

نہ خدای کی کہ درین کردی



دانشگاه کوثر

The effect of fasting on health

اثرات روزه داری بر سلامت



میترآ خادم الشریعه

دکتری فیزیولوژی ورزش

استادیار دانشگاه کوثر بجنورد

سخنان بزرگان دین

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود:
برای هر چیزی زکاتی است و زکات بدنها روزه است.
روزه بگیرید تا سالم بمانید

امام صادق علیه السلام فرمود:
هر کس کار نیکی انجام دهد ده برابر آن پاداش دارد و از جمله آنها سه روز روزه در هر
ماه است.

Healthy

Unhealthy



سلامتی

تعریف سازمان جهانی بهداشت

- سلامتی عبارتست از وضعیت رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه تنها نبود بیماری یا معلولیت





عوامل تاثیرگذار بر سلامتی

Biologic Factors (Genetic, Aging)

عوامل بیولوژیکی

Environmental Factors (Food, air, Water, Communicable Disease)

عوامل محیطی

Life Style Factors (Diet, Injury, Avoidance, Sexual Behaviors)

عوامل سبک زندگی مردم

Psychosocial Factors (Poverty, Stress, Personality, Cultural Factors)

عوامل روانی اجتماعی

Use of & Access to Health Care

بهره مندی از مراقبت سلامت

Other Factors

عوامل دیگر

عواملی که سلامتی را به خطر می اندازند

- دخانیات
- مشروبات الکلی
- مواد و داروهای شیمیایی و الوده کننده محیط
- تغذیه نامناسب
- عدم فعالیت بدنی

Food Guide Pyramid

A Guide to Daily Food Choices

KEY

■ Fat (naturally occurring and added)

■ Sugars (added)

These symbols show fat and added sugars in foods.

Fats, Oils, & Sweets
USE SPARINGLY

Milk, Yogurt,
& Cheese Group
2-3 SERVINGS

Meat, Poultry, Fish,
Dry Beans, Eggs,
& Nuts Group
2-3 SERVINGS

Vegetable Group
3-5 SERVINGS

Fruit Group
2-4 SERVINGS

Bread, Cereal,
Rice, & Pasta
Group
**6-11
SERVINGS**

• غذا خوردن و تغذیه سالم چیست؟

• به معنی داشتن یک رژیم غذایی مناسب است که پروتئین، کربوهیدرات و چربی های متعادلی دارد. غذایی خوب است که بدن ما را قوی می سازد، بیماری ها را دور نگه می دارد و ذهن و بدن مان را بهبود می بخشد. مصرف چربی های کافی هم چنین بخشی از رژیم غذایی سالم را تشکیل می دهد.

• رژیم غذایی و تغذیه سالم چه چیزی را ایجاد می کند؟

• مواد غذایی خوبی مثل سبزیجات، میوه ها، حبوبات کامل، غلات، تمام مواد مغذی مورد نیاز برای بدن مان را فراهم می کنند و رژیم غذایی خوبی را تشکیل می دهند.

• غذایی سالم، کم چربی و کم کالری بخورید.

• خوردن غذاهای سالم همچنین به معنای اجتناب از غذاهای سریع مانند پیتزا، پاستا، همبرگر، سیب زمینی سرخ کرده و غیره است، زیرا آن ها اغلب حاوی چربی های غیر سالم هستند و کالری بالایی دارند.



