد جنین را مختل می‌کند. شنا نیز ورزش مناسب و کم‌خطری است اما قبل از انجام آن مشورت با مامای خود را فراموش نکنید. اگر تا به حال شنا نکرده‌اید باید به‌آرامی و به‌تدریج در مکانی خلوت شناکردن را بیاموزید. بهتر است قبل از شنا برای پنج دقیقه بدن‌تان را گرم کنید. آب به‌تنهایی خطری برای شما ندارد و در تحقیقات هیچ‌گونه خطر جدی در مورد کلر و باکتری و مواد شیمیایی موجود در استخر برای مادر باردار یافت نشده است. تاکید می‌شود مادری که به دلیل مشکلات مامایی نیاز به استراحت دارد نباید حتی ورزش‌های سبک مانند پیاده‌روی را انجام دهد. اما با برطرف‌شدن مشکل می‌تواند مجددا ورزش کردن را شروع کرده و تا قبل از زایمان ادامه دهد.

***کارشناس مامایی و مربی رسمی آموزش دوران بارداری**

مصاحبه با دکتر وفا متخصص تغذیه

این نوشیدنی‌های خوش‌رنگ اما خطرناک

عکس: corbis

نوشابه‌ها در زندگی انسان مدرن، نقش مهمی بازی می‌کنند اما این نوشابه‌های گازدار چقدر برای بدن انسان مضر هستند و آیا سود هم دارند؟ نوشابه‌های انرژی‌زا که بسیار محبوب شده‌اند چی؟ آیا آنها مفید هستند؟ دکتر محمدرضا وفا به سوالات معمول در این مورد پاسخ می‌دهد

مضرات این نوشیدنی‌های محبوب

همه می‌دانند که نوشابه‌ها پر از قند هستند. نوشابه‌های گازدار سرشار از قندهای ساده و ترکیبات کافیین هستند که این مواد در خلق و خوی افراد تاثیر می‌گذارند. برای مثال مقدار زیاد کالری و قند ساده برای کودکان و نوجوانان می‌تواند آنها را بیش‌فعال کند و از طرف دیگر مصرف کافیین ممکن است موجب هوشیاری شود. مصرف مکرر این ترکیبات بسیار قوی کافیینی و قندهای ساده به‌نوعی برای متابولیسم بدن مشکل‌ساز است و می‌تواند به‌صورت غیرمستقیم بر عملکردهای ذهنی و رفتاری تاثیر بگذارد. اما جدا از قندهای ساده، مساله دیگر گاز نوشابه‌هاست که این موضوع می‌تواند منجر به برداشت املاح از استخوان‌ها شود. در افرادی که به‌طور مکرر این نوشیدنی را مصرف می‌کنند، احتمال برداشت املاح از استخوان زیاد است و این موضوع می‌تواند به صورت غیرمستقیم روی تراکم استخوانی اثر بگذارد. افرادی که به دلایل دیگری در معرض خطر هستند، مانند خانم‌هایی که کمبود ویتامین دی دارند یا به اندازه کافی از منابع کلسیم استفاده نمی‌کنند (اصلا لبنیات نمی‌خورند)، خانم‌هایی که به سن یائسگی رسیده‌اند و کودکانی که درحال رشد هستند و به کلسیم بیشتری نیاز دارند، زمانی که این نوشابه‌ها را زیاد مصرف می‌کنند، درواقع شکل کلسیم مناسب در بدن آنها کاهش پیدا می‌کند. این ترکیبات گازدار منجر به دپوزیته شدن یا برداشته شدن املاح از بافت استخوانی می‌شود. این موضوع به شدت بر سلامت استخوان تاثیرگذار است.

