

رمضان، ماه سلامتی و پاک سازی بدن

با روزه گرفتن، به استقبال سلامتی بیشتر بروید!

فواید شگفت انگیز روزه گرفتن، در افزایش سلامتی و

عمر طولانی



در هنگام روزه داری، انرژی که معمولاً برای هضم غذا استفاده می کنید، در دسترس مغز است. احتمالاً تا چند روز اول روزه داری، متوجه این تغییر ذهنی نخواهید شد، زیرا بدن شما به زمان نیاز دارد تا سازگار شود. ممکن است در ابتدای فرآیند، سردرد یا نقاط درد داشته باشید؛ اما پس از پاک سازی بدن از سموم، مغز شما به جریان خون پاکتری دسترسی پیدا می کند و در نتیجه افکار شفافتر، حافظه بهتر و وضوح حواس دیگر شما، افزایش می یابد.^۸

✚ **تأثیر فوق العاده برای پوست دارد. آیا می‌خواهید پوست سالم‌تر و درخشان‌تری داشته باشید که هیچ اثری از جوش و چین و چروک روی آن نباشد؟! روزه داری را امتحان کنید و از تمام فایده‌هایی که برای پوست دارد بهره‌مند شوید.**^۶

✚ **در افزایش اراده موثر است.** انتخاب روزه، نیاز به قدرت ذهنی و توانایی مقاومت در برابر رضایت کوتاه مدت برای پیگیری اهداف بلند مدت دارد. هنگامی که تصمیم می‌گیرید در چنین تمرین چالش برانگیزی شرکت کنید و موفق شوید، به احتمال زیاد رضایت زیادی را تجربه خواهید کرد و احساس جدیدی از موفقیت را تجربه خواهید کرد.^۸

در تقویت عملکرد ذهنی موثر است. هنگامی که روزه می‌گیرید، در بدن شما مواد سمی کمتری در خون و سیستم لنفاوی جریان می‌یابد و فکر کردن را برای شما آسان‌تر می‌کند.^۸

✚ **کمک به کاهش استرس (فشار روحی) می‌کند.**^۹ روانپزشک و رئیس برنامه مطالعاتی آموزش تخصصی پزشکی روانی FKKMK UGM معتقد است که روزه، تأثیر مستقیمی بر کاهش استرس دارد؛ زیرا زمانی که افراد روزه دار هستند، تمایل دارند برنامه غذایی خود را تنظیم کنند.^۹

✚ **می‌تواند تری‌گلیسیرید را کاهش دهد.** روزه داری متناوب، در واقع به کاهش سطح کلسترول بد و کاهش تری‌گلیسیرید در این فرآیند کمک می‌کند.^۵

یکی از روش های غیر دارویی کاهش فشار خون است. این بیماری ، به بیماران قلبی و کاهش خطر تصلب شرایین (گرفتگی وسخت شدن دیواره رگ ها) کمک می کند^۶

روزه به انسان کمک کند تا قلب خود را از بیماری های قلبی دور نگه دارد . تحقیقات نشان می دهد که روزه ، می تواند خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر، را که یکی از دلایل حمله قلبی است، کاهش دهد.^۷

به کنترل قند خون کمک می کند.چندین مطالعه نشان داده اند که روزه گرفتن ممکن است کنترل قند خون را بهبود بخشد،که می تواند به ویژه برای کسانی که در معرض خطر دیابت (بیماری قند) هستند مفید باشد.^۱چندین مطالعه، از روزه به عنوان وسیله ای برای بهبود کنترل قند خون و به طور بالقوه کاهش خطر ابتلا به دیابت حمایت می کنند؛ اگرچه جنسیت ممکن است نقشی داشته باشد و مطالعات بیشتری مورد نیاز است.^۴

در افزایش اثرات معنوی ، موثر است. روزه ، در حالت کلی بر اثرات معنوی و انجام وظیفه شرعی نقش بسیار مهمی دارد.^۶

بدن شما را در یک تجربه جوان سازی ، قرار می دهد. سلول های بیمار را حل می کند و فقط بافت سالم باقی می ماند؛ همچنین توزیع مجدد قابل توجهی از مواد مغذی در بدن وجود دارد .بدن در حین پردازش و خلاص شدن از شر بافت های

