

چند پیشنهاد ساده برای تحمل تشنگی در ماه رمضان

عطش را در روزه‌ها ایمن

گوارا کنید

■ زینب شکوهی

از چند ماه قبل وقتی قرار است ماه‌های قمری را حساب کنیم و تقارن‌نشان را با ماه‌های هجری شمسی به ذهن بسپاریم اولین ماهی که سراغش می‌رویم ماه رمضان است. چند سال است که با همزمان شدن فصل تابستان و ماه مبارک رمضان اولین نگرانی که سراغ همه می‌آید این است که در اوج گرمای میان روز چطور با تشنگی در طول روز مقابله کنیم یا اصلا در وعده‌های غذایی ماه مبارک چه چیز را در چه زمانی بخوریم تا تشنگی بر ما غالب نشود. ماه رمضان همان قدر که ماه عزیزی است اما در فصل تابستان یکی از ماه‌های پر کار و پر ترده است. در حقیقت در این ماه کار و فعالیت‌های اجتماعی نه تنها کم نمی‌شود بلکه با وجود روزه بودن و تردد در سطح شهر تحمل گر سنگی و تشنگی سخت‌تر خواهد شد. حقیقت این است که روزه‌داری در ماه رمضان قبل از آنکه گر سنگی را یادآوری کند این تشنگی است که امان می‌برد در حالی که کمتر کسی می‌داند با چند مهارت ساده و استفاده از چند ماده غذایی می‌توان به میزان قابل توجهی از این تشنگی کم کرد. ماه رمضان در واقع یکی از بهترین ماه‌ها برای تغییرات غذایی و بهره گرفتن از دستورات پزشکان تغذیه و طب سنتی برای پاکسازی اصولی جسم است. کافی است برای اینکه قدرت بدنی‌تان را در طول روز افزایش دهید و برای کم کردن آسیب‌های تشنگی از مشاورها و راه‌آهنمای‌های یک پزشک محقق مثل دکتر حمیدرضا فرشچی، پزشک و متخصص تغذیه و کمک بگیرد. دکتر حمیدرضا فرشچی متخصص تغذیه با بیان مهارت‌ها و اصول کلی به ما کمک می‌کند که گر سنگی‌ها و تشنگی‌های این ماه را به حداقل برسانیم تا بتوانیم از معنویات و عبادت‌های رضوانی بیشتر منفعت کسب کنیم.

بهترین رفع عطش با سبزیجات و میوه‌ها

اگرچه میزان نوشیدن برای رفع تشنگی بعد از روزه‌داری مهم است اینکه چه چیز بخوریم مهم‌تر است. برخلاف تصور عموم مردم نوشیدن مایعات تنها می‌تواند تشنگی لحظه‌ای را رفع کند و ماندگاری کوتاهی دارد ما متخصصان تغذیه برای رفع تشنگی طولانی مدت تر میوه‌ها و سبزیجات را توصیه می‌کنیم چون مایعات همانطور که راحت نوشیده می‌شوند راحت نیز دفع می‌شوند اما در مقابل میوه‌ها و سبزی‌ها به دلیل دارا بودن فیبر هم مواد معدنی بیشتری دارند که مانع تشنگی می‌شود هم آب موجود را به تدریج بر بدن آزاد می‌کنند و همین باعث دفع کمتر آب می‌شود. فراموش نکنید مواد فیبردار این قابلیت را دارند که در مدت زمان طولانی‌تری و در فواصل مختلف آب موجود در خود را آزاد کنند. تصور کنید در مقابل یک لیوان آبی که شما راحت در اختیار بدنتان قرار می‌دهید و بدن هم مازاد آن را به سرعت دفع می‌کند اگر بتوانید مودی بخورید که دیرتر آب آزاد می‌کنند تا چه اندازه می‌توانید در آبرسانی بدنتان و کاهش عطش آن مؤثر باشید؟ نکتهٔ دوم و مهم‌ترین نکته در مورد مواد فیبردار این است که این مواد باعث می‌شوند آزیم‌های گوارشی به صورت آرام آرام روی مواد غذایی اثر کند و همین سبب بهبود گوارش و هضم مواد غذایی شما می‌شود. فیبرها باعث می‌شوند حتی موادغذایی پر پروتئین و کربوهیدرات‌ها هم به سرعت در بدن شما تجزیه و دفع نشوند، چون به طور کلی فیبر باعث کم کردن سرعت تجزیه گوارش می‌شود. مواد فیبردار کمک می‌کنند بدن شما در فرصت مناسب به جذب مواد غذایی اقدام کند تا هم چگستگی کمتری شود و هم از افزایش ناگهانی قند خون و ترشح انسولین بالای بعد از آن جلوگیری کند. حالا که به اهمیت موادفیبردار در رفع عطش پی بردید فراموش نکنید سبزیجات و میوه‌ها مانند هویج، انواع کلم، انواع کاهو، کرفس و نظایر آن جزو مواد پر فیبر هستند.

انواع کاهو، کلم پیچ، کلم بروکلی، هویج، خیار و گوجه فرنگی اقلام جدانشدنی هر بشقاب سالاد هستند که هر کدام نه تنها منبع غنی از آب و فیبرند بلکه به ماندگاری آب بدنتان و رفع عطش کمک بسیاری می‌کنند. کاهو آن هم از نوع پیچش نه تنها آب بسیار زیادی وارد بدن شما می‌کند بلکه با ساختار فیبری که دارد سبب دیر آزاد شدن آب در بدن و به تأخیر افتادن حالت عطش می‌شود. گوجه فرنگی و خیار نیز ذاتاً از دسته صیفی جات و میوه‌های خنک‌کننده و نگاهارنده هستند. انواع مختلف کلم هم به خاطر خاصیت آبرسانی و خنک‌کنندگی که دارند باید در سفره غذای افطار و سحر شما جای مخصوص به خود داشته باشند. بعضی از میوه‌های این فصل هم به شما کمک می‌کنند تا حجم بیشتری آب وارد بافت‌های بدنتان کنید هم در حفظ خنکی بدنتان مؤثر خواهند بود. خیار یکی از بهترین میوه‌هاست. خیار در طب سنتی ما در دسته میوه‌های سرد مزاج قرار دارد که مصرف آن باعث خنک‌کنندگی بدن می‌شود و به هضم غذای نیز کمک می‌کند. خیار با حجم زیادی آب که در خود دارد نه تنها باعث آبرسانی به سلول‌های داخلی بدن و جلوگیری از تشنگی می‌شود، بلکه با آبرسانی به پوست صورت هم باعث بالا رفتن سادایی آن می‌گردد. طبیعت سرد خیار هم کمک می‌کند همه نفع‌غذاهای گرمی که در بدنتان مانده، دفع شود. خیار با حجم قابل ملاحظه‌ای از اورات و اسید اوریک قدرت درمان بیوست، تصفیه خون و رفع عطش را دارد.

سبک سلامت



هجوم به سفره افطار ممنوع

در طول روز شدت گرما و تحرک باعث می‌شود در ساعت‌های منتهی به افطار گر سنگی و تشنگی بروزدهار غالب شود. تصورات لذتبخش اکثر روزه‌داران پیش از زمان افطار نوشیدن یک شربت خنک به محض اذان گفتن است. یک پارچ شربت، یک بطری آب خنک یا حتی چند لیوان چای تنها تصور لذتبخش و اولین گزینه‌ها برای افطار تابستان است در حالی که اینها همه جز بهترین گزینه‌ها برای یک افطار مناسب هستند. یک نکته مهم که باید به‌یاد داشته باشیم این است که نوشیدنی‌های سرد باعث انقباض عضلات، گرفتگی درونی و کاهش اشتها برای خوردن موادغذایی افطاری می‌شوند صلابته نوشیدنی‌های گرم هم ضرری مشابه دارند. پس نه گرم و نه سرد علاوه بر این زیاده‌روی در نوشیدن مایعات چه سرد و چه گرم هم در زمان افطار اصلا مناسب نیست چون این رفتار باعث رفیق شدن شیره معده می‌شود که این رفیق شدن مشکلات گوارشی، دل درد و سوزش معده در طول روز را به همراه خواهد داشت. البته نوشیدن حجم زیاد مایعات بعد از چند