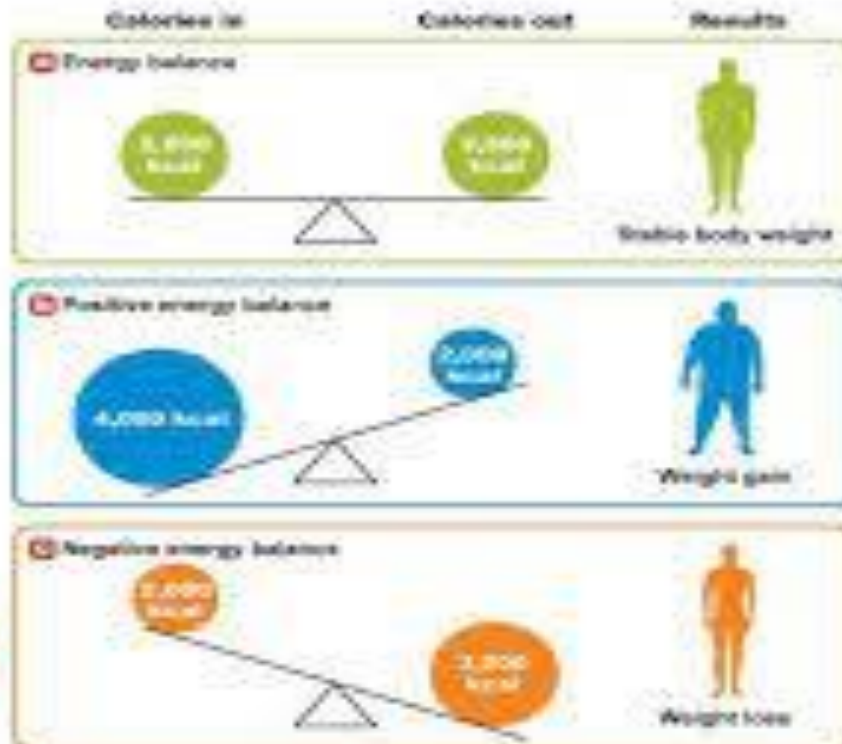
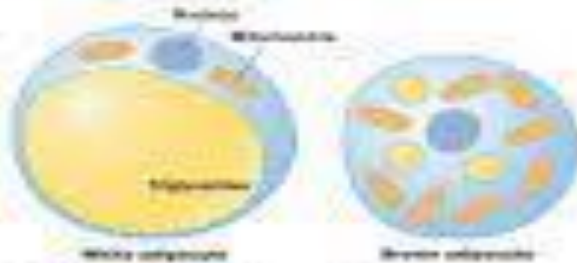
کالری مصرفی روزانه

کالری سوخته شده روزانه

نتیجہ عدم تعادل انرژی



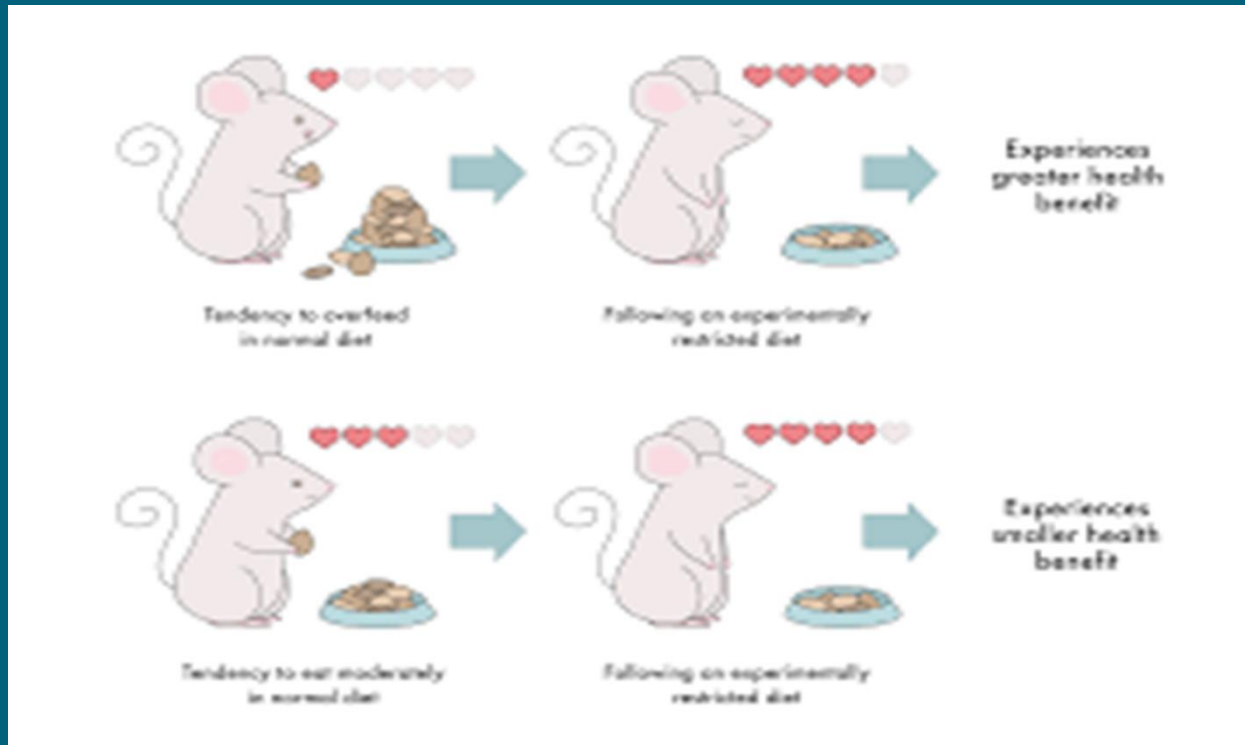
Chapter 14: Energy Balance and Body Composition



