

تحقیقات علمی نشان داده است که روزه داران نکات اصلی که سبب تقویت بدن و بهره گیری درست از ویتامین ها در ماه مبارک رمضان می شود بکار گیرند مشکلی برای آنها پیش نخواهد آمد.

ویتامین ها نقش زیادی در ارتقاء سیستم ایمنی بدن دارد و روزه داران در وعده های غذایی به طور جدی از سبزیجات، میوه و لبنیات به اندازه کافی استفاده کنند.

روزه داران وعده های غذایی خود را به سه مرحله افطار، شام و سحر تقسیم کنند و مایعات از زمان اذان مغرب تا اذان صبح بیشتر استفاده کنند.

با توجه به اینکه زمان روزه داری به حدود ۱۶ ساعت می رسد به طور جدی ضرورت دارد که آب و مایعات به اندازه کافی در زمان افطار تا سحر استفاده شود.

در صورت عدم رعایت اصول تغذیه صحیح در وعده افطار و سحر و یا حذف یکی از وعده ها به ویژه سحری موجب تضعیف سیستم ایمنی شده و احتمال ابتلا به بیماری کرونا را در فرد افزایش می دهد.

خوردن سحری برای افراد لاغر واجب است

خوردن سحری به طور جدی باید در دستور کار روزه داران قرار گیرد که این امر برای افراد لاغر به طور جدی سفارش می شود.

روزه داران در وعده سحری از کدو ، خورشید آلو و بامیه استفاده کنند و به هیچ عنوان در وعده سحر ماهی نخورند.

دهان روزه داران بخاطر اینکه در طول روز بدبو نشود بعد از سحری و با زدن مسواک دهن خود را بشویند.

روزه داران در وعده افطار سعی کنند با خرما و یک استکان گلاب گرم شده روزه خود را باز کنند و نان ، پنیر و سبزی در راس افطار نباشد و بهتر است افطار را با سوپ، فرنی و حلوا ی آرد گندم شروع کنند

دکتر «احمد المنظری» مدیر منطقه مدیترانه شرقی سازمان جهانی بهداشت، در بیانیه‌ای، به روزه‌داران در ماه رمضان ۶ توصیه ارائه کرد.

توصیه های المنظری به روزه داران به شرح زیر است:

اول: در صورت برگزاری مراسم دسته‌جمعی، از فضای باز استفاده شود.

دوم: حتما در مراسم‌ها از ماسک‌های پزشکی استفاده شود.

سوم: در وعده افطار از خوراکی‌های مغذی استفاده شود و تا جای ممکن آب نوشیده و از استعمال دخانیات پرهیز شود.

چهارم: اگرچه ممکن است برداشت شود که قصد تغییر رسومات این ماه را داریم، بهتر این است که در خانه و شبکه‌های اجتماعی با یکدیگر ارتباط برقرار کنیم.

پنجم: می‌توان برای نذری دادن از غذاهای کنسرو شده به جای غذاهای باز استفاده کرد.

ششم: می‌توان در این ماه که نشانه بندگی و عبودیت است برای قشر ضعیف واکسن رایگان خرید و توزیع کرد.

چه کسانی در ماه مبارک رمضان در معرض خطر قرار دارند؟

۱- کسانی که دارای بیماریهای مزمن هستند و در طول روز دارو مصرف می‌کنند باید زمان مصرف داروهای خود را با پزشک معالج در میان بگذارند تا به سلامتی آن‌ها ضربه وارد نشود.

۲- گرسنگی طولانی مدت برای زنان باردار و مادران شیرده توصیه نمی‌شود.

۳- بیماران دیابتی، به ویژه کسانی که انسولین تزریق می‌کنند باید حتما با پزشک معالج خود مشورت کنند و در صورت تایید پزشک برای روزه گرفتن، زیر نظر متخصص تغذیه به این فریضه الهی بپردازند.

۴- کودکان با توجه به اینکه در طول روز انرژی زیادی صرف می‌کنند و با توجه به گرم بودن هوا، روزه گرفتن کودکان زیر ۹ سال توصیه نمی‌شود.

مهمترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری کرونا رعایت دقیق اصول بهداشت فردی به ویژه شستشوی کامل دست‌ها با آب و صابون، رعایت فاصله مناسب یک تا دو متر از دیگران، ماندن در منزل و استفاده از ماسک در محل‌های شلوغ و پرجمعیت است.

همچنین پیروی از تغذیه صحیح به منظور تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با بیماری کووید ۱۹ امری مهم و ضروری است.

اما در این روزها که با ایام مبارک رمضان و روزه داری مصادف شده، الزام برخی نکات مهم تغذیه ای برای ارتقای سلامت اعضای خانواده و پیشگیری از بیماری کرونا بیشتر احساس می‌شود.

براساس گزارش اخیر سازمان جهانی بهداشت هیچ مطالعه ای مبنی بر خطرروزه داری و افزایش ابتلا به بیماری کووید-۱۹ دیده نشده است و لذا کلیه افراد سالم کمتر از ۶۵ سال با رعایت موارد بهداشتی و تغذیه ای می توانند روزه بگیرند اما بیمارانی که پیوند اعضا شده اند نباید روزه بگیرند.