با نسخه سنتی تضمینی کمتر تشنه شوید

چندسالی است که حتی ما پزشکان متخصص تغذیه هم به این نتیجه رسیدیم که در بسیاری زمینه‌ها بیش از آنکه طب جدید و مدرن کار ساز باشد می‌توان روی ظرفیت‌های طب سنتی حساب کرد این بار هم برای مشکلات تشنگی ماه رمضان می‌توانیم مثل همیشه دست به دامان اصول سنتی شویم. متأسفانه باید شدن نوشیدنی‌های صنعتی با ماندگاری بالا و مواد افزودنی بسیار زیاد چندسالی است که می‌بینیم در سفره‌های افطار، شام و سحر به وفور از این نوشیدنی‌ها استفاده می‌شود. من می‌خواهم این بار به شما پیشنهادهایی بدهم که نه تنها از مصرف آنها به بدنتان آسیب نمی‌رسانید بلکه کاملا تضمینی می‌توانید چندین ساعت در طول روز تشنگی را از بدنتان دور کنید. توصیه می‌کنم این بار گزینه تابستان را از میان نوشیدنی‌های سنتی بردارید. نعناع و پونه به خودی خود خاصیت خنک‌کنندگی دارند. شما اگر گیاه نعناع را با غذا میل کنید هم می‌توانید به رفع نفخ‌تان کمک کنید هم تا چندین ساعت حس خنکی آن را حفظ کنید. دم کرده برگ نعناع همراه با یک قند طبیعی مثل شیره خرما یا عسل هم می‌تواند نوشیدنی مناسبی برای رفع تشنگی باشد. عرق پونه، کاسنی و شاهره همراه با عسل و آب و شربت تمبر هندی که از خیس و صاف کردن تمبر هندی و مخلوط کردن آن با عسل تهیه می‌شود هم جزو گزینه‌های مباد گیاهی برای کاهش عطش در روزهای روزه‌داریتان است. دم کرده لیمو عمانی و مخلوط زردآلو تازه همراه با عسل، یخ و عرق بومادران نیز جزو بهترین‌های نوشیدنی و متعادل‌کننده طبیعت بعد از میل کردن میوه‌هایی با طبیعت سرد مثل هندپانه و خیار است.

کمک به هضم غذا، محرک دستگاه گوارش و آبرسانی زیاد به سلول‌های پوست از ویژگی‌های شاخص این گیاه است که مصرف آن در ماه‌های گرم و رمضان اسهال بسیار توصیه می‌شود. بومادران را هم می‌توانید به صورت شربت و تلفیقی با اولیئمو و عسل میل کنید هم به شکل جوشانده بعد از میل کردن چای‌نوشید. موهیوت، لیونواد طبیعی و شربت خیار و سکنجبین که جزو نوشیدنی‌های سنتی افغانستان است می‌تواند یکی دیگر از گزینه‌های رفع عطش باشد. گل گاوزبان گیاهی است که برخلاف طبیعت گرمش می‌تواند خاصیت خنک‌کنندگی داشته باشد و درجه حرارت بدن را به میزان چشمگیری کم کند این گیاه همچنین خاصیت شیره خرما استفاده کنید.

در ماه رمضان با زیاد شدن حس عطش و تشنگی بسیاری از افراد دچار سردردهای شدید می‌شوند که دم کرده گیاه پونه برای درمان این سردردها، گرم‌زدگی، تشنگی، مشکلات گوارشی و برای بهبود نفخ شکم، حالت تهوع و بی‌خوابی بسیار مفید است.

پرسیکا هم جزو گیاهانی است که در این ماه بسیار به کارشما می‌آید حل کردن ۲۰ قطره پرسیکا در حجمی از آب خنک نه تنها به خنک‌کنندگی کام و جسم شما بلکه به رفع بودی‌دهان هم کمک بسیاری می‌کند. پرسیکا با طبیعت خنکی که دارد می‌تواند کام و مجاری تنفسی‌تان را خنک کند، می‌تواند برای خنک کردن‌های چند ساعتی از این گیاه کمک بگیرد.