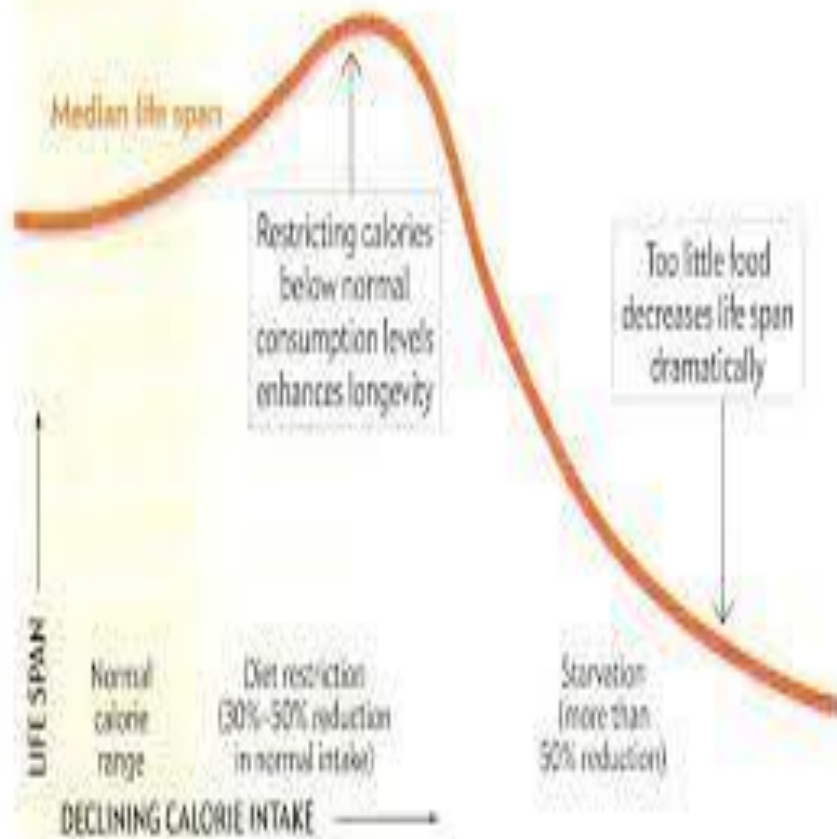
© 2013 Pearson Education, Inc.

رابطه بین میزان کالری مصرفی و طول عمر

- در تمام گونه های حیوانی بین کالری مصرفی و طول عمر رابطه منفی و معناداری وجود دارد.