قدیمی، سموم یا مواد نامطلوب، به ویتامین ها و مواد معدنی گرانبها آویزان می شود.^۷

روزه می تواند عملکرد مغز را بهبود بخشد، سنتز سلول های عصبی را افزایش دهد و در برابر بیماری های تخریب کننده عصبی مانند بیماری آلزایمر و پارکینسون محافظت کند.^۱

زمان مناسبی برای ترک عادات بد است! چون باید کل روز را روزه بگیریم ، مانند سیگار کشیدن و غذاهای شیرین نباید در طی ماه رمضان مصرف شود.^۶

ممکن است متابولیسم (سوخت و ساز بدن) را افزایش دهد و به کاهش وزن و چربی بدن کمک کند.^۱

در کاهش کلسترول بد خون (چربی بد خون) موثر است. بعضی از مطالعات صورت گرفته حاکی از آن هستند که در طول روزه داری سطح کلسترول بد (LDL) به طرز چشمگیری کاهش پیدا می کند، که این حالت خوب است، در حالی که روزه گرفتن ، هیچ تاثیری بر سطح کلسترول خوب (HDL) نمی گذارد.^۶

پیری زودرس را به تاخیر بیندازد . مطالعات نشان داده اند که روزه گرفتن، و به ویژه اتخاذ یک رژیم غذایی کم پروتئین، با افزایش طول عمر همراه بوده است.^۴

روزه به کاهش نشانه های اضطراب کمک می کند. مطالعات انسانی گزارش می دهند که روزه داری، ممکن است علائم اضطراب را کاهش دهد و ارتباط اجتماعی را بهبود بخشد.^۴

➤ به عملکرد ورزشی کمک می کند. مشخص شده است که روزه داری، اثرات مثبتی بر توده بدن و همچنین سایر نشانگرهای سلامتی در ورزشکاران حرفه ای دارد.^۵

➤ دستگاه ایمنی بدن را تقویت می کند. هنگام روزه داری، بدن بسیاری از سلول های ایمنی آسیب دیده یا قدیمی را بازیافت می کند. این فرآیند منجر به تولید سلول های ایمنی جدید می شود که قوی تر و فعال تر هستند؛ علاوه بر این، روزه داری با کاهش رادیکال های آزاد و حذف سموم از بدن، دستگاه ایمنی بدن را بهبود می بخشد؛ از این رو، روزه گرفتن ممکن است درمانی برای بهبود سیستم ایمنی باشد.^۶

➤ به تقویت مواد شیمیایی ضد افسردگی در مغز کمک می کند. مطالعه ای که در سال ۲۰۱۵ در *Current Neuropharmacology* منتشر شد، نشان داد که محدودیت کوتاه مدت کالری ناشی از روزه داری، می تواند مواد شیمیایی ضد افسردگی را در مغز تقویت کند.^{۱۰}

در طول روزه داری، اندام های گوارشی استراحت می کنند. عملکرد طبیعی فیزیولوژیکی بدن، به ویژه به تولید ترشح های گوارشی ادامه دارد، اما به

میزانی کاهش می یابد. این تمرین، به حفظ تعادل مایع ها در بدن کمک می کند.^۶

در سم زدایی بدن موثر است. غذاهای فرآوری شده (مانند نان، کیک و پیتزا، سوسیس، کالباس) حاوی افزودنی های بسیار زیادی هستند. این مواد افزودنی ممکن است به سموم، در بدن تبدیل شود. بیشتر این سموم در چربی ها، ذخیره می شوند. چربی، هنگام روزه داری سوزانده و سموم آزاد می شوند. کبد، کلیه ها و دیگر اندام های بدن، در سم زدایی بدن نقش دارند.^۶

به کاهش وزن کمک می کند. مطالعاتی وجود دارد که از روزه به عنوان یک ابزار عالی برای کاهش وزن حمایت می کند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۵ نشان داد که روزه داری متناوب، وزن بدن را تا ۷ درصد کاهش می دهد؛ در حالی که روزه داری تمام روز، وزن بدن را تا ۹ درصد کاهش می دهد. اگر می خواهید وزن کم کنید و چربی شکم خود را از بین ببرید، روزه گرفتن حتی نامنظم، می تواند کلید اصلی آن باشد.^۵