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

■ طبیعت گرم و سرد را

خنک کنید

امکان ندارد از بزرگ‌تراها یک نسخه نوشیدنی قدیمی برای رفع تشنگی بخواهید و آنها تخم شربتی یا خاکشیر را معرفی نکنند. این دو گیاه که با چند قطره آب لیموی تازه خاصیت خنک‌کنندگی بسیار زیادی دارند جزو نوشیدنی‌های ثابت تابستانه ایرانی‌ها هستند. علاوه بر رفع تشنگی مشکلات شایع در روزهای گرم و روزه‌داری مانند گرم‌زدگی و اسهال نیز با مصرف خاکشیر و تخم شربتی رفع می‌شوند. کم‌شدن مصرف مواد غذایی در ماه رمضان باعث ایجاد مشکلات گوارشی و معدوی خواهد شد. فراموش نکنید خاکشیر علاوه بر قدرت خنک‌کنندگی‌اش با لایه‌زله‌ای که اطراف دانه‌هایش شکل می‌گیرد به رفع مشکلات گوارشی، بی‌بوست و خشکی روده‌ها در ماه رمضان کمک می‌کند.

اسهال که ساعات طولانی روزه‌دار بودن و گرمای

■ فصل نوبرانه خانواده

ویتامین C و سبزی طبیعی

طبیعت هر فصل چنان است که با استفاده از مواد گیاهی همان فصل می‌توان متعادلش کرد. مثلاً میوه‌های هوا، مشکلات تعرق و گوارشی که در فصل گرما وجود دارد و در ماه رمضان تشدید می‌یابد با نوبرانه‌های این فصل قابل رفع است. مثلاً تابستان فصل لیموت‌ش تازه است.

این میوه یکی از گزینه‌های رفع عطش تابستانی است. لیموی تازه حواسی مقادیر بسیار زیادی ویتامین C است به طوری که در هر ۱۰۰ گرم آب لیموی تازه حدود ۵۰ میلی گرم ویتامین C وجود دارد. همین ویتامین باعث بالا بردن ایمنی بدن می‌شود که با جذب آهن موجود در غذا هم بسیار کمک می‌کند. به همین دلیل من توصیه می‌کنم برای وعده افطار، شام و سحر حتماً در کنار غذای‌تان از لیموی تازه استفاده و لیمو را حتماً با پوست مصرف کنید تا خاصیت خنک‌کنندگی‌اش چندبرابر شود.

استفاده لیمو با پوست نه تنها سخت است بلکه پوست لیمو طعم تلخی به نوشیدنی می‌دهد. من توصیه می‌کنم برای حذف این مشکلات لیموی‌تان را داخل فریزر بگذارید و بعد از منجمد شدن رنده کنید. بسا این روش هم عطر پوست لیمو حفظ

نوبت به نسترن، بیدمشک و

بهار نارنج می‌رسد

شاید باورناتنشود اما در طب سنتی گیاهان و دمنوش‌های بسیاری وجود دارد که به رغم طبیعت گرم‌شان خاصیت خنک‌کنندگی و رفع عطش دارند. یعنی گیاهانی که طبیعت ذاتاً گرمی دارند اما با مصرف آنها شما ساعت‌ها در بدنتان خنکی احساس می‌کنید. دم کرده زعفران همراه با کمی عسل، چند قطره اولیئمو تازه و چند قالب یخ می‌تواند شربتی بسازد که تا افطار بعدی بدنتان را کاملاً حمایت کند. از خاصیت حفظ قوای جسمی و بالا بردن فشار خون زعفران هم در روزهای رمضان غافل نشوید.

در بین بقیه گیاهان سنتی گل محمدی



هم خاصیت و نمونه‌ای مشابه دارد چون این گل هم طبیعتی گرم دارد اما خاصیت خنک‌کنندگی منحصر به فردی دارد تا جایی که از این گل برای ساخت عطرهای خنک‌کننده تابستانی‌ها استفاده می‌شود.

مصرف غنچه و گل محمدی سیا عرق این گل که همان گلاب است همه یک تأثیر مشابه و خواص دارویی زیادی مانند ضد اسهال، ضدالتهاب، ضد نفخ، مقوی قلب، خط‌آور، پیشگیری از عطش و گرم‌زدگی، تقویت معده و ایجاد اشتها دارند. نسترن، بیدمشک و بهار نارنج هم جزو شربت‌های قدیمی است. ماه‌های گرم سال و روزه‌داری باعث می‌شود تحمل گرما برای کسانی که بیماری قلبی و عروقی دارند سخت شود. اگر شما هم بیمار قلبی در اطرافتان دارید که می‌خواهید راحت‌تر روزه بگیرد توصیه می‌کنم از بیدمشک غلیظ در حجم کم با یخ استفاده کنید. اما اگر قصد شما از استفاده از شربت بیدمشک رفع تشنگی‌ها و عطش‌های خانواده‌استی بهتر است از آن یک شربت گیاهی طبیعی با شیرینی خاص بسازد و