Restricting Calories Enhances Life Span in Animals



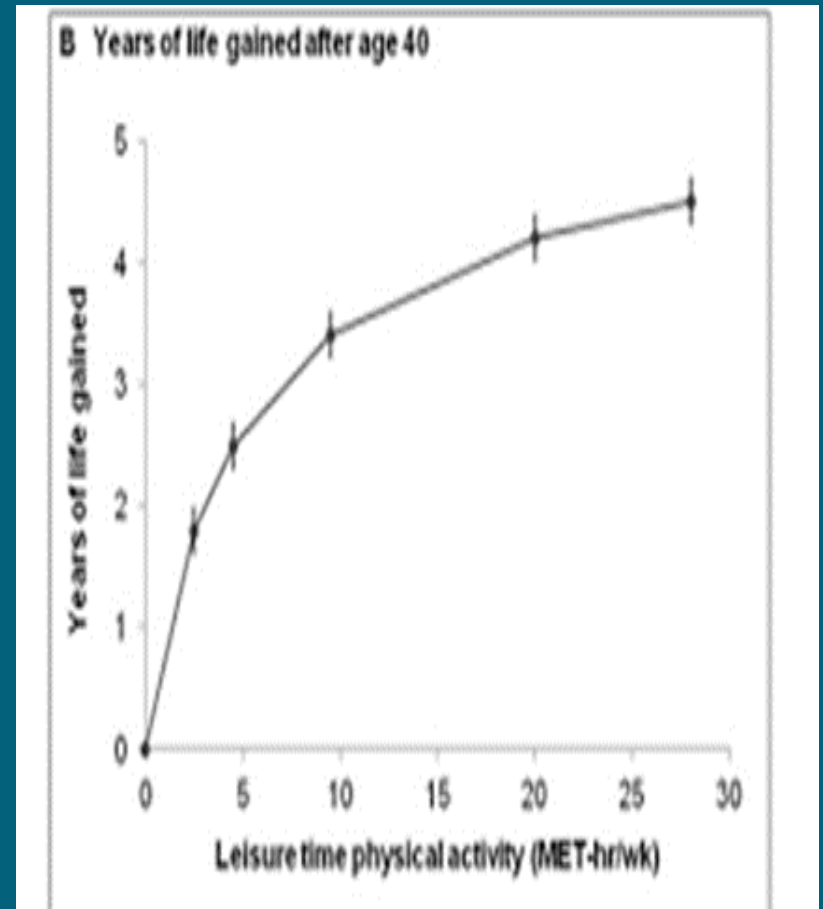
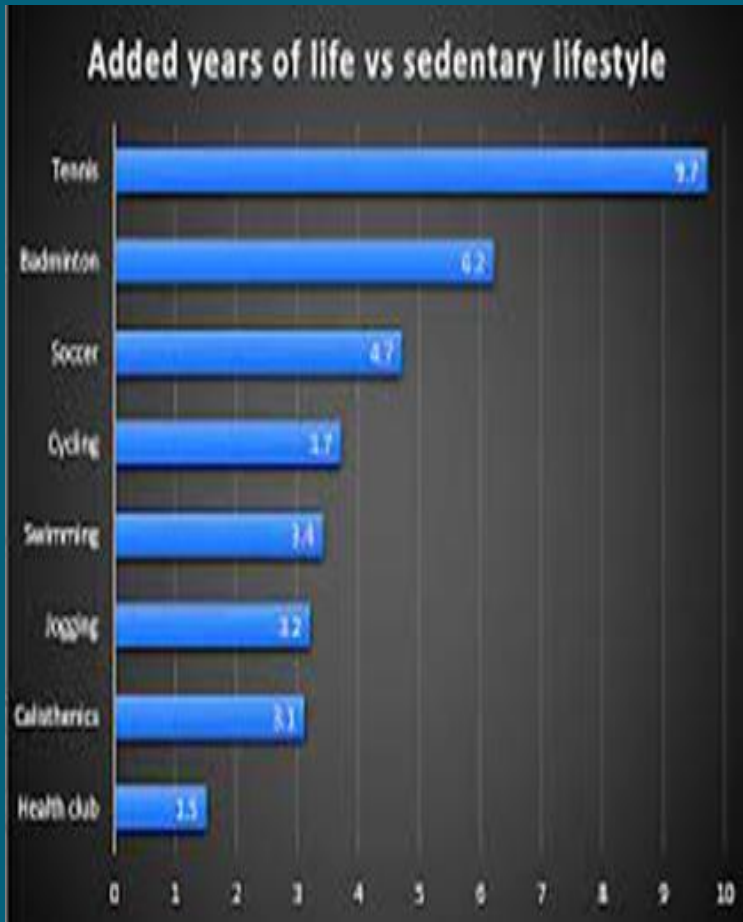
Eating time	Feeding regimen	Delayed disease onset	Lifespan extension
24 hours - Ad libitum		-	-
13 hours - Meal-fed		+	+
3 hours - CR		+++	+++

فعالیت بدنی



ارتباط فعالیت بدنی و میزان مرگ و میر

The relationship between physical activity and life expectancy and death



روزه داری



مزایای روزه داری

- انسولین: با غذا خوردن مقدار انسولین در بدن افزایش می‌یابد. اگر غذا نخوریم، سطح انسولین به‌طور چشمگیری کاهش می‌یابد. با کاهش سطح انسولین چربی سوزی راحت‌تر انجام می‌شود.
- گلوکاگون: افزایش ترشح این هورمون، باعث حفظ قند خون می‌شود.
- هورمون رشد انسانی : در طول زمان غذا خوردن، سطح هورمون رشد انسانی به‌طور باورنکردنی افزایش یافته و ممکن است به ۵ برابر حالت معمول برسد. هورمون رشد انسانی، هورمونی است که به کاهش چربی و افزایش حجم عضله کمک می‌کند.
- نور اپی نفرین (نور آدرنالین): دستگاه عصبی هورمون نور اپی نفرین را به سلول‌های چربی می‌فرستد. این امر موجب می‌شود سلول‌های چربی شکسته و به اسیدهای چرب تبدیل بشوند. سپس بدن از اسیدهای چرب برای تأمین انرژی استفاده بکند

