

رمضان کریم  
Ramadan Kareem

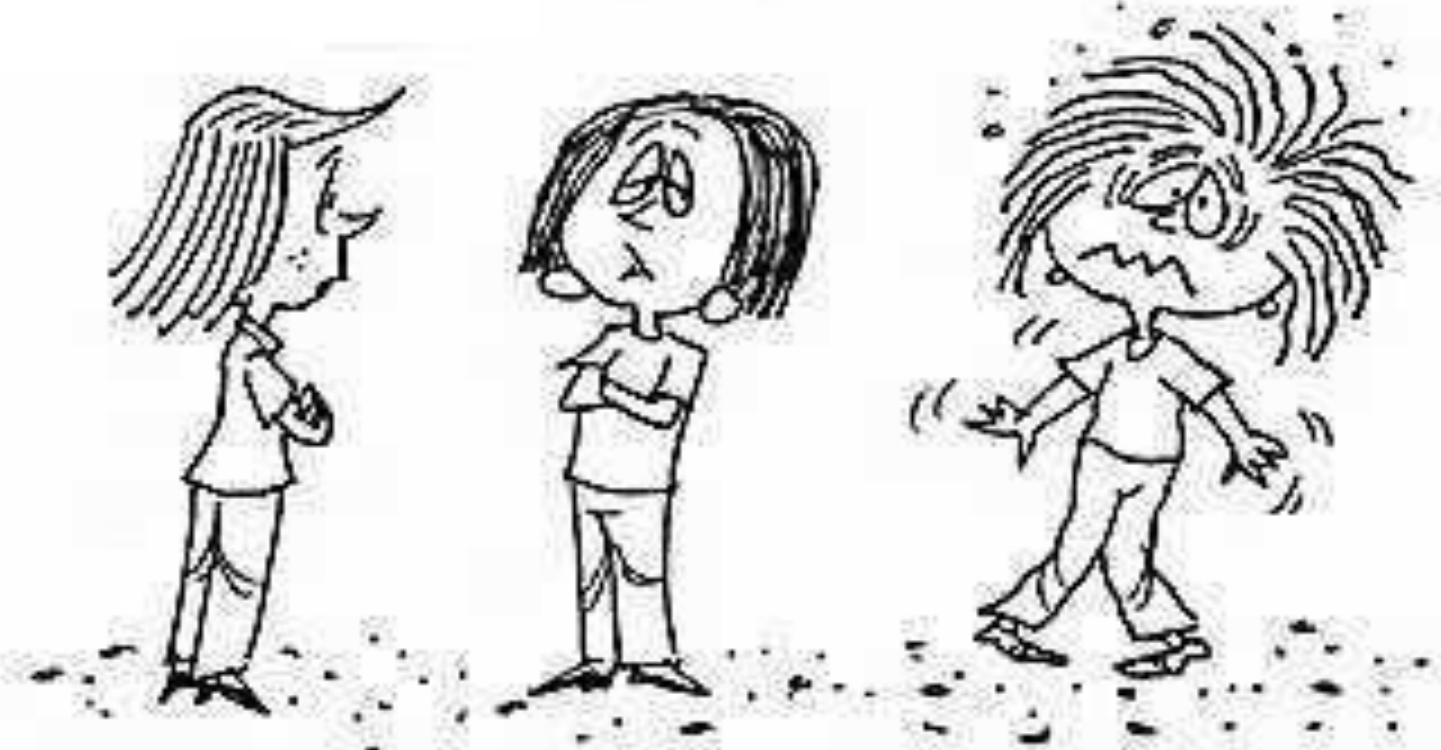
# برنامه غذایی در روز هجری

سخنران: دکتر محمد حضوری – متخصص تغذیه

A close-up photograph of a hand using a hammer to break a thick metal chain link. The hammer is positioned to strike the link, and several small metal shavings are flying off. The background is a textured, light-colored surface.

# Fasting

breaks the  
chains



Dave Coverly...

"She's having withdrawal symptoms, she hasn't had food for 5 minutes."