روزه گرفتن، رژیم غذایی سالم را بهبود می بخشد.^۶

روزه داری به سادگی، یک فرآیند استراحت فیزیولوژیکی عمیق است. این دوره استراحت به شما کمک می کند تا قدرت عملکردی خود را بازسازی کنید و از دست دادن انرژی ناشی از برنامه های روزانه شلوغ و عادات های بد زندگی، جلوگیری کنید.^۳

روزه داری با کاهش خطر بیماری عروق کرونر قلب همراه بوده و ممکن است به کاهش فشار خون، تری گلیسیرید و سطح کلسترول کمک کند.^۱

بر اساس مطالعات گوناگون ، روزه داری در مبارزه با سرطان موثر است. روزه گرفتن می‌تواند خطر ابتلا به سرطان را با کاهش ایجاد لنفوم، کاهش رشد تومور، و مقاومت در برابر گسترش سلول‌های سرطانی کاهش دهد؛ همچنین این مطالعه نشان می‌دهد که روزه گرفتن برای بیماران که تحت شیمی درمانی هستند، مفید است؛ بنابراین ، روزه می‌تواند سلاحی برای مبارزه با سرطان باشد!^۶

در درمان بیماری های التهابی مفید می باشد . مطالعات نشان داده اند که روزه می تواند چندین نشانگر التهاب را کاهش دهد و ممکن است در درمان بیماری های التهابی مفید باشد.^۱

توصیه می شود قبل از اینکه روزه بگیرید، رژیم غذایی خود را بررسی کنید. اگر شما در یک رژیم غذایی محدود کننده کالری قرار می گرفتید، ممکن است تاثیرگذار باشد.^۵

به خاطر داشته باشیم که روزه داری بیش از حد یا مکرر، می تواند خطرناک باشد و باعث کم آبی بدن، استرس روانی و اختلال در خواب شود.

توصیه های مهم:

در صورتی که درگیر بیماری خاصی هستند نیاز است برای روزه گرفتن با پزشک خود مشورت کنید.^۷ اگر سنگ کلیه، رفلاکس معده به مری، دیابت یا

سایر مشکلات پزشکی دارید، قبل از شروع روزه داری متناوب ، با پزشک خود صحبت کنید.^۲

داروی تان را در نظر بگیرید. قبل از شروع روزه داری، در مورد داروهایی که ممکن است مصرف کنید با پزشک خود مشورت کنید. اگر داروهایی وجود دارد که باید هر روز مصرف کنید، با پزشک خود در مورد اینکه آیا مصرف آن ها بدون غذا مشکلی ندارد یا خیر، صحبت کنید.^۷

روزه داری، لزوماً به این معنا نیست که باید وعده های غذایی خود را دو برابر کنیم تا وعده های غذایی کم روز را ، جبران نماییم؛ در واقع به جای ضیافت افطار، وعده های معمول خود را حفظ کنید. مراقب میزان غذا خوردن خود باشید و زمانی که احساس سیری می کنید به معده خود فشار نیاورید تا غذای بیشتری دریافت کند.^{۱۱}

روزه خود را با نوشیدن یک فنجان آب جوشیده گرم، همراه با یک عدد خرما آغاز کنیم.^{۱۹}

روزه داری متناوب برای بسیاری از افراد بی خطر است، اما برای همه مناسب نیست. اگر باردار هستید یا در دوران شیردهی هستید، حذف وعده های غذایی، ممکن است بهترین راه برای کنترل وزن شما نباشد.^۲

افطار، باید یک وعده غذایی متعادل و مغذی باشد، نه ضیافت ! خوردن آگاهانه و گوش دادن به زمانی که گرسنگی ما واقعاً ارضا شده است، استرس

کمتری به بدن مان وارد می کند و انرژی بیشتری نسبت به خوردن مقادیر زیاد در یک زمان، به ما می دهد.^{۱۹}