مزایای روزه داری



- تعادل هورمون های لپتین و گرلین
- سازگاری گیرنده های اندورژنی
- کاهش وزن
- افزایش عضله سازی
- کاهش التهاب و کاهش رادیکال های آزاد
- بالا بردن عملکرد مغز
- افزایش طول عمر

نکات کلیدی در فاز روزه داری

- مصرف آب و الکترولیت ها در فاز خوردن
- خودتان را مشغول کنید
- در فاز فیدینگ یا خوردن، درست و اصولی غذا مصرف کنید

اصول تغذیه صحیح در روزه داری

- تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان مانند سایر اوقات به معنی رعایت دو اصل تنوع و تعادل در برنامه غذایی است.
- **تنوع** به معنای استفاده از گروه های غذایی اصلی شامل نان و غلات، شیر و لبنیات، میوه و سبزی، گروه گوشت و جایگزین های آن است.
- **تعادل** به معنای مصرف کافی مواد غذایی و میانه روی در وعده افطاری و سحر و پرهیز از کم خوری و پرخوری در این دو وعده است.

مواد نشاسته ای با شاخص قندی بالا

این مواد شامل: نان سفید، نان باگت، انواع شیرینی ها و بیسکویت ها، سیب زمینی، حلوا، زولبیا و بامیه و... است.



نکته مهم

مصرف مواد غذایی با شاخص قندی بالا مانند
زولبیا و بامیه در وقت سحر موجب گرسنگی
زودرس در طول روز می شود.

زیرا مصرف زیاد قندهای ساده در وعده سحر باعث
ترشح زیاد انسولین و افت قند در طول روز می شود.

- چه مواد غذایی بهتر است در ماه مبارک رمضان بیشتر استفاده شود:

مواد نشاسته ای با نمایه ی قندی پائین که شامل:

- نان های جو ، سوپ و آش جو
- انواع میوه جات و سبزیجات
- انواع حبوبات به ویژه لوبیاها و عدس



- انواع رشته ها که آرد آن از گندم سبوس دار تهیه شده باشد.
- انواع ماکارونی که آرد آن از گندم سبوس دار تهیه شده باشد.
- نان هایی که با دانه های گیاهی مثلاً کنجد درست می شوند
- انواع برنج



افطار

شروع افطار

با مواد غذائی باشاخص قندی بالا مانند: خرما، عسل، چای شیرین، سوپ کم چرب، شیر، فرنی و یا شیربرنج شروع کنید.



www.sofrehkhune.com

Shaparak



فاصله افطار تا سحر

بهتر است فاصله زمانی افطار تا سحر از مواد غذایی توصیه شده در ذیل استفاده نمود:

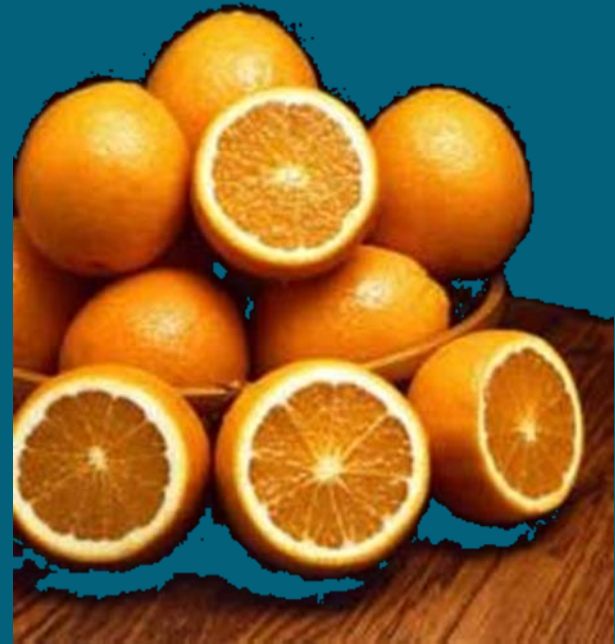
- مایعات

- میوه جات



آخر شب، قبل از خواب

- استفاده از شیر، ماست و میوه قبل از خواب کمک بسیاری در داشتن خواب بهتر و تغذیه مناسب دارد .