اذان صبح

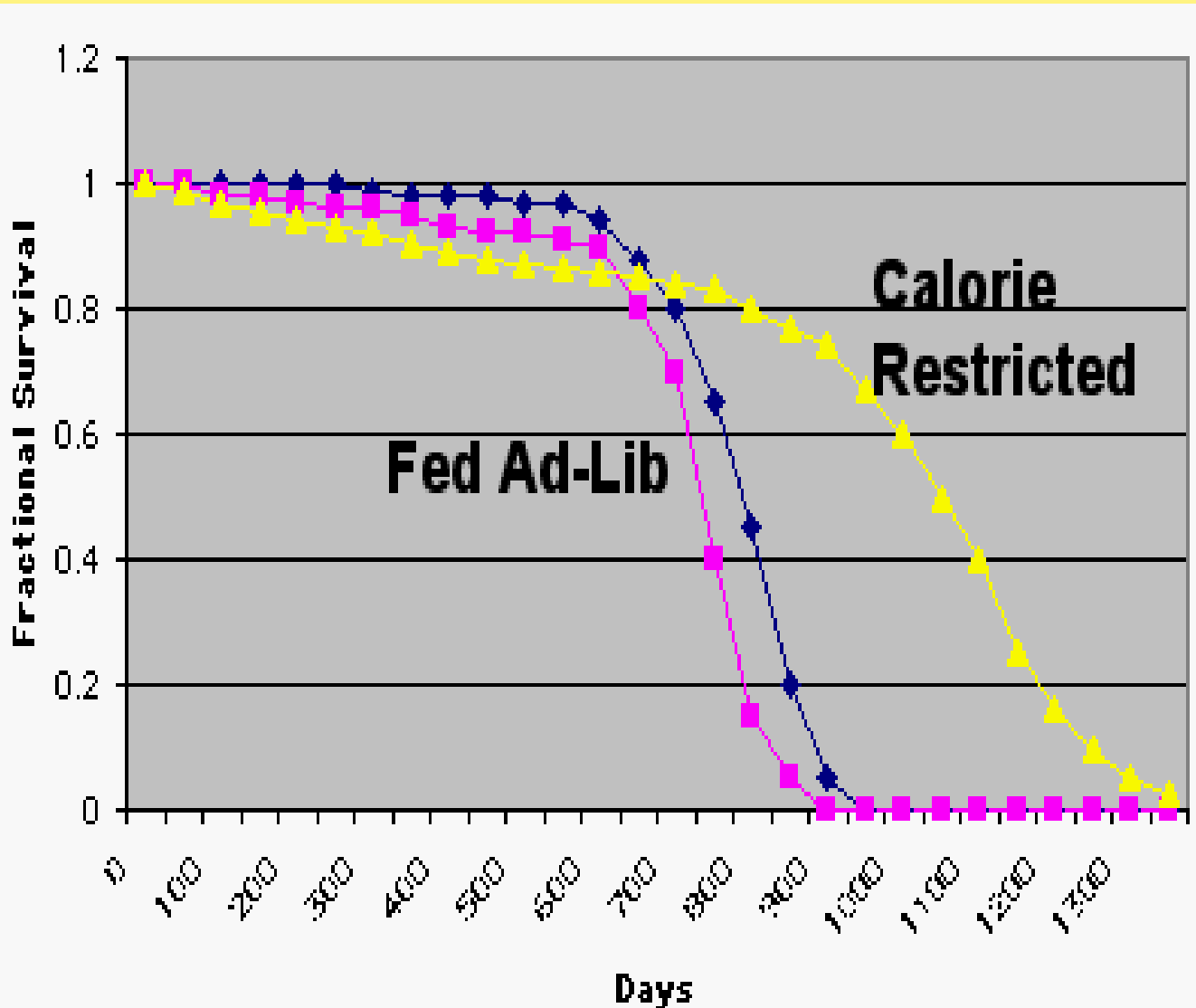
شانزده ساعت و نیم

غروب آفتاب



NEFA FALTY

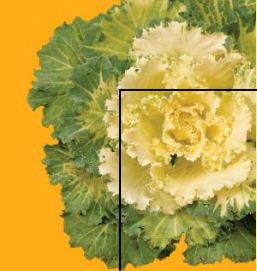
# تفاوت طول عمر حیوان آزمایشگاهی با محدودیت کالری