هوا تحمل تشنگی را چندبرابر کرده است توصیه می‌کنم برای نوشیدنی بعد از افطار تان سراغ یک شربت خاکشیر همراه با آب لیموی تازه و چند قطره بهار نارنج بروید. موسیلاژ موجود روی دانه‌های خاکشیر درست مثل پوکه‌های معدنی حفظ‌کننده آب روی خاک گلدان حساب می‌شوند. موسیلاژهای روی دانه‌های خاکشیر این قدرت را دارند که چندین برابر وزن خودشان در بدنتان آب جذب کنند و در زمان تشنگی و کمبود آب بدن، همین آب جذب‌شده را آزاد کنند تا احساس عطش شما به تعویق بیفتد. پس می‌توانید از شربت خاکشیر همراه با یخ هم به عنوان یک راهگشای مؤثر استفاده کنید. فراموش نکنید که تخم‌های خاکشیر باید حتماً چند ساعت قبل از مصرف خیس بخورند تا تمیز شوند. در ماه رمضان که انواع بیماری‌های معده و مجاری ادرار به دلیل تغذیه غلط به‌وجود می‌آید خاکشیری می‌تواند علاوه بر درمان گرم‌زدگی به رفع التهابات دستگاه مجاری ادرار و معده هم کمک کند.

می‌شود، هم قدرت تأثیر گذارای اش مضاعف. بشقاب سبزی جزو جدانشدنی سفره افطار تا دیرباز بوده و است. اگر چه در سال‌های اخیر افطاری که به نان و پنیر سبزی محدود باشد نایاب شده است اما فراموش نکنید در همان یک بشقاب سبزی که زمان افطار میل می‌کنید گیاهانی وجود دارد که با خاصیت خنک‌کنندگی و طبیعت سردی که دارند می‌توانند بخش زیادی از آب بدن شما را در طول روز حفظ کنند و حس عطش را در بدنتان به تعویق بیندارند. این بار به جای آنکه بی‌هدف سبزی بردارید و لقمه‌تان را با پنیر بپیچید، به انتخاب سبزی‌ها دقت کنید. سعی کنید در لقمه‌تان برگ ریحان و مرزه را بیش از بقیه جای دهید. برگ ریحان ضد درد، ضد آلزایمر، قوای معده، خواب‌آور، آرامبخش، تقویت‌کننده قوای جسمی، ضدنفخ و سرطان و میکروب‌کُش است. همه خصوصیت‌های این گیاه در ماه رمضان به شما کمک می‌کند از فاصله افطار تا افطار بعدی برایتان راحت بگذرد.

مرزه هم با وجود اینکه مره تند و بوی مطبوعی دارد در اروپا به عنوان گیاه ضد تشنگی مورد استفاده دایباتی‌های بسیاری قرار می‌گیرد. مرزه تازه یا حتی خنک و مصرف آن به شکل خام یاد کرده همه جوره می‌تواند به رفع بسیاری از مشکلات روزهای روزه‌داری شما کمک کند.

برای وعده‌های مایعات و نوشیدن بعد از افطار از آن استفاده کنید. تقویت‌کننده، آرامبخش، ضد گرم‌زدگی و مقوی قلب جزء خاصیت‌های درمانی بیدمشک است. عرق بهار نارنج هم برخلاف تصور همه طبیعت گرمی دارد، اما با همین طبیعت گرم مکمل خوبی برای عرق بیدمشک و یک طعم‌دهنده طبیعی برای شربت‌های خنک‌کننده است چون خاصیت تقویت‌کنندگی اعصاب و درمان بی‌خوابی شگفت‌انگیزی دارد. خلاصه کلام اینکه اگر می‌خواهید یک ماه روزه‌داری خوب را سبزی کنید بهتر است از نسخه بالا پیروی کنید و در مقابل سراع مواد غذایی و نوشیدنی‌های ممنوعه نروید. زولبیا و یامیه، انواع شیرینی‌ها از شیرینی‌های سنتی و غیر سنتی گرفته