سحر

- استفاده بیشتر از مواد نشاسته ای با شاخص قندی پائین (جذب آهسته قند در بدن).
- استفاده کمتر از مواد با شاخص قندی بالا (جذب سریع قند در بدن) مثل سیب زمینی.

■ نوشیدنی هایی که در ماه مبارک رمضان بهتر است به صورت محدود تری استفاده شوند

● مصرف آب خیلی سرد یا چای خیلی داغ در شروع افطار.

با نوشیدن مایعات بسیارگرم و یا سرد در زمان افطار آمادگی دستگاه گوارش دچار اختلال می شود. بهتر است افطار را با یک نوشیدنی نیمه گرم با دو عدد خرما شروع نمود.



● پرهیز از مصرف نوشابه های گازدار در وقت افطار برای بدن بهتر است.

این نوشابه ها در حالی که معده خالی است می توانند به پرزهای معده آسیب برسانند و زمینه بروز زخم های معده را فراهم نمایند.





مصرف دوغ های شور در سحر می تواند سبب تشنگی زیاد در طول روز شود.
متأسفانه بیشتر دوغ های موجود در بازار دارای نمک فراوان می باشند.
تهیه ی یک دوغ کم نمک در منزل می تواند علاوه بر تأمین آب و همچنین کلسیم، نوشیدنی خوبی برای سحر یا در فاصله ی افطار تا سحر باشد.

برای افرادی که دچار مشکلات خواب هستند و حساسیت زیادی به تحریکات اطراف نشان می دهند:

مصرف فراوان چای پررنگ و قهوه ی غلیظ در فاصله ی افطار تا پایان شب می تواند خواب شب را دچار اختلال نماید.
چای کم رنگ می تواند جایگزین خوبی برای این افراد باشد.



در مجموع نوشیدنی های مناسب در وقت افطار، عبارتند از :

- آب معمولی
- چای کم رنگ با خرما
- دوغ کم نمک
- سوپ رقیق

■ در مجموع نوشیدنی های مناسب در وقت سحر عبارتند از ■

● آب معمولی

● شیر

● دوغ بدون نمک (تهیه شده در منزل)

شیر به دلیل خاصیت نمایه‌ی قندی پایین می‌تواند باعث حفظ سیری تا ساعت‌ها بعد از سحر گردد و همچنین به دلیل پروتئین بسیار کامل موجود در آن سبب تأمین نیاز پروتئین بدن و به خصوص روزه‌داران نوجوان گردد.

اشتباهات رایج تغذیه ای در ماه مبارک رمضان

پرخوری به امید گرسنگی کمتر

عوارض:
اضافه وزن
تشنگی

عدم توجه به توصیه پزشک در مورد

روزه داری
عوارض:
صدمه معنوی
آسیب به بدن و ایجاد عوارض

بی نظمی های وعده های غذایی و حذف

سحری
عوارض:
کاهش کارایی بدن در طول روز

کم خوری

عوارض:
ضعف و بی حالی
کاهش وزن

برخی از مشکلات رایج در روزه داری

یبوست

علت: مصرف زیاد غذاهای تصفیه شده مثل نان های تهیه شده از آرد سفید (نان لواش و فانتزی) و کاهش مصرف آب و غذاهای حاوی فیبر (میوه و سبزی).

درمان: افزایش مصرف نان های سبوس دار و تیره، استفاده از میوه و سبزی و میوه های خشک مانند آلو خیس شده و افزایش مصرف آب



افت فشار خون

- علائم: تعریق زیاد، ضعف، کاهش انرژی، سرگیجه، رنگ پریدگی و حالت غش؛
- علت: مصرف کم مایعات و نمک کافی؛
- درمان: خنک نگه داشتن فرد و افزایش مصرف مایعات و نمک کافی (نمک زیاد خود مشکل ساز است) در هنگام افطار و سحر.



سر درد

- علت: عادت به مصرف کافئین در طول روز و استعمال دخانیات و قطع آن، خستگی و عدم استراحت و خواب کافی به علت فعالیت زیاد یا افت فشارخون.
- درمان: بهتر است از ۱ تا ۲ هفته قبل از ماه مبارک رمضان، مصرف مواد حاوی کافئین و تنباکو را کاهش دهید. نوشیدنی ها و چای های گیاهی فاقد کافئین جایگزین مناسبی است.
- در طول ماه مبارک رمضان خواب و استراحت کافی داشته باشید.
- اگر سردرد به علت افت فشارخون بسیار جدی باشد، باید روزه را افطار کرد.