قال رسول الله (ص) :

♦ صوموا تصحوا

♦ روزه بگيريد تا سالم باشيد



# برخی فوائد روزه داری در تحقیقات

افزایش ترشح هورمون رشد

افزایش قدرت دفاعی بدن (سیستم ایمنی)

افزایش حساسیت به انسولین

کاهش تولید رادیکال های آزاد در سلول ها (طول عمر)

کاهش تجمع پلاکتی و کم شدن خطر ایجاد لخته

کاهش کلسترول خون (کمتر شدن خطر سکته های قلبی و مغزی)

افزایش آپولیپوپروتئین های باعث پیشگیری از تصلب شرایین





# ابعاد پزشکی

■ شیوع بالای چاقی ، دیابت و...

◆ شیوع بالای ضعف به دلایل بیماری جسمی و روانی

◆ اولویت سوء تغذیه کیفی شامل عناصر کم‌یاب به سوء

تغذیه انرژی یا پروتئین در عصر حاضر



# پیشگیری از سوء تغذیه

■ مصرف انواع غذاهای طبیعی

■ کاهش مصرف مواد نشاسته‌ای، شیرینی‌ها

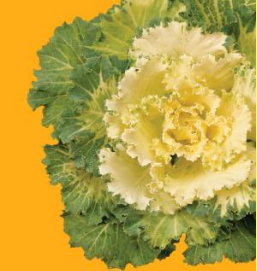
■ مصرف کافی حبوبات، خرما، مغز دانه، شیر، ارده، عسل

