

پاسخ به برخی سؤالات پیرامون روزه داری:

۱- آیا مطالعاتی در ایران یا سایر کشورهای جهان انجام شده است که آثار و خواص روزه داری را در جسم و روح انسان بررسی کند؟

بله دو کنگره بین المللی در مراکش و ترکیه برگزار شده است و سومین کنگره نیز در سال ۱۳۸۰ در ایران برگزار شد. موضوع این سه کنگره "روزه داری و سلامت" بود و نتایج تحقیقات پزشکی در مورد روزه ماه رمضان در قالب حدود ۲۰۰ مقاله ارائه شد.

۲- با توجه به این که در ادیان و مذاهب مختلف روزه به سبکهای گوناگون وجود دارد آیا تحقیقاتی در زمینه فواید روزه داری در خارج از کشور انجام شده است؟

روزه داری ممتد و حتی قحطی (STARVATION) در کتب مرجع طبی به تفصیل مورد بحث قرار گرفته است. انواع جدیدی از روزه داری مانند روزه-درمانی (THERAPEUTIC FASTING) اخیراً مورد توجه قرار گرفته. در مورد روزه داری اسلامی نیز حدود ۱۳۸ مقاله در PUBMED درج شده است و نشان میدهد جدا از کشورهای اسلامی این موضوع مورد علاقه پژوهشگران دیگر کشورها نیز هست.

۳- با توجه به مطالعاتی که تا کنون انجام شده کدام بیماریها و مشکلات بهداشتی در ماه رمضان کم میشود و کدام افزایش پیدا میکند؟

قبل از پاسخ به این سوال باید خاطر نشان کرد که متأسفانه الگوی غلط غذایی میتواند تاثیرات سودمند روزه بر جسم را پنهان کند و یا حتی از بین ببرد. پر خوری و افزایش کالری دریافتی مشکلی است که در ماه رمضان زیاد به چشم میخورد. افزایش وزن در افراد چاق و آنان که دارای اضافه وزن هستند در برخی

از تحقیقات دیده شده و نشان می‌دهد حتی با وجود حدود ۱۲ ساعت گرسنگی باز فرد روزه دار طی وعده های غذایی افطار تا سحری میتواند بیش از نیاز خود، کالری دریافت کند و مسائل و مشکلات متعاقب را در پی داشته باشد. لذا بیماریها و مشکلات بهداشتی که در طی روزه داری ایجاد میشود را باید در دو گروه مشکلاتی که از رفتار و الگوی تغذیه ای نادرست منتج می شود و مشکلاتی که گرسنگی و یا دهیدراتاسیون (کاهش آب بدن) باعث افزایش آنها میشود تقسیم نمود و مورد بررسی قرار داد.

-عوارض پرخوری: سوء هاضمه، سردرد، احساس بیحالی و کسالت پس از افطار،.....، افزایش وزن، افزایش LDL، کاهش HDL و عوارض قلبی عروقی متعاقب آنها.

-مشکلاتی که بعلت گرسنگی و تشنگی تشدید میشود : افزایش احتمال بروز سنگهای ادراری در افرادی که کلیه سنگ ساز دارند، تشدید یا عود زخم معده و روده، تشدید حملات در مبتلایان به آسم ریوی و...

-تاثیر مثبت روزه داری بر بیماریها: کاهش اضطراب، افزایش اعتماد به نفس، کاهش افسردگی. کاهش وزن، کاهش کلسترول و افزایش HDL بنابراین در صورتیکه روزه داری با کاهش وزن اضافی همراه باشد، اثر بهبوددهنده بر عوامل خطر بیماریهای قلبی - عروقی مانند زیادی فشار خون و نیز دیابت و چربی ها و خواهد داشت.

۴ -روزه دقیقا برای چه افرادی ممکن است خطر داشته باشد و تشخیص این که چه کسی نمیتواند روزه بگیرد با کیست؟

تشخیص اینکه شخصی نباید روزه بگیرد طبق فتاوی مراجع معظم تقلید با خود وی است و در این موضوع پزشک تنها مورد مشورت قرار میگیرد. بی خطر بودن روزه داری برای مادران باردار هنوز به اثبات نرسیده است. همچنین در افراد

دیابتیک وابسته به انسولین روزه توصیه نمیشود. در بیماران دچار نارسایی کلیوی، قلبی، و کبدی شدید نیز روزه توصیه نمیشود. شایان ذکر است که در اکثر بیماریها روزه داری ممکن است اثر مثبت داشته باشد و یا بدون اثر باشد. توجه خاص به توصیه های پزشکی در کلیه موارد ضروری است.

۵- در ماه رمضان چه تغییراتی در رژیم غذایی و در رفتارهای غذایی باید داد؟

توصیه هایی در مورد رفتارهای تغذیه ای در این ماه:

- شروع افطار با موادی که دارای قندهای ساده هستند مانند خرما، کشمش و...
- جلوگیری از پرخوری، آهسته خوردن و خوب جویدن غذا
- بهتر است بین افطار و شام فاصله کوتاهی گذاشت
- در وعده شام و سحر بهتر است از تمام گروههای مواد غذایی شامل گوشت و حبوبات، شیرو لبنیات، سبزیجات و میوه جات و نان و غلات مصرف نماید.
- مصرف مایعات به مقدار کافی در بین وعدهها