افت قند خون

- علائم: ضعف، سرگیجه، خستگی، عدم تمرکز، تعریق، لرزش، کاهش فعالیت و قدرت جسمانی، سردرد و تپش قلب؛
- علت: در افراد غیردیابتی: مصرف زیاد قندهای ساده در وعده ی سحر، چون این امر باعث ترشح زیاد انسولین و افت قند در طول روز می شود؛
- درمان: پرهیز از مصرف غذاها و نوشیدنی های حاوی قندهای ساده و شیرینی ها در وعده ی سحر؛
- تذکر: بیماران دیابتی نوع یک و دو برای روزه داری باید با پزشک معالج خود و متخصص تغذیه مشورت کنند.

راه های مقابله با تشنگی در طول روز

- محدود کردن مصرف نمک در وعده های افطار و سحر؛ دریافت اضافه نمک، بدن را مجبور به واکنش نموده و برای دفع این مقدار مازاد بر نیاز، مقادیر زیادی آب از بدن دفع می شود.
- مصرف میوه و سبزی کافی؛ بهتر است میوه در فاصله ی افطار تا سحر و سبزی در هر دو وعده ی افطار و سحر و سالاد به ویژه در وعده ی سحر مصرف شود.
- مصرف نکردن مواد غذایی پرپروتئین در وعده ی سحری (مانند کباب ها)؛ این مواد غذایی به دلیل داشتن پروتئین زیاد، سبب تحریک تشنگی در ساعات اولیه ی روز شده، روزه دار را دچار تشنگی شدید می نمایند.
- نوشیدن بیش از اندازه آب در وعده سحری؛ زیرا آب زیاد سبب رقیق شدن شیرهای معده و آنزیم های گوارشی می شود و روند هضم را مختل می کند.
- مصرف حجم متعادل از آب ساده، آب میوه های طبیعی، شیر کم چرب و چای کم رنگ در فاصله افطار تا سحر؛ تعادل آب و الکترولیت های بدن را حفظ می کند.
- نخوردن چای زیاد و پررنگ در وعده سحری؛ زیرا باعث افزایش حجم ادرار می شود و بدنتان را کم آب می کند.

Exersice training

تمرین بدنی

چند توصیه کلی برای ورزش در ماه مبارک رمضان

- اگر برنامه تمرینی سبکی دارید، تمرینات را صبح انجام دهید. در غیر این صورت تمرینات خود را به بعد از افطار موکول کنید.
- بهتر است مدت زمان تمرین، بین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه آن هم در هوای خنک و بدون تابش مستقیم خورشید باشد.
- اگر برنامه تمرینی شما سبک نیست، تمرینات را یک تا سه ساعت بعد از افطار انجام دهید، هر چه فاصله با افطار بیشتر باشد، بهتر است.
- شدت تمرینات را بالا نبرید و سعی کنید تمرینات سبکی را انجام دهید.

نیاز به آب و خطر کم آبی

- کاهش ۲٪ آب بدن معادل کاهش ۲۰٪ قدرت بدنی است
- کاهش ۴٪ آب بدن مساوی کاهش ۴۰٪ قدرت بدنی است



رژیم های روزه داری یا فستینگ



روزه داری fasting



فستینگ چیست؟

رژیم فستینگ متناوب یا رژیم روزه داری متناوب یکی از روش های لاغری است که در آن به جای غذا خوردن به طور منظم در هر وعده باید در یک محدوده زمانی مشخص مانند روزه داری ، با محدودیت کالری یا مقدار جزئی غذا خورده شود و بعد از این محدوده زمانی می توانید بدون محدودیت کالری و به طور کامل غذا میل کنید.

نمونه رژیم فستینگ متناوب نخوردن وعده های غذایی در صورت سیر بودن

صرف نظر کردن از وعده های غذایی یک روش انعطاف پذیر و مناسب برای افراد مبتدی است. در این روش افراد می توانند در صورت سیر بودن یا محدودیت زمانی برای خوردن وعده غذایی دارند، از خوردن صرف نظر کنند. اما خوردن غذاهای سالم در هر وعده های غذایی اهمیت زیادی دارد.