مساله دیگر ترکیبات کافیینی است که در فرمولاسیون نوشابه‌ها استفاده می‌شود. مصرف زیاد این ترکیبات باعث تحریک ترشح اسید معده شده و در نتیجه باعث بروز آسیب‌های دستگاه گوارش مانند التهاب معده، زخم معده، زخم اثنی‌عشر و بعضی مواقع یبوست می‌شود که خود یبوست می‌تواند زمینه‌ساز سرطان شود. مصرف زیاد نوشابه‌های گازدار باعث افزایش بازگشت اسید به مری و در نتیجه منجر به التهاب مری و زخم مری می‌شود. نوشابه‌های گازدار برای بافت‌های استخوانی و دندانی هم مضر هستند زیرا حالت اسیدی دارند و با تماس مکرر با بافت دندان این مشکل بیشتر می‌شود. از آنجایی که دندان‌های شیری تراکم املاح کمتر و مینای ضعیف‌تری دارند، آسیب‌پذیری آنها نسبت به دندان‌های دایمی بیشتر است. اما به هر حال این نوشیدنی‌ها در افراد بزرگسال هم منجر به افزایش پوسیدگی و آسیب‌های دندانی می‌شود. اما یک بحث شایع این روزها، بحث نوشابه‌های رژیمی است. در نوشیدنی‌های رژیمی به جای قند طبیعی از قندهای مصنوعی استفاده می‌شود که این قندها طبیعتا در بدن مورد متابولیسم قرار نمی‌گیرند و به همین دلیل کالری ایجاد نمی‌کنند و در نتیجه باعث افزایش وزن نمی‌شوند. اما باید این را در نظر گرفت که مصرف مکرر این قندها نیز می‌تواند سلامتی را به خطر بیندازد. به‌عبارت ساده‌تر، ترکیبی که در بدن متابولیسم نمی‌شود به‌نوعی فعالیت کبد و کلیه را زیاد می‌کند و می‌تواند در درازمدت باعث ایجاد مشکلات سلامتی شود. اغلب قندهای معمولی یا ساکاروز در مقایسه با قندهای مصنوعی شیرینی بیشتری دارند و باعث ایجاد حالت گیجی در حس چشایی انسان می‌شود. درواقع فردی که به طور مکرر از قند معمولی استفاده می‌کند، حساسیت چشایی‌اش دچار اختلال خواهد شد. به طور مثال اگر این فرد یک بیسکوییت ساقه طلایی در دهانش بگذارد چون شیرین نیست، احساس می‌کند آرد خورده است در حالی که این بیسکوییت شیرین است اما به دلیل اینکه حساسیت سلول‌های چشایی فرد براثر مصرف طولانی‌مدت قندها کاهش پیدا کرده، این شیرینی را حس نمی‌کند. بنابراین نباید فریب واژه «رژیمی» را خورد زیرا قندهای مصنوعی هم می‌تواند سلامتی را به خطر بیندازد.

نوشابه‌های گازدار برای بافت‌های استخوانی و دندانی هم مضر هستند از آنجایی که دندان‌های شیری تراکم املاح کمتر و مینای ضعیف‌تری دارند، آسیب‌پذیری آنها نسبت به دندان‌های دایمی بیشتر است اما به هر حال این نوشیدنی‌ها در افراد بزرگسال هم منجر به افزایش پوسیدگی و آسیب‌های دندانی می‌شود

نوشابه انرژی‌زا، بخوریم یا نه؟

در نوشیدنی‌های انرژی‌زا از ترکیبات مختلف پرکالری استفاده می‌شود؛ ترکیبات محرکی که می‌توانند به آزادسازی برخی از ذخایر انرژی بافت ماهیچه و چربی کمک کنند و در نتیجه منجر به افزایش تولید کالری و بهره‌بری کالری برای بدن می‌شوند. اثربخشی آنها تنها یک تلقین نیست زیرا کالری آنها به نسبت واحد حجم بیشتر است درواقع باعث افزایش انرژی برای بدن می‌شود. اما اگر بی‌رویه مصرف شوند مشکلات قابل‌توجهی برای سلامت بدن ایجاد می‌کنند. این نوشیدنی‌های انرژی‌زا برای هر فردی مناسب نیست و مصرف کالری زیاد باعث اکسیداسیون بیش از اندازه در بدن، تولید رادیکال‌های آزاد و سم‌های سلولی بیشتر می‌شود و درنهایت به تمام سلول‌های بدن آسیب می‌رسانند بنابراین مصرف نوشابه‌های انرژی‌زا نباید تبدیل به یک عادت شود.