و تخم مرغ در ماه رمضان

■ استفاده از مکمل‌ها شامل روی و ویتامین‌ها با توجه به

کمبود سراسری آنها در منابع خاک و غذا (سبوس) و

قیمت غذاهای ضروری



# ترکیب وعده‌های غذایی ماه مبارک رمضان



افطار

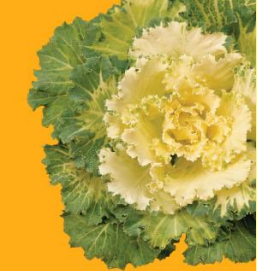
سحری



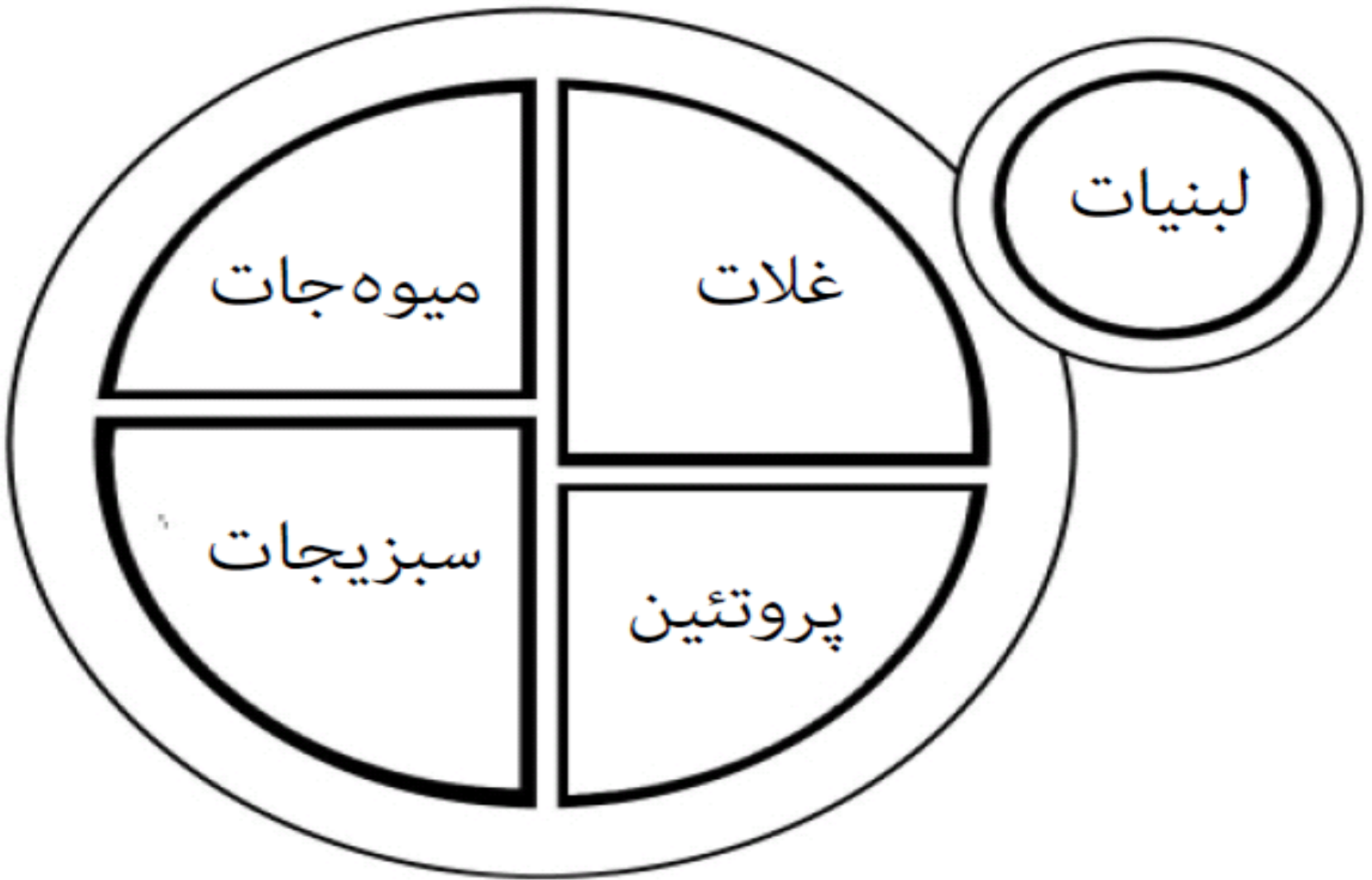
میانوعده



قبل از خواب



# عوامل موثر بر نیازهای تغذیه‌ای در ماه رمضان



P-value*	درصد از مقدار توصیه شده	مقدار توصیه شده (واحد مصرفی) (۹)	مقدار دریافتی (واحد مصرفی)	گروه غذایی	ردیف
0.5	۱۰۲٪	۹/۷۵ واحد	۹/۹ ± ۴/۷ واحد	نان و غلات	۱
<0.01	۲۷٪	۵/۵ واحد	۱/۴۷ ± ۱/۳ واحد	سبزی‌ها	۲
<0.01	۱۴۱٪	۲/۷ واحد	۳/۸ ± ۲/۴ واحد	میوه‌ها	۳
<0.01	۱۳٪	۳ واحد	۰/۴ ± ۰/۷ واحد	شیر و لبنیات	۴
<0.01	۳۸٪	۵/۵ واحد	۲/۱ ± ۱/۳ واحد	گوشت	۵
0.16	۹۶٪	۵/۳ واحد	۵/۱ ± ۲/۴ واحد	مواد متفرقه	۶



# انتخاب از گروه‌های غذایی

♦ نان و غلات : نیمی از انواع غلات کامل

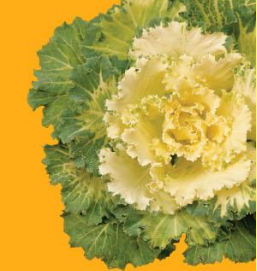
♦ میوه‌ها

♦ سبزی‌ها

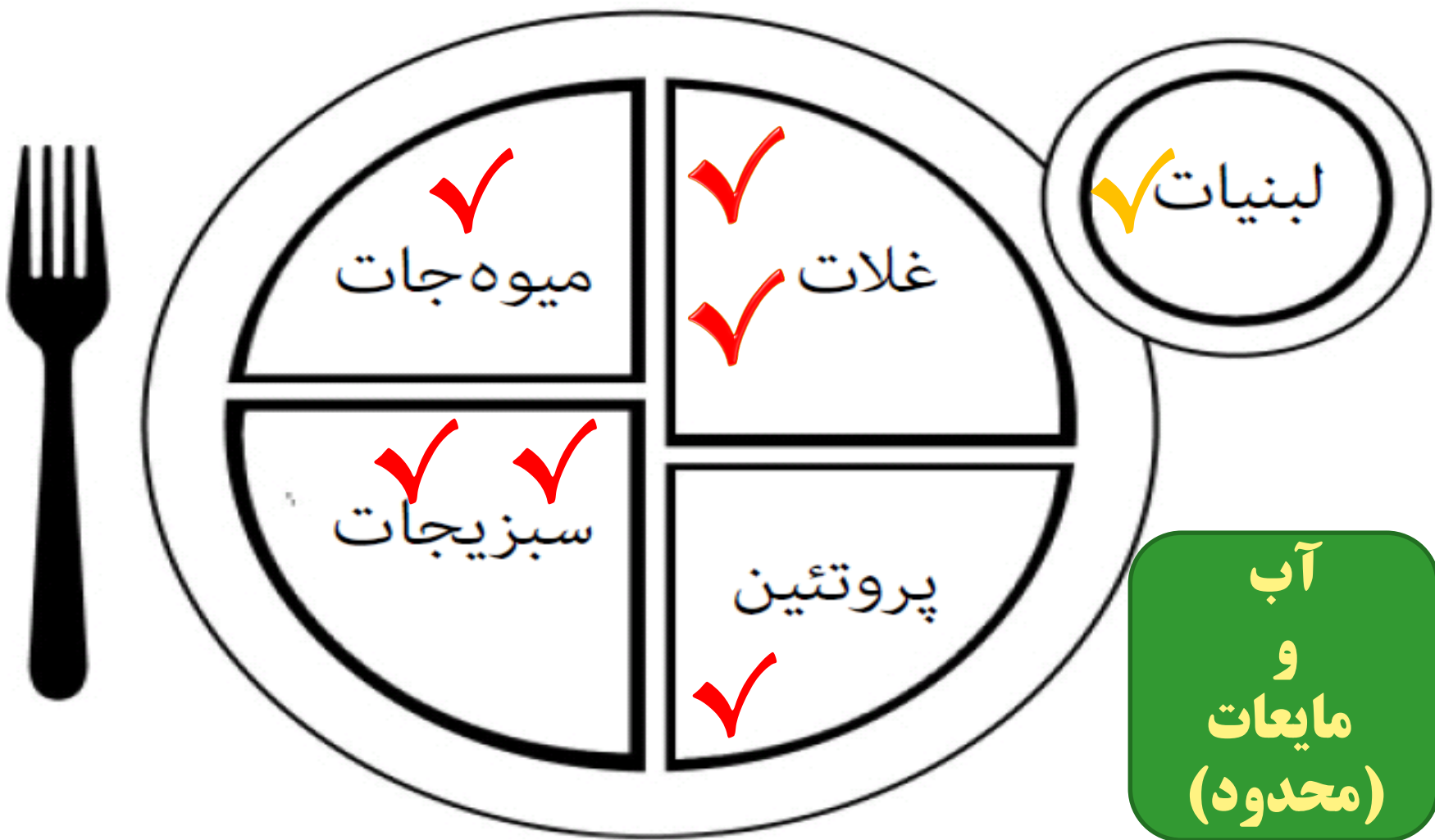
♦ گوشت‌ها

♦ لبنیات

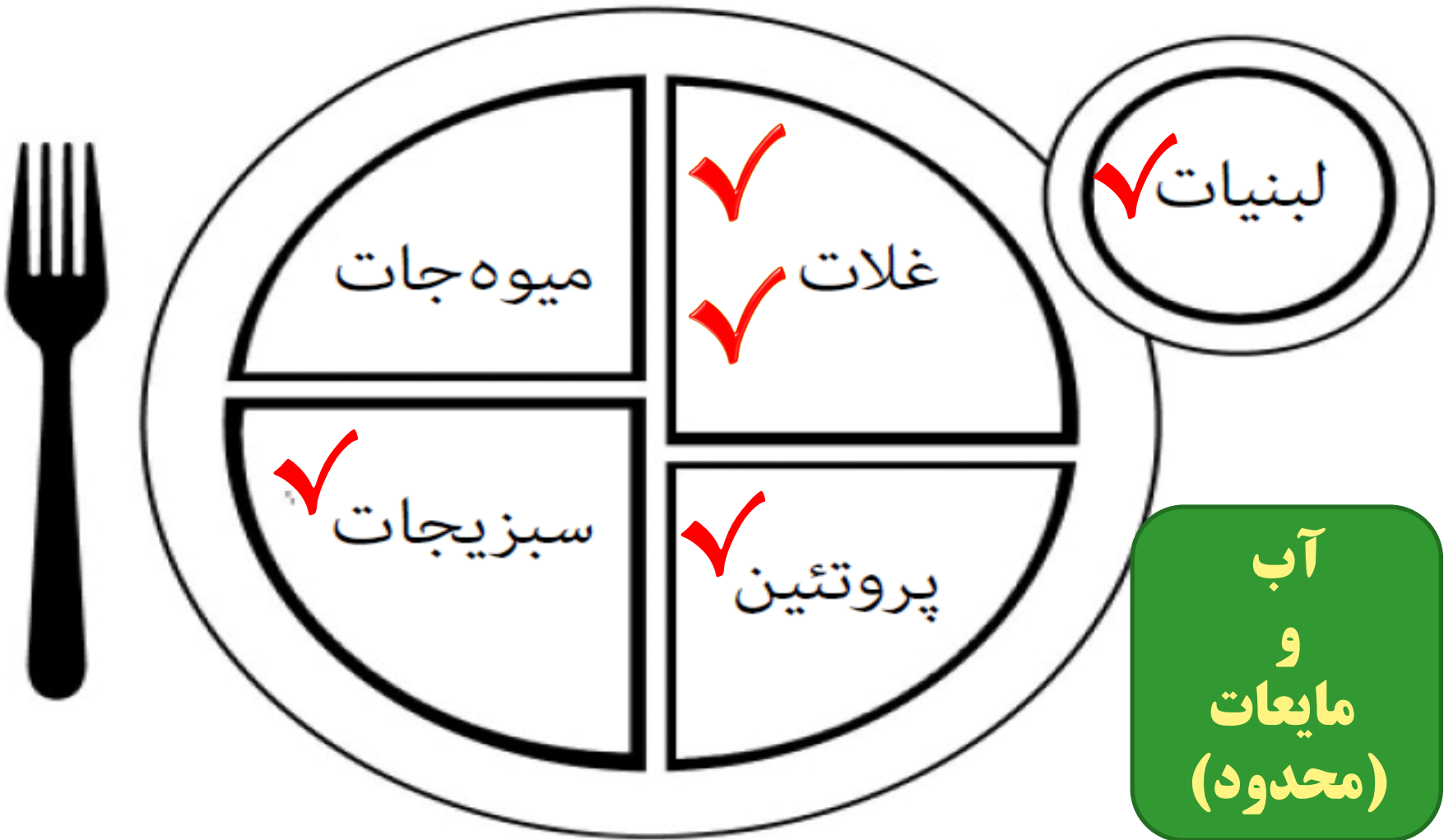
♦ روغن‌ها و قندهای ساده



# مواد غذایی مناسب برای وعده سحری

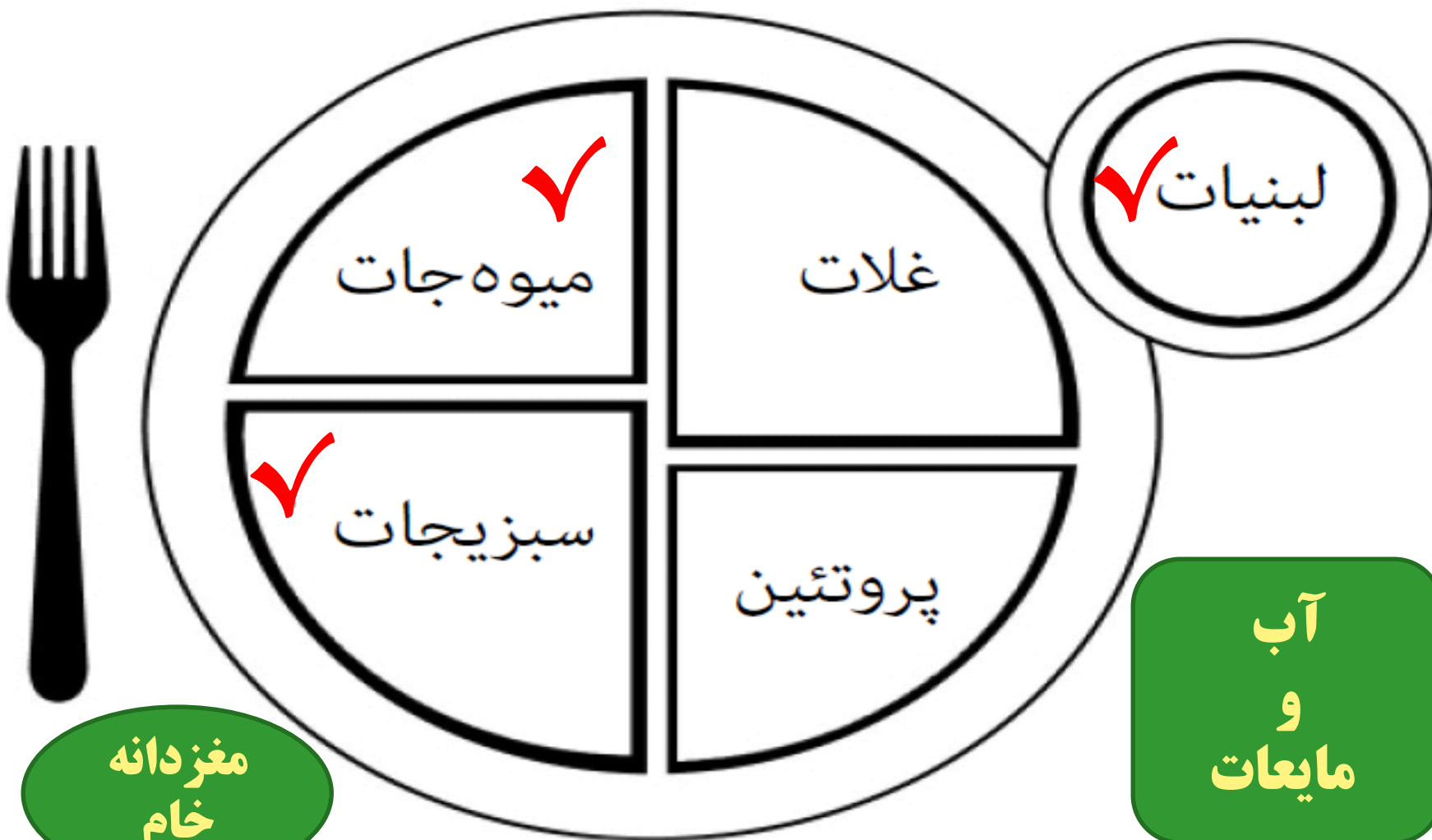


# مواد غذایی مناسب برای وعده افطاری





# مواد غذایی مناسب برای میانوعده



# کنترل علائم روزهداری

♦ ضعف

♦ گرسنگی

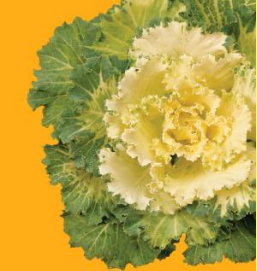
♦ سوزش سردل

♦ سردرد

♦ کم آبی

♦ یبوست

♦ افزایش وزن



## فراوانی بروز علائم حین روزه (بیماران)

ندارم	خفیف	متوسط	شدید	علائم حین روزه
فراوانی (درصد)	فراوانی (درصد)	فراوانی (درصد)	فراوانی (درصد)	
42(28/2)	30(20/1)	25(16/8)	52(34/9)	ضعف
52(35/1)	31(20/9)	26(17/6)	39(26/4)	سر درد
64(43/2)	26(17/6)	27(18/2)	31(20/9)	عصبی شدن
80(54/1)	18(12/2)	18(12/2)	32(21/6)	افسردگی

جدول شماره 8: نحوه‌ی برخورد بیماران با علائم حین روزه

تحمیل علائم حتی در موارد شدید	شکستن روزه در صورت تشدید علائم	شکستن روزه بلافاصله پس از بروز علائم	
70(50/7)	22(15/9)	46(33/4)	فراوانی (درصد)

# بیماری های سبب ضعف

- کم خونی ◆
- عفونت ها ◆
- فشارخون بالا ◆
- نارسایی کلیه ◆
- آسم ◆
- التهاب کبد ◆
- مشکلات تنفسی ◆
- MS ◆
- هیپوتیروئیدی ◆
- سرطان ها ◆
- سندرم خستگی مزمن ◆
- هیپرتیروئیدی ◆



# سایر اقدامات برای جلوگیری از ضعف

- درمان صحیح و کامل بیماری های زمینه ای
- تغذیه مناسب قبل و در طول ماه رمضان
- ورزش منظم
- تقویت روحیه و انگیزه
- اصلاح نگرش درباره روزه و لذات زندگی



# راه های کاهش خستگی

■ برنامه ریزی

■ بررسی کارها و میزان خستگی آنها

■ حذف کارهای غیر ضروری

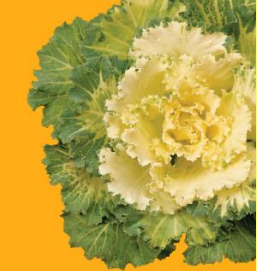
■ تعیین زمان استراحت

■ تغییر حالت در کار و ترکیب کارهای آسان و

دشواری



شرطی شدن مهمترین  
عامل ضعف در گرسنگی  
است (عادت)





## ۲) سوزش سرِ دِل (Heart Burn)

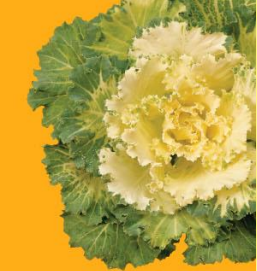
♦ ریفلاکس از وفاژیت بدلیل بزرگ شدن رحم و فشار بر معده و شل شدن اسفنکتر مری


♦ صرف آرام غذا

♦ صرف غذا در دفعات زیاد و حجم کمتر

♦ مصرف مایعات بین وعده های غذایی

♦ پرهیز از مصرف غذاهای پر ادویه و چرب





◆ قرار گرفتن سر در موقعیت بالاتر از تنه

◆ پرهیز از دراز کشیدن تا یکساعت پس از  
صرف غذا

◆ پوشیدن لباس آزاد

◆ پرهیز از ورزش و فعالیت فیزیکی تا دو  
ساعت پس از صرف غذا

# سر درد

• کم آبی

• کم خوابی

• گرسنگی

• عادت به ترکیبات محرک (سیگار،

کافئین و چای)

## آماده سازی

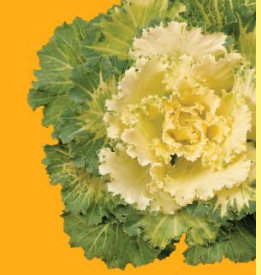


# کم آبی

• مصرف آب آشکار

• مصرف آب پنهان

• استسقاء



# یبوست

• مصرف مایعات

• مصرف میوه و سبزی

• افزایش مصرف فیبر

• فعالیت فیزیکی



اگر یادتان بود و باران گرفت.

دعا می‌بریم برای شما که پیابان کنید.