➤ به یاد داشته باشیم ، افطار با آب [گرم] نه تنها سنتی است، بلکه تضمین می کند که بهترین منبع آب رسانی را قبل از باز کردن روزه با غذا، به بدن خود وارد کنیم. اما، مراقب باشیم و در مصرف بیش از حد آب در یک زمان ، زیاده روی نکنیم.^{۱۹} آب را کم کم بنوشیم، زیرا آب نباید معده را سنگین کند.^{۲۰} از نوشیدن آب ، بین غذا خوردن خودداری کنیم.^{۲۰}

اندازه سهم، مهم است! حدود ۲۰ دقیقه طول می کشد تا بدن ثبت کند که به اندازه کافی غذا خورده است؛ از این رو، در هنگام افطار در خوردن غذا زیاده روی نکنیم.^{۱۷}

➤ پُر آب بمانیم! آب، نقش مهمی را در هر یک از اعمال حیاتی بدن به عهده دارد مواد مغذی ضروری را به سرتاسر بدن انتقال می دهد. (ص ۸۳)^{۲۰}

➤ سعی کنیم چندین بار در طول شب مایعات، به ویژه آب بنوشیم، حتی اگر خیلی احساس تشنگی نمی کنیم .^{۱۹} نوشیدن آب تا حد امکان بین افطار و سحری ، خطر کم آبی بدن در طول روزه داری را کاهش می دهد.^{۱۷}

➤ مایعاتی را انتخاب کنیم که حاوی کافئین نباشند، زیرا نوشیدنی های کافئین دار می توانند باعث کم آبی بدن شوند.^۸

✚ **پرخواری ممنوع!** همان طور که ترک سحری صلاح نیست، پرخواری در زمان افطار نیز به بدن آسیب می رساند.^{۱۹} در طول افطار به مقدار متعادل غذا بخوریم.^{۱۱}

✚ **پرخواری و مصرف زیاد غذاهای پرچرب، ممکن است منجر به افزایش وزن شود. سرعت غذاخوردن خود را کم کنیم و از هر لقمه غذای خود، لذت ببریم.**^{۱۷}

خوردن بیش از حد، می تواند باعث افزایش سطح قند خون شود.^{۱۱}

✚ **با مواد قندی مصنوعی و شکر زیاد ، خداحافظی کنیم !** غذاها ، کلوچه ها شیرینی های تهیه شده از شکر، [زولبیا و بامیه] در ابتدا می توانند احساس سیری در ما ایجاد کنند، اما وقتی قند خون تان پایین می آید، ممکن است گرسنه وضعیف شویم .^{۲۰} برای آماده شدن برای تجربه ای مانند روزه داری، به جای آن ، مواد غذایی مانند ماکارونی سبوس دار، برنج، گوشت، لوبیا و سیب زمینی استفاده نماییم.^{۲۳}

✚ **تنوع، چاشنی زندگی است!** در طول شب غذاهای متنوع بخوریم . اکنون ، بیش از هر زمان دیگری، بدن ما برای جبران استرس ناشی از روزه داری به تغذیه مناسب نیاز دارد . غلات کامل (سبوس دار)، سبزی ها ، میوه ها، پروتئین بدون چربی، چربی سالم (چربی از گیاهان، مانند روغن زیتون و آجیل) همه اینها برای تامین تمام مواد مغذی مورد نیاز بدن ما مهم هستند.^{۱۹}

✚ به خوردن سحری اهمیت بدهیم. در این ماه مبارک به طور متوسط حدود ۱۴ تا ۱۸ ساعت روزه می گیریم. بر کسی پوشیده نیست که تامین انرژی مورد نیاز بدن برای انجام فعالیت های روزانه در حین روزه داری حیاتی است.^{۱۲}

هنگام افطار، وسوسه پ، رخوری به دلیل نخوردن و آشامیدن که در طول روز رایج است را نداشته باشیم.^{۱۱}

✚ توصیه می شود که وقت بگذاریم و با عجله افطاری و سحری نخوریم. یک راه عالی برای انجام این کار، این است که افطار خود را به دو قسمت تقسیم کنید. یک افطار سبک با خرما و همچنین یک لیوان آب هنگام غروب آفتاب و یک افطار کامل، بعد از نماز مغرب.^{۱۱}

