



«روزه داری» و تدابیر طب ایرانی در مشکلات رایج گوارشی»

محمد ستایش MD-PhD

عضوهیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان

«صحت بدن موقوف به صحت معده است. چرا که سلامتی حال اعضا موقوف بر تندرستی مزاج است و آن منوط به سلامتی اخلاط و صلاحیت اخلاط موقوف به ترتیب و جودت غذا و این هردو بدون سلامتی حال معده نفعی نبخشد.

و معده عضو است شریف. هر قدر که اهتمام در معالجه آن بکار برند، رواست و موجب صحت جمیع اعضا و آفت او موجب آفت جمیع اعضا. لهذا رعایت او ضروری است در علاج هر مرض.»

اکسیر اعظم - حکیم محمد اعظم خان



■ توانایی حفظ اعتدال مزاج و تقویت طبیعت وظیفه غذا است و نه دارو

■ ای بسا حسن تدبیر حتی در درمان بیماری‌ها هم کفایت کند

ابن سینا، حسین: قانون فی الطب، الاعلمی للمطبوعات، بیروت، ۲۷۷۵ م

تا جایی که ممکن است باغذا بیماران را معالجه نمود، دستور
دارو ندهید.

محمد ابن زکریای رازی





FUNCTIONAL
FOOD

دو نکته مهم در ارائه توصیه های طب ایرانی در روزه داری و بیماری های گوارشی:

- ملاحظه تفاوت های فردی و شرایط میزبان در توصیه ها و تدابیر طب ایرانی
- مشورت با پزشک متخصص گوارش در بیماری های گوارشی و استمرار درمان های مربوطه

توصیه ها و تدابیر کلی طب ایرانی در روز داری

- کم خوری: رمضان ماه کم خوری است
- پرهیز از در هم خوری و برهم خوری
- خوردن وعده سحری

توصیه ها و تدابیر کلی طب ایرانی در روز داری

- افطار مختصر با آب جوش و خرما یا شیر گرم و ...
- فاصله کوتاه بین افطار و شام
- آرامش و سکون حین غذا خوردن و بلافاصله پس از آن

توصیه ها و تدابیر کلی طب ایرانی در روز داری

- جویدن کافی غذا
- پرهیز از مصرف آب و مایعات سرد بین غذا
- مصرف میوه با فاصله از شام

توصیه ها و تدابیر کلی طب ایرانی در روز داری

- پرهیز از مصرف غذاهای ناسازگار مثل ماست با مرغ و تخم مرغ، شیر با غذاها به خصوص غذای چرب
- مصرف سبزی های تازه در کنار افطار (گشنیز و خرفه)
- پرهیز از مصرف غذاهای داغ

توصیه ها و تدابیر کلی طب ایرانی در روز داری

▪ پرهیز از خواب، بلافاصله بعد از سحری

▪ ورزش متناسب

توصیه های کلی طب ایرانی برای پیشگیری و رفع یبوست

❑ رعایت اصول و آداب تغذیه (مهمترین بخش)

❑ فعالیت بدنی روزانه و منظم تقویت عضلات جدار شکم، ورزش های هوازی و ملایم

❑ پرهیز از استرس های عصبی، تندخویی و ...

❑ تقویت رفلکس گاسترو کولیک

❑ روغن مالی شکم

❑ نوشیدن متعادل و منظم آب و مایعات کافی در فاصله افطار تا سحر

توصیه های کلی طب ایرانی برای پیشگیری و رفع یبوست

❖ محدود کردن برخی غذاها به ویژه در وعده سحر (مثل بادمجان، عدس، گوشت گاو و گوساله، غذاهای تند و شور، شیرینی جات مصنوعی، قهوه، شکلات، کاکائو، چای پررنگ، غذاهای آماده کنسروی و کارخانه‌ای

❖ آبگوشت جوجه با روغن بادام شیرین، نخود آب با ادویه ای مثل دارچین و روغن زیتون، آش ماش، زرده تخم مرغ نیم پز، سوپ سبزیجات، سبوس گندم و سبزیجات پخته، خورشت ها (آلو، کرفس، سبزی، به، سیب)

توصیه های کلی طب ایرانی برای پیشگیری و رفع یبوست

- ❑ مصرف میوه جات، و سبزیجات خام و پخته، آلو، انجیر، مویز، انگور، آب هویج، آب سیب
- ❑ خیسانده انجیر و آلو (۱۵-۱۰ عدد مخلوط با آب و عسل قبل از غذا)
- ❑ مصرف گل سرخ با دوغ
- ❑ شربت های ملین مثل شربت خاکشیر، شربت آلو
- ❑ ادویه گیاهی ترکیبی (گل سرخ + انجیر + تمر هندی + آلو + فلوس) ۱۰ گرم در هر وعده غذایی

سوء هضم و نفخ

علل نفخ از دیدگاه طب سنتی

- غالب شدن سردی بر دستگاه گوارش که منجر به اختلال هضم می شود
- تجمع مواد نامناسب در دستگاه گوارش
- پرخوری
- مصرف غذاهایی با سردی و تری مثل کره و خیار و یا غذاهای نفاخ مثل برخی حبوبات
- مصرف غذاهای بد بو و بد رنگ

توصیه های طب ایرانی برای پیشگیری و درمان سوء هضم و نفخ

□ رعایت اصول و آداب تغذیه (مهمترین بخش)

پرهیزات

- غذاهای دیر هضم و سنگین به خصوص در وعده سحری (غذاهایی مثل ماکارونی، اغذیه چرب و سرخ کرده، تندی ها، شوری ها و غذاهای پر ادویه)
- مصرف نوشیدنی های گازدار، ماست و دوغ، سالاد به همراه غذا
- سیر و پیاز خام و مواد نفاخ، شنبلیله و کنجد
- آب و نوشیدنی های سرد به هنگام افطار

توصیه های طب ایرانی برای پیشگیری و درمان سوء هضم و نفخ

توصیه ها

- شربت لیمو، ترکیبات سیب و به، شربت سکنجبین،
- غذاهای خورشتی و کبابی سوپهای کم چرب آب سیب، سبزی پلو (گشنیز یا شوید)
- سبزیجات خام با غذا (شوید، جعفری، ریحان، نعناع، و مرزه)
- اضافه کردن یک مصلح (آویشن، نعناع، نمک به ماست)
- استفاده از زنجبیل، تخم کرفس، آویشن رازیانه، انیسون، زیره به عنوان ادویه غذا
- ترکیب سیاه دانه و زنیان یک قاشق مرباخوری در ابتدا و انتهای غذا
- ترکیب زنیان، سیاه دانه، تخم کرفس، انیسون، مصطکی، با کمی شکر
- انواع جوارشات

زخم معده واثنی عشر

ممنوعیت روزه داری در زخم حاد و علامت دار

- مراعات آداب تغذیه
- استفاده از غذاهای مثل آش جو، شیربرنج و فرنی گوشت جوجه مرغ با کمی زرشک و سماق و روغن زیتون
- میوه ها و سبزیجات مناسب (گلابی، سیب، به، مویز، خرفه)
- خاکشیر و آبجوش و نبات
- ترکیبات شیرین بیان با تجویز پزشک داخلی یا طب سنتی

مقاله مروری

تاثیر روزه داری بر بیماری های گوارش و کبد

دکتر محمدرضا زالی و همکاران

رژیم غذایی، گرسنگی، کاهش وزن در ماه رمضان به شرط رعایت اصول تغذیه در سحر و افطار، بسیاری از بیماری ها از جمله کبد چرب، چاقی، ریفلاکس و سوءهاضمه را بهتر می کند.

تندرست و عاقبت بخیر باشید