برخی الگوها یا روش های روزه داری

Some patterns or methods of fasting

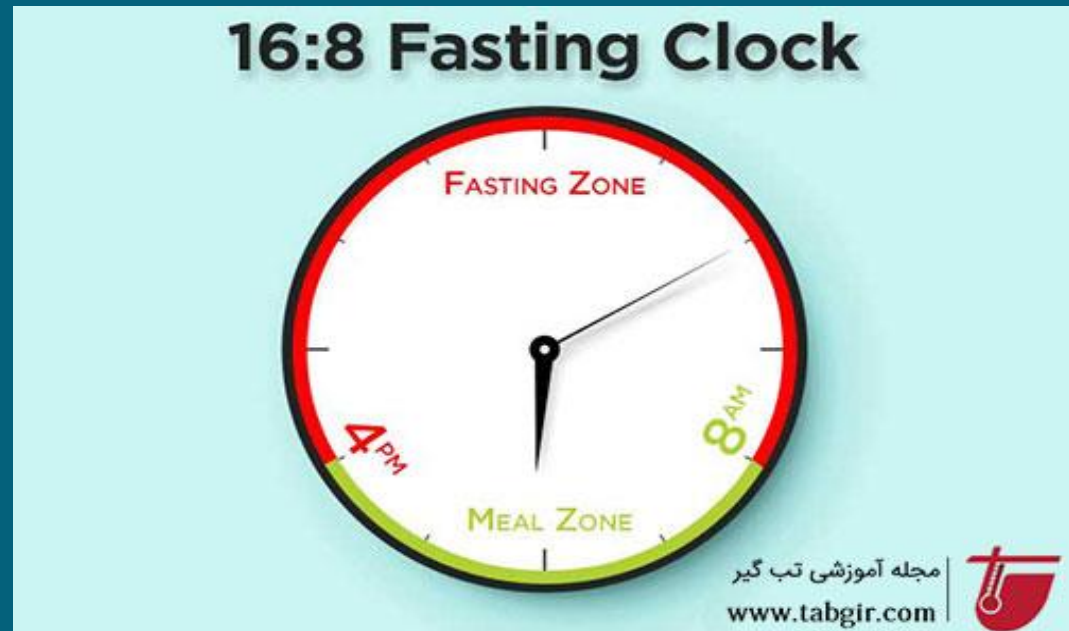
نمونه رژیم فستینگ به مدت ۱۲ ساعت روزه بگیرید.

قوانین این روش ساده است و فرد باید در روز ۱۲ ساعت غذا نخورد. طبق مطالعات انجام شده روزه داری به مدت ۱۰ تا ۱۶ ساعت در روز باعث می شود ذخایر چربی بدن به انرژی تبدیل شود که کتون ها در جریان خون آزاد می شوند و در نهایت در کاهش وزن بسیار موثر است.



نمونه رژیم فستینگ ۱۶ ۸ به مدت ۱۶ ساعت در روز روزه بگیرید.

در رژیم فستینگ ۱۶ ۸ باید به مدت ۱۶ ساعت در روز روزه بگیرید و فقط در ۸ ساعت باقیمانده می توانید غذا بخورید. این روش رژیم فستینگ ۱۶/۸ نامیده می شود. در این رژیم غذایی مردان به مدت ۱۶ ساعت و زنان به مدت ۱۴ ساعت نباید غذا بخورند. رژیم فستینگ ۱۶ ۸ برای افرادی مفید است که روش ۱۲ ساعت روزه داری را امتحان کردند ولی نتیجه ای برای آنها نداشته است



رژیم فستینگ ۵/۲ به مدت دو روز در هفته روزه بگیرید.

افرادی که رژیم فستینگ ۵/۲ را دنبال می کنند باید به مدت ۵ روز در هفته میزان استاندارد غذای سالم مصرف کنند و در ۲ روز باقیمانده میزان مصرف کالری را کاهش دهند. این روش رژیم فستینگ ۵/۲ نامیده می شود. در ۲ روز روزه داری مردان به طور کلی ۶۰۰ کالری و زنان ۵۰۰ کالری مصرف می کنند.



لاغری با رژیم فستینگ یک روز در میان

رژیم فستینگ یک روز در میان به شیوه های مختلفی انجام می شود. برای برخی از افراد رژیم یک روز در میان فستینگ به معنای پرهیز کامل از مواد غذایی جامد است، در حالی که سایر افراد تنها مجاز به دریافت ۵۰۰ کالری در روز هستند. در روزهای تغذیه اغلب افراد تصمیم می گیرند به میزان دلخواه غذا بخورند



سائیں