✚ بهترین زمان برای خوردن سحری، نیم ساعت قبل از اذان است.^{۱۶}

✚ نخوردن سحری، زمان روزه داری را طولانی می کند، زیرا بدن ما باید تا زمان افطار، به وعده غذایی قبلی برای تامین تمام مواد مغذی و انرژی شما تکیه کند. به دلیل طولانی تر بودن ساعات روزه داری، احتمال کم آبی و خستگی در طول روز بیشتر می شود. به علاوه، نخوردن سحری باعث پرخوری در طول افطار می شود که می تواند باعث افزایش وزن ناسالم شود.^{۱۷}

✚ از مصرف میوه و سبزی ها غافل نشویم. میوه ها و سبزی ها، سرشار از فیبر (الیاف غذایی)، در طول روزه داری ضروری هستند، زیرا احساس سیری را افزایش می دهند و به جلوگیری از یبوست کمک می کنند. همچنین آن ها حاوی

ویتامین ها، مواد معدنی و مواد شیمیایی گیاهی هستند که برای سلامتی حیاتی هستند.^{۲۱}

به طور کلی مصرف میوه و سبزی ها در برنامه غذایی روزانه ، در پیشگیری از بروز ناراحتی های قلب و عروق، دیابت (بیماری قند)، سرطان، سکتة مغزی ، یبوست، چاقی و... نقش مؤثری دارند.^{۲۲}

میوه ها می توانند منبع خوشایند مواد غذایی سرشار از مواد مغذی باشند، در حالی که فرد روزه دار می تواند از آن ها استفاده کند. بهترین میوه ها برای روزه داری متناوب، عبارتند از سیب، لیموشیرین ، کیوی ، پرتقال، گریپ فروت، توت فرنگی، لیموترش، [خیار، نارنگی] و...^{۱۵}

خوردن دو یا سه وعده سبزی در وعده افطار برای تامین بیشتر ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر (الیاف غذایی) مورد نیاز بدن برای تغذیه و سالم ماندن توصیه می شود.^{۱۲}

سبزی های سرشار از مواد مغذی برای خوردن در هنگام روزه داری ، عبارتند از: اسفناج، [کاهو، هویج، سیب زمینی، کدو سبز کدو حلوایی ، بادمجان ، گوجه فرنگی، سبزی خوردن] ، کلم پیچ ، کلم بروکلی، گل کلم.^{۱۲}

از مصرف سالاد غافل نشویم. در کنار [غذاهای افطاری و سحری] ، یک ظرف سالاد تهیه شده از سبزی های فصل (گوجه فرنگی ، کاهو ، پیاز، خیار، کلم بروکلی، هویج) استفاده کنیم.^{۱۸}

همچنان فعال باشیم! اگرچه روزه گرفتن می تواند از نظر جسمی خسته کننده باشد، سعی کنیم کاملاً بی تحرک نباشیم. اگر معمولاً در طول صبح ورزش می کنیم، ببینیم چنانچه بعد از افطار کردن، ورزش را به عصر تغییر دهیم، چه احساسی در بدن مان به وجود می آید.^{۱۹}

✚ ورزش شدید در طول روز ایده خوبی نیست، زیرا ممکن است به سرعت دچار کم آبی بدن شویم. پیاده روی های کوتاه، یا چند حرکت کششی می تواند کمک زیادی به حفظ انرژی ما در طول روز کند.^{۱۹}

✚ فعالیت را کاهش دهید. زمانی که روزه می گیرید، سعی کنید این کار را برای خودتان راحت کنید. سعی کنید زیاد حرکات سنگین و ورزش نکنید.^{۲۰}

✚ با مواد قندی و شکر زیاد، خداحافظی کنیم! غذاها و کلوچه های تهیه شده از شکر، در ابتدا می توانند احساس سیری در شما ایجاد کنند، اما وقتی قند خون تان پایین می آید، ممکن است گرسنه و ضعیف شوید و برای آماده شدن برای تجربه ای مانند روزه داری، به جای آن، چیزهایی مانند ماکارونی سبوس دار، برنج، گوشت، لوبیا و سیب زمینی استفاده نمایید.^۸