نوشیدنی‌های انرژی‌زا معمولا کاربردهای ورزشی دارند. درواقع میزان به‌خصوصی از آنها توسط نهادهای بین‌المللی ورزشی تایید شده که تا حدودی تامین‌کننده انرژی ورزشکاران باشد. اما تجاوز از این مقدار تعیین‌شده، دوپینگ محسوب می‌شود و فرد را برای همیشه از ورزش محروم می‌کند. بنابراین کاربرد اصلی نوشیدنی‌های انرژی‌زا تنها در ورزش‌های حرفه‌ای بوده نه ورزش‌های سبک. مصرف بی‌رویه آن توسط افراد معمولی ممکن است اثرات منفی داشته باشد اما نمی‌توان صددرصد گفت که هرکسی این نوشیدنی را مصرف کند، انرژی منفی می‌گیرد. در کل مصرف بی‌رویه آن موجب آسیب‌های زیادی در سطح سلولی می‌شود. زنان باردار یکی از گروه‌های در معرض خطر هستند. درواقع برخی گروه‌ها هستند که به دلیل شرایط خاص فیزیولوژیک و شرایط خاص زندگی، آسیب‌پذیری آنها نسبت به یک فرد بالغ و سالم بیشتر است. از گروه‌های مهم آسیب‌پذیر می‌توان به خانم‌های باردار، کودکان، نوزادان، سالمندان و بیماران اشاره کرد. این گروه‌ها به‌خصوص خانم‌های باردار نباید از نوشیدنی‌های انرژی‌زا استفاده کنند زیرا احتمال آسیب‌پذیری بیشتری دارند. میزان مصرف این نوشابه‌ها باید براساس نوع، مدت زمان و شدت ورزش تعیین شود. اگر نوشیدنی‌های انرژی‌زا مقدار زیادی قند ساده داشته باشند قبل از ورزش به هیچ عنوان نباید مصرف شوند زیرا مصرف قند ساده پیش از ورزش منجر به افزایش قند خون شده و افزایش قند خون در بدن با ترشح شدید انسولین پاسخ داده می‌شود. در این حالت ممکن است در وسط ورزش قند خون افت کند و فرد به حالت کما برود. مصرف نوشابه‌های انرژی‌زا برای افراد معمولی و غیرورزشکار می‌تواند مضر باشد. البته افرادی که کار سنگین انجام می‌دهند یا برنامه خاصی در زندگی خود دارند که مجبورهستند کالری بیشتری مصرف کنند می‌توانند در حد معقول از این نوشیدنی استفاده کنند. اما اگر هر فرد به هر دلیلی بخواهد این نوشیدنی را مصرف کند باید بداند که ممکن است به افزایش وزن، اختلالات چربی خون و اختلالات قند خون، دیابت، فشار خون و بیماری‌های قلبی و عروقی مبتلا شود و بدن او ممکن است به شدت از لحاظ متابولیک آسیب ببیند.

مصاحبه با دکتر سیدمرتضی صفوی*

تغذیه و حفظ سلامت در ماه رمضان

ستاره محمد

ماه مبارک رمضان ماه میهمانی الهی است؛ میهمانی خاصی که مسلمانان با تحمل گرسنگی، تشنگی و محدودیت‌ها از سفره نعمات مادی شامل بهداشت جسمی، روانی و اجتماعی و نعمات معنوی شامل تقوا و مقام قرب الهی بهره‌مند می‌شوند. روزه باعث می‌شود اعضای بدن به‌خصوص دستگاه گوارش که در طول ۱۱ ماه کاملا مشغول انجام فعالیت بوده به مدت یک‌ماه استراحت کند و نیروی تازه‌ای بگیرد و از طرف دیگر ذخایر چربی مضر به‌خصوص در ناحیه شکم کاهش پیدا کند و سموم بدن دفع شود. در این ماه روزه‌داران باید از یک رژیم غذایی سالم و با کیفیت بالا پیروی کنند تا به این ترتیب بدن‌شان را با شرایط جدید تطبیق دهند. در ایام روزه‌داری برنامه غذایی افراد به دو وعده اصلی افطاری و سحری محدود می‌شود که در این خصوص وعده سحری از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است زیرا پس از این وعده ساعت روزه‌داری شروع می‌شود و بدن انرژی دیگری دریافت نمی‌کند. بنابراین بهتر است از غذاهای دیرهضم مانند غذاهای حاوی کربوهیدرات‌های پیچیده یا قندهای مرکب و فیبر نظیر میوه، سبزی، غلات کامل، حبوبات مثل جو، گندم، عدس، لوبیا، نان‌های سبوس‌دار و... در این وعده استفاده شود.

متخصصان تغذیه تاکید دارند که در وعده سحری باید از خوردن غذاهای سرخ شده، پرچرب و شیرین پرهیز شود. این وعده هرگز نباید فراموش شود و باید مانند صبحانه کامل و ناهار سبک در روزهای عادی مصرف شود. از آنجایی که تمام غذاهایی که در این وعده مصرف می‌شوند انرژی مورد نیاز و مواد مغذی لازم برای تمرکز و فعالیت روزمره را تامین می‌کنند، اشخاصی که بدون خوردن سحری اقدام به روزه گرفتن می‌کنند در طول روز دچار افت قند خون، کاهش تمرکز و پایین آمدن توان کاری می‌شوند. این عوارض هیچ ارتباطی با روزه گرفتن ندارند و تنها به دلیل تغذیه نامناسب و عدم مصرف سحری ایجاد می‌شود. خوردن سالاد و میوه در سحری نباید فراموش شود زیرا این مواد در کاهش احساس گرسنگی و تشنگی بسیار موثر هستند. حداقل سالادی که می‌توان تهیه کرد، سالاد خیار و گوجه‌فرنگی است که می‌توان با افزودن کمی هویج، جوانه گندم، عدس و ماش به ارزش غذایی آن اضافه کرد. اما بهترین سبزی‌ای که می‌توان به عنوان سالاد در سحر میل کرد، کاهو است. این سبزی در مقایسه با سایر سبزی‌ها دارای آب بسیار بالایی است. به همین دلیل می‌تواند از احساس تشنگی در طول روز کم کند. علاوه براین فیبر بالای کاهو مانع از ابتلای روزه‌داران به یبوست می‌شود. بنابراین سبزی‌ها و میوه‌ها با رنگ‌های مختلف ضامن سلامت افراد خواهد بود.

بهترین مواد غذایی که برای افطار می‌توان استفاده کرد رژیم غذایی‌ای است که در درجه اول حاوی مایعات و قندهای ساده قابل جذب باشد زیرا در زمان افطار قند خون در پایین‌ترین حد خود قرار می‌گیرد و می‌تواند یکی از علت‌های سردردهای نزدیک افطار باشد. به همین دلیل توصیه می‌شود شروع افطاری با خرما، آب گرم یا چای کمرنگ، شیر و امثال آن باشد.

به این ترتیب نیاز شدید به مواد قندی به سرعت برطرف می‌شود و بدن آمادگی بهتری برای استفاده از مواد غذایی دیگر را پیدا می‌کند. بنابراین در وعده افطار نباید یکباره حجم زیادی از غذا یا مایعات وارد معده شود زیرا اتساع ناگهانی معده باعث اختلال در جریان خون دیگر اندام‌ها و اعضای بدن شده و از طرفی باعث بروز سوءهاضمه نیز می‌شود. بنابراین غذای اصلی در وعده افطار باید کم‌کم و به تدریج مصرف شود. از طرف دیگر مصرف یکباره مقدار زیاد نوشیدنی‌های سرد ممکن است علایم ناراحت‌کننده گوارشی در فرد روزه‌دار به وجود بیاورد.

نکات مهم بهداشت تغذیه‌ای که در ماه رمضان باید رعایت شود، بسیار زیاد است. هدف از روزه‌داری از نظر گوارش حذف یک وعده از رژیم غذایی است و نباید وعده حذف شده را به صورت افزایش حجم غذاهای مصرف شده در افطار و سحری جبران کرد. در این صورت نه تنها مفید نیست بلکه باعث بیماری‌های مختلف مثل اضافه وزن، چاقی و دیابت می‌شود. طبق نظر متخصصان تغذیه مقدار کالری دریافتی در ماه رمضان باید ۳۰درصد کاهش پیدا کند. افطار را می‌توان با خوراکی‌های سبک مانند نان، پنیر، سبزی، گردو، شیر، خرما و امثال اینها شروع کرد و از نظر مقدار باید مثل ناهار سبک روزهای غیرروزه‌داری مصرف شود. در ضمن هنگام افطار از آغاز کردن تغذیه با آب سرد، نوشابه‌های گازدار و... جدا جلوگیری شود. خوردن بعضی غذاهای نامناسب و مشکل‌ساز هنگام افطار مثل آش‌رشته همراه نعنا و پیاز داغ و روغن فراوان و خوردن زولبیا و بامیه به مقدار زیاد و تنقلات دیگر جزو عادات نامناسب محسوب می‌شود.

در صورت بروز یبوست در طول ایام روزه‌داری می‌توان علاوه بر ایجاد تحرک یا پیاده‌روی از میوه‌ها و سبزی‌ها و مایعات کافی، خیسانده آلو بخارا، انجیر، برگه‌های هلو و زردآلو، قیسی و مواد غذایی مانند آن استفاده کرد. نوشیدن آب و مایعاتی مانند چای کمرنگ و آب جوش در فاصله بین افطار تا سحر برای جلوگیری از کم شدن آب بدن و دفع بهتر سموم بسیار مفید است. از آشامیدن آب فراوان در وسط غذا باید خودداری کرد. مصرف آب کافی باید از یک تا دو ساعت بعد از افطار شروع شود، از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده پرهیز شود و مصرف مواد لبنی کم چرب مثل شیر، ماست، پنیر و دوغ افزایش پیدا کند. برای پیشگیری از مسمومیت غذایی بهتر است غذای سحری را زودتر تهیه کرده و بعد از خنک شدن در یخچال قرار دهید و موقع سحر آن را دوباره خوب گرم و بعد مصرف کنید. بهتر است از خوابیدن بعد از مصرف سحری خودداری کنید. مسواک زدن دندان‌ها قبل از خواب و بعد از مصرف سحری فراموش نشود. ورزش کردن در حد راه رفتن آهسته و انجام ورزش‌های کششی مفید خواهد بود.

برخی از افراد تصور می‌کنند چون درطول روزه‌داری برای مدتی طولانی معده‌شان را خالی نگه داشته‌اند در وعده افطار باید پرخوری کرده و این گرسنگی را جبران کنند. درنتیجه بیش از حد نیازشان غذا می‌خورند و دچار افزایش وزن می‌شوند. افرادی که در دوران روزه‌داری یا بعد از آن دچار یبوست می‌شوند کسانی هستند که در وعده افطار و سحر از میوه، سبزی، سالاد و آب استفاده نمی‌کنند و یا به مقدار کم مصرف می‌کنند. درنتیجه عمل دفع به خوبی انجام نمی‌شود و به یبوست مبتلا می‌شوند. کسانی که سابقه ابتلا به سنگ‌های مجاری ادراری دارند چنانچه در طول ماه رمضان از آب کافی استفاده نکنند امکان ابتلای مجدد به این سنگ‌ها را خواهند داشت. البته این مساله در تمام اوقات سال باید رعایت شود. بنابراین باید در فاصله بین وعده افطار و سحری شش تا هشت لیوان آب یا مایعات بنوشند.

افراط در مصرف مواد چرب و شیرین یا مصرف نمک زیاد باعث بروز عوارض ناراحت‌کننده و گاهی خطرناک خواهد شد؛ از جمله افزایش فشار خون، چربی‌های خون و نهایتا عوارض قلبی و عروقی. بعضی از افراد در برنامه سحری و به‌خصوص افطار از موادی مثل حلوا، زولبیا، بامیه، گز، سوهان و سایر مواد چرب و شیرین به مقدار زیاد استفاده می‌کنند. افراط در مصرف این مواد نه تنها مفید و ضروری نیست بلکه باعث لطمه زدن به سلامت انسان می‌شود. برخی از افراد ممکن است به علت روزه‌داری دچار خستگی، بی‌حوصلگی، عصبانیت یا افسردگی شوند که این عوارض طبیعی نبوده و از پیامدهای طبیعی روزه محسوب نمی‌شود بلکه به علت تغذیه غلط گریبانگیر شخص می‌شود. این حالت معمولا در افرادی دیده می‌شود که از خوردن سحری امتناع می‌ورزند و غذای خودشان را به یک وعده افطار منحصر می‌کنند که این عمل باعث پایین افتادن قند خون می‌شود.

***متخصص تغذیه و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران و مدیر کل سابق دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت**

یادداشت متخصص

نکته‌هایی در مورد نوشیدن آب در ماه مبارک رمضان

دکتر محمد هاشمی

■ دو سوم سطح کره زمین را آب فراگرفته است. بسیاری از فعل و انفعالات شیمیایی با آب انجام می‌پذیرد و فعالیت‌های سلول زنده بدون آب امکان‌پذیر نیست و خلاصه اینکه آب مایه حیات است. بخش اعظم وزن بدن انسان را نیز آب شامل می‌شود. املاح و الکترولیت‌های مورد نیاز بدن در آب محلول بوده و از این طریق جابه‌جا می‌شود. همچنین بسیاری از سموم بدن از طریق حل شدن در آب توسط کلیه‌ها دفع می‌شوند.

مکانیسم هوشمند تشنگی در بدن موجب تمایل انسان به نوشیدن آب و در نتیجه برطرف ساختن نیاز فرد به این ماده حیاتی شده و ادامه زندگی را میسر می‌کند. اما آب مورد نیاز بدن تنها از طریق نوشیدن حاصل نمی‌شود. بسیاری از مواد خوراکی به‌ویژه میوه‌ها و سبزیجات حاوی آب هستند. آب واردشده به بدن پس از شرکت در واکنش‌های حیاتی از طریق کلیه‌ها، دستگاه گوارش، تعریق و همچنین تبخیر از راه پوست و تنفس از بدن خارج می‌شود بنابراین بدن مستمرا نیازمند دریافت آب برای تداوم بقاست.

مسلمانان در زمان روزه‌داری بین فاصله سحری تا افطار از خوردن هرگونه خوراکی و آشامیدنی پرهیز می‌کنند اما انجام این فریضه دینی، فرد را از نیازی که به مصرف آب دارد بی‌نیاز نمی‌کند. کمبود آب یا دهیدراتاسیون موجب برهم خوردن غلظت الکترولیت‌ها و املاح در خون شده و در موارد شدید می‌تواند عوارض ناگواری نظیر گرفتگی‌های عضلانی، ورم مغزی، تشنج و بعضا عوارض جبران‌ناپذیری شود. اما به غیر از برخی موارد خاص، مغایرتی بین روزه‌داری و سلامتی در این مورد وجودندارد. در واقع با اتخاذ یک الگوی صحیح مصرف آب می‌توان از کمبود آب بدن در زمان روزه‌داری مخصوصا در طی فصل تابستان پیشگیری کرد. باید میزان، زمان و طریقه مصرف آب به دقت تنظیم شود تا فرد را از این عارضه زیان‌بار ایمن نگه دارد که در زیر برخی از این موارد را به شما توصیه می‌کنم:

• روزه خود را با مقداری نوشیدنی گرم مانند آب ولرم، چای‌کمرنگ یا شیر گرم آغاز کنید. این کار علاوه بر اینکه دستگاه گوارش را برای پذیرش غذا پس از یک وقفه نسبتا طولانی آماده می‌کند، بخشی از آب مورد نیاز بدن را نیز تامین می‌کند.

• غذاهای آب‌دار نظیر سوپ و آش، انتخاب‌های مناسبی برای افطار هستند چراکه از یک‌سو مقداری از نیاز بدن به آب را مرتفع و از سوی دیگر به دلیل دارا بودن فیبر، به حفظ و نگهداری آب مصرف شده کمک می‌کنند.ضمن اینکه خوردن میوه وسبزیجات هم می‌تواند بخشی از آب از دست رفته بدن را تامین کند.

• نوشیدن آب و آبمیوه در فاصله بین افطار تا سحر موثرترین روش برای جبران محرومیت بدن از آب مورد نیاز خود طی ساعت‌های روزه‌داری است.

• استفاده از لبنیات به‌ویژه ماست همراه غذا از دیگر روش‌های مناسب حفظ تعادل مایعات در بدن است.

• انتخاب غذاهای حاوی فیبر نظیر نان سبوسدار، برنج و پلوهای مخلوط برای وعده سحری در کنار مصرف سالاد، سبزی و میوه، نه‌تنها املاح و ویتامین‌های بدن را تامین می‌کند، بلکه در نگهداری آب مصرف‌شده و پیشگیری از تشنگی تاثیر بسزایی دارد.

باوجود تشنگی فراوان و نیاز مبرم بدن به آب در روزه‌داری ایام تابستان، باید از موارد زیر پرهیز کرد:

• افطار را با نوشیدنی سرد آغاز نکنید.

• وعده سحری را حذف نکنید چرا که این‌کار جدا از گرفتن انرژی مورد نیاز در طول روز روی سیستم گوارش هم تاثیر بدی می‌گذارد و ممکن است در طولانی مدت باعث زخم معده شود.

• چای به دلیل خاصیت مدربودن، انتخاب مناسبی برای جبران آب مورد نیاز نیست، به‌ویژه انواع پررنگ و همچنین در وعده سحری.

• قبل و همراه وعده سحری از نوشیدن آب پرهیز کنید.

امیدوارم تا با رعایت نکات ذکرشده، توفیق بهره‌مندی بیشتری از فیوضات این ماه نصیب روزه‌داران شود.