روزه گرفتن برای بیماران پیوند قرنیه بلامانع است

برای افرادی که مبتلا به سایر بیماری ها هستند و سالهای گذشته روزه داری برای آنها منعی نداشته ، روزه داری در شرایط بحران ویروس کرونا متفاوت از سال های دیگر نیست و در موارد خاص با نظر پزشک متخصص می توانند اقدام به روزه داری کنند.

در مورد بیمارانی که مبتلا به ویروس کرونا شده و بهبود یافته اند توصیه می شود حداقل تا ۶ هفته پس از بیماری اقدام به روزه داری نکنند.

افراد مبتلا به بیماری های زمینه ای نظیر فشار خون بالا، بیماری قلبی- عروقی، سرطان و دیابت بیش از دیگران در معرض ابتلا به وضعیت شدید بیماری کووید ۱۹ هستند، به منظور پیشگیری از ابتلا به این بیماری، افرادی که مطمئن نیستند روزه برای آنها ضرر دارد یا خیر احتیاطا از انجام این فریضه پرهیز کرده و پس از اتمام همه گیری بیماری کووید - ۱۹ قضای روزه را در زمان دیگری انجام دهند، مگر اینکه بنا بر نظر پزشک متخصص از بی ضرر بودن روزه برای آنها حاصل شود.

نقش تغذیه در تقویت سیستم ایمنی بدن

رعایت اصول صحیح تغذیه تاثیر مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با عفونت ها بخصوص بیماری کووید ۱۹ دارد. با رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و با استفاده از گروه های غذایی و جایگزین های آنها، انرژی، پروتئین و ریزمغذی های مورد نیاز بدن برای بهبود عملکرد سیستم دفاعی بدن تامین می شود.

در ساعات روزه داری که در سال جاری مدت آن حدود ۱۶ ساعت است، گرسنگی می تواند در صورت عدم رعایت اصول تغذیه صحیح در وعده سحر و افطار و یا حذف یکی از وعده ها به ویژه وعده سحری، موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن شده و امکان ابتلا به بیماری کووید- ۱۹ را افزایش دهد.

تاثیر روزه داری بر سلامت و عملکرد سیستم ایمنی بدن

مطالعات متعددی نقش موثر روزه داری در سلامتی به خصوص بر روی سطح گلوکوز خون، چربی خون و فشار خون، کنترل وزن و بهبود بیماری های مختلف نشان داده اند که در اغلب بیماری های که عادات غذایی غلط، چاقی و افزایش وزن در بروز آنها دخالت دارند روزه داری مفید است.

روزه داری می تواند موجب کاهش پاسخ های التهابی و تنظیم سیستم ایمنی بدن شود. همچنین فعالیت سلول های دفاعی بدن و ترشح ایمونوگلوبولین های مخاطی که از عوامل ایمنی بدن هستند طی روزه داری بیشتر شده و در مجموع روزه داری صحیح و رعایت رژیم غذایی مناسب در وعده های سحر و افطار در تقویت سیستم ایمنی بدن موثر است.

بنابراین با رعایت تغذیه صحیح و مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین های A، D، E، C و همچنین منابع غذایی حاوی آهن و روی و سلنیم که برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید ۱۹ لازمند، نگرانی از نظر تضعیف سیستم ایمنی بدن در ایام روزه داری و خطر ابتلا به این بیماری کاهش می یابد.

توصیه های تغذیه ای برای تقویت سیستم ایمنی

با توجه به نقش ویتامین A در تقویت سیستم ایمنی بدن توصیه می شود در وعده های سحر و افطار از منابع غذایی ویتامین A منابع گیاهی شامل انواع سیب و میوه های زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلواپی، موز و انواع مرکبات و منابع غذایی مانند زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات استفاده شود.

همچنین سعی شود منابع غذایی ویتامین D ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ برای افزایش سطح ایمنی بدن مصرف شود.

برای تامین ویتامین E به عنوان آنتی اکسیدان و کمک کننده به عملکرد سیستم ایمنی بدن می توان از روغن های مایع مانند کانولا، آفتابگردان و ذرت در طبخ غذا و سبزیجاتی مانند اسفناج، کلم پیچ، سویا و سیب زمینی در وعده های غذایی سحر، افطار یا انواع آجیل مانند فندق، بادام، گردو در فاصله وعده افطار تا شام استفاده کرد.

مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین C شامل انواع میوه ها و سبزیجات از جمله سبزیجات برگ سبزمانند سبزی خوردن و انواع کلم و گوجه فرنگی، جوانه های گندم، ماش و شبدر، انواع مرکبات مانند، لیمو ترش، لیمو شیرین، پرتقال، نارنگی و نارنج و کیوی در وعده افطار، شام و سحر توصیه می شود.

مصرف منابع غذایی ویتامین های گروه B مانند انواع سبزیهای برگ سبز و میوه ها، شیر و لبنیات، انواع گوشت ها، زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا، عدس، باقالا، لپه، ماش و مغزها، پسته، گردو، بادام و فندق برای ارتقای سیستم ایمنی بدن در این ایام توصیه می شود.

برای پیشگیری از پیشرفت سریع عفونت های ویروسی و تامین ویتامین B ۱۲ توصیه می شود از منابع پروتئین های حیوانی از جمله گوشت قرمز، ماهی و ماکیان، تخم مرغ و لبنیات حتما مصرف شود.

دریافت آهن کافی از منابع غذایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن در ایام روزه داری نیز توصیه می شود، آهن در منابع گیاهی و منابع حیوانی یافت می شود منابع حیوانی عبارتند از گوشت قرمز، مرغ و ماهی حاوی "آهن هم" است و منابع گیاهی شامل انواع سیبزیجات، حبوبات، میوه های تازه و خشک شده و غلات کامل "آهن غیر هم" دارند.

اگر منابع غذایی آهن به همراه غذاهای حاوی ویتامین C مصرف شوند، جذب آهن افزایش می یابد.

مصرف غذاهای غنی از روی Zn شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، غلات، حبوبات و تخم مرغ برای تقویت سیستم ایمنی در هر سه وعده غذایی (سحر، افطار و شام در این ایام نیز توصیه می شود).

توصیه های تغذیه ای در ایام روزه داری

در ماه مبارک رمضان نیز مانند همیشه پیروی از برنامه غذایی متنوع و متعادل یعنی تامین انواع مختلفی از مواد غذایی به تناسب با یکدیگر و مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای سلامت بدن و رعایت میانه روی با محدود کردن غذاهای دارای چربی، کلسترول، قند، نمک زیاد و ترکیبات افزودنی توصیه می شود.

غذاها بر اساس محتوای پروتئین، ویتامین و موادمعدنی در ۶ گروه اصلی غذایی قرار دارند. انتخاب انواع غذاها از گروه های مختلف به شرح زیر و همچنین انتخاب مواد غذایی جایگزین در هر گروه غذایی برای بر طرف نمودن نیازهای تغذیه ای شامل آب، املاح، ویتامین ها، مواد معدنی، پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن افراد روزه دار در سه وعده غذایی سحر، افطار و شام ضروری است.

شش گروه غذایی اصلی عبارتند از:

گروه نان و غلات: نان ها شامل سنگک، بربری، نان جو، لواش، تافتون و سایر نیان های محلی، برنج، انواع ماکارونی، رشته ها، غلات صبحانه، بلغور گندم، بلغور جو است. توصیه بر این است که حداقل نیمی از نان و غلات مصرفی روزانه از نان سبوس دار باشد.

گروه سبزی ها: شامل انواع کاهو، اسفناج، گریپ فروت، سبزی خوردن و سایر سبزی های برگی ، انواع کلم، هویج، بادمجان، نخود سبز، لوبیا سبز، انواع کدو، فلفل، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیازو.....

گروه میوه ها: شامل انواع میوه های فصل از جمله مرکبات مانند پرتقال، نارنگی، لیمو ترش، لیمو شیرین، گریپ فروت، سیب، کیوی و ... و انواع میوه طبیعی و بدون شکر افزوده، کمپوت میوه های کم شیرین بدون شکرافزوده و میوه های خشک و خشکبار.

مصرف مقادیر کافی گروه سبزیجات و میوه ها در ایام روزه داری بی تامین ویتامین ها به خصوص ویتامین C و پیش ساز ویتامین A به تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با بیماری کووید ۱۹ کمک می کنند.

گروه شیر و لبنیات: شامل شیر، ماست، پنیر، کشک و دوغ. این گروه علاوه بر تامین کلسیم و فسفر و بخشی از پروتئین، ویتامین های گروه B به خصوص ویتامین B_۲ و B_{۱۲} را که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند، تامین می کند. توصیه بر این است که لبنیات از نوع کم چربی کمتر از ۵,۲ درصد چربی مصرف شود.

گروه گوشت و تخم مرغ: این گروه منبع تامین پروتئین حیوانی و با کیفیت بالا هستند و شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، میگو، بلدرچین، غاز، اردک، تخم مرغ و تخم سایر پرندگان می شود.

گروه حبوبات و مغز دانه ها: حبوبات شامل نخود، انواع لوبیا، عدس، باقالا، لپه، ماش و ... و مغزها شامل گردو، بادام، فندق، پسته، بادام زمینی، بادام هندی و...

در ایام روزه داری امسال، به مصرف منابع کافی پروتئین اعم از حیوانی و یا گیاهی که برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن برای پیشگیری از بیماری کووید ۱۹ الزامی، باید توجه شود. انواع حبوبات منبع پروتئین هستند و وقتی همراه با غلات مصرف می شوند، به عنوان جایگزین گوشت، مرغ و ماهی می تواند یک پروتئین خوب و باکیفیت را برای بدن تامین کنند