✚ برای طعم دادن به غذا استفاده از ادویه ها و گیاهان [مانند دارچین، زنجبیل، فلفل، پودر سیر، زرد چوبه، آویشن، نعناع، پیاز، کاکوتی، زعفران] را جایگزین کنیم.^{۱۳}

مصرف نمک خود را به خصوص در زمان سحری (غذای سحری) محدود کنیم.^{۱۰} سعی کنیم غذاهای شور مانند گوشت فرآوری شده، خیار شور، زیتون شور، و

تقلات شور را به ویژه در وعده سحری محدود کنیم تا در ساعت های روزه داری خود، احساس تشنگی نکنیم.^{۱۳}

✚ پروتئین بدون چربی را از قلم نیندازیم! تغذیه ماهیچه ها و حفظ سلامت ما بسیار مهم است. حتما یک یا دو قسمت از منابع مختلف پروتئین مانند گوشت بدون چربی، ماهی، لوبیا، حبوبات، عدس و نخود مصرف کنیم.^{۱۴}

✚ توصیه می شود در وعده غذای سحری خود از غلات(گندم، برنج، جو، بلغور، جودوسر)، سبزی ها(اسفناج، سبزی خوردن، کاهو، گوجه فرنگی)، پروتئین(ماهی، مرغ، گوشت قرمز، تخم مرغ، حبوبات، سویا، شیر، ماست و پنیر کم چرب) و منبعی از چربی های سالم(روغن زیتون، روغن کُنجد) استفاده کنیم. خوردن یک وعده غذایی متعادل و سرشار از تمام این مواد غذایی(سوپ ها، خوراک ها) بسیار مهم است، زیرا این منابع غذایی، دیر هضم می شوند و به طور پیوسته انرژی آزاد می کنند تا سطح قند خون و انرژی ما را ثابت نگه دارد.^{۱۴}

✚ هنگام خوردن غذاهای افطاری و سحری، مراقب باشیم. آهسته غذا بخوریم و به میزان سیری توجه کنیم.^{۱۳}

اگر روزه بگیریم و به یک رژیم غذایی عمدتاً کامل، سرشار از میوه ها، سبزی ها، پروتئین های بدون چربی، چربی های سالم و لبنیات کم چرب (شیر، ماست، پنیر) پایبند باشیم، تغییراتی در افزایش سلامتی تان مشاهده خواهیم کرد.^۵

✚ با غذاهای پرچرب خداحافظی کنیم! رژیم غذایی پر چربی، احتمال ابتلای شما به ناراحتی های گوارشی، به ویژه در ایام روزه داری شود. همچنین غذاهای پرچرب، می توانند باعث کاهش سوخت و ساز بدن شوند که در نتیجه باعث افزایش وزن و بروز ناراحتی گوارشی می شود.^{۱۴}

✚ برای کاهش مصرف چربی، می توان از روش های پخت جایگزین استفاده کرد، مانند استفاده از آب پز کردن، پختن و یا کباب کردن، به جای سرخ کردن در روغن زیاد.^{۱۴}

✚ مصرف غذاهای سرشار از فیبر در ماه رمضان ، ایده آل است، زیرا دیرتر از غذاهای فرآوری شده، هضم می شوند؛ بنابراین برای مدت طولانی تری احساس سیری می کنیم.^{۱۶}

✚ چربی های سالم را از قلم نیندازیم! چربی سالم برای سلامتی مطلوب، بسیار مهم است. با این حال، بسیاری از مردم ترس از چربی دارند، اما نباید این طور باشند. منابع چربی های سالم عبارتند از: روغن زیتون، روغن نارگیل، روغن کنجد، آجیل، دانه های چیا، مغز گردو، دانه کتان و روغن زیتون.^{۱۵}

مصرف قند، سدیم و غذاهای چرب را کاهش دهیم، زیرا این مواد می توانند هنگام روزه داری احساس تشنگی بیشتری داشته باشید. همچنین خطرات سلامتی مانند کالری بالا و فشار خون بالا را افزایش دهند.

✚ با غلات سبوس دار (کربوهیدرات های پیچیده) آشتی کنیم. تامین انرژی مورد نیاز بدن پس از ساعت های طولانی روزه داری ، بسیار مهم است .به این فکر کنیم که به یک قسمت وعده غذایی افطار و سحری خود ، جو یا عدس اضافه کنیم.^{۱۴}

✚ برای کاهش کم آبی، خود را از مایعات پر قند مانند نوشابه های گازدار دور نگه داریم.نوشیدنی های کافئین دار، باید فقط به یک فنجان محدود شود، ترجیحاً حداقل دو ساعت بعد از افطار یا در طول سحر مصرف شود.^{۱۳}

✚ خرما بخوریم. با خوردن خرما، به بهبود سلامتی دستگاه گوارش خود کمک کنیم. خرما، میوه ای فوق العاده برای دستگاه گوارش است.^{۱۱} افطار خود را با خرما و شیر، یا آب شروع کنیم تا انرژی و سطح قند خود را افزایش دهید.^{۱۴}

از خوردن شیرینی [مانند زولبیا و بامیه] هر روز در ماه رمضان خودداری کنیم و آن ها را به مناسبت های خاص (مانند صرف غذا در بیرون از منزل یا دعوت از مهمانان به سفره افطار) محدود کنیم.^{۱۲}

1-8 Health Benefits of Fasting, Backed by Science, Healthline, 2022, (<https://www.healthline.com>)

2-Nutrition and Healthy Eating, Mayo Foundation for Medical Education and Research, 2022, (<https://www.mayoclinic.org/>)

3-The Benefits of Fasting, T. Colin Campbell Center for Nutrition Studies, 2023, (<https://nutritionstudies.org>)

4-Top 5 Health Benefits of Fasting, BBC Good Food, 2023, (<https://www.bbcgoodfood.com>)

5-Benefits of Fasting & the Best Types to Try for Better Health, Dr. Axe, 2023, (<https://draxe.com>)

6-<https://www.eghtesadnews.com>

7-<https://www.iribnews.ir/fa/news>

8-Psychological Benefits of Fasting, WebMD, 2023,
(<https://www.webmd.com>)

9-Discovering the Advantages of Fasting for Mental Health, Universitas Gadjah Mada, 2023,
(<https://www.ugm.ac.id/>)

10-The Benefits of Fasting for Your Mental Health,
Seattle Christian Counseling / WA Christian
Management, 2023
(<https://seattlechristiancounseling.com>)

11-15 Tips for Healthy and Safe Ramadan Fasting ,
Homage , 2024, (<https://www.homage.com>)

12-A Healthy Ramadan Diet, Hamad Medical
Corporation, (<https://www.hamad.qa>)

13-Ramadan and Diet, The British Dietetic Association
, 2024, (<https://www.bda.uk.com>)

**14-7 Nutrition Tips for a Healthy Ramadan: Fasting
and Iftar**, Health Nutritionist, 2021,
(<https://www.healthnutritionist.co.uk>)

15-Top 9 Foods to Eat While Intermittent Fasting According to A Nutritionist, I Herb, 2024,
(<https://www.iherb.com>)

۱۶- خوردن در ماه مبارک رمضان، برای خودش قواعدی دارد...!: توصیه های مهم تغذیه ای در ایام روزه داری، برای خانواده ها، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

17-Healthy Ramadan Fasting, Sing Health, 2021,
(<https://www.healthxchange.sg>)

۱۸- پادزهر های غذایی در برابر سرطان سینه، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

19-Tips for Healthy Ramadan Fasting, Cornell Health,
(<https://health.cornell.edu>)

۲۰- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۸۷، نشر آسیم

21-Ramadan Fasting: What to Eat During Suhoor, Sing Health, 2021, (<https://www.healthxchange.sg>)

۲۲-نگران نباشید:سکته مغزی قابل پیشگیری است: روش های
بروز سکته مغزی باکمک تغذیه سالم، (vahiderfani.ir)پیشگیری از
وحید عرفانی،

23-Psychological **Benefits of Fasting**, WebMD, 2023,
(<https://www.webmd.com>)

=====



ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir