

سبک تغذیه

اصول تغذیه ماه رمضان در گفت‌وگو با غلامرضا کرفاشاری متخصص طب سنتی

# سفره نوروز را جایگزین سفره افطار و سحر نکند



رمضان امسال با عید نوروز همزمان شده است و بدون شک یکی از نکات مهم این تقارن و همزمانی، رعایت تغذیه مناسب است. غلامرضا کرفاشاری متخصص طب سنتی در گفت‌وگو با «جوان» می‌گوید: هواسمان باشد تنقلات با آجیل سفره نوروز را جایگزین سفره افطار و سحر نکنیم، زیرا اگر به جای این دو وعده استفاده شوند، باعث آسیب زدن به دستگاه گوارش خواهد شد.

گوشت گوسفند و پرندهگان، سوپ‌ها و آش‌های ساده استفاده شود. ضمناً تنقلات و آجیل به شکل محدود میل شود. از مصرف شیرینی‌های چرب و دیر هضم مثل زولبیا و بامیه و شیرینی‌های خامه‌ای پرهیز و به جای آن از آجیل شیرین حاوی توت خشک، انجیر، مویز و بادام درختی استفاده شود.

توصیه‌های تغذیه‌ای شما در ماه مبارک رمضان که همزمان با تعطیلات نوروز شده است، چیست؟

برخی افراد در تعطیلات نوروز به علت فراغت از کار و ماندن در منزل یا در دید و بازدیدها به پرخوری و روی هم خوری مخصوصاً تنقلات و آجیل و شیرینی‌های نوروزی می‌پردازند که خود این مسئله هضم را دچار اشکال می‌شود و به دستگاه گوارش و سایر قسمت‌های بدن آسیب می‌رساند. امسال که تعطیلات با ماه رمضان همزمان شده و زمان مجاز خوردن و آشامیدن بین افطار و سحر کم است، این پرخوری یا روی هم خوری همراهِ می‌شود و ضرر دوچندان دارد و باعث ضعف هضم شده و مشکلات گوارشی از جمله درد و نفخ معده، سردرد و بیماری‌های دیگر ناشی از ضعف هضم را برای بیمار ایجاد می‌کند. بنابراین توصیه می‌شود در وعده‌های افطار و سحر از غذاهای دیر هضم مانند ماکارونی، لازانیا، فست فودها، هلیم، کله‌پاچه و آش رشته پرهیز شود. به جای آن از غذاهای با هضم راحت مانند سبزی پلو یا سبزیجات شوید، گشنیز، جعفری و

غذایی به منظور پیشگیری از تشنگی کار صحیحی نیست، زیرا باعث بروز نفخ و اختلال هضم غذا می‌شود. در این ماه مصرف قهوه، کاکائو و چای پر رنگ به علت مدر بودن تشنگی را تشدید می‌کند. از غذاهایی مانند هلیم، کله‌پاچه و ماهی به خصوص در وعده سحر باید پرهیز کرد. اینگونه غذاهای غلیظ برای هضم، حرارت بیشتری را به سمت معده جلب می‌کند و بدیهی است با افزایش حرارت معده، نیاز به آب نیز افزایش می‌یابد. به علاوه مواد غلیظ تولید شده از سوی این غذاها در عروق به راحتی حرکت نمی‌کند و برای حرکت نیاز به تریق توسط آب دارد و تشنگی را تشدید می‌کند. مصرف آب یخ‌گرفته ابتدا و در ظاهر باعث فرونشاندن تشنگی می‌شود ولی در نهایت تشنگی را تشدید می‌کند. از غذاهای بسیار شور مثل گوشت‌های نمک‌سود، تن ماهی یا ماهی شور باید پرهیز کرد. غذاهایی که در آنها مقدار زیادی سیر به کار رفته، باعث افزایش تشنگی می‌شوند. در طول روزه‌داری باید از ورزش‌های سخت و معرق و حرکات ایروبیک پرهیز کرد، زیرا باعث بروز کم‌آبی شدید در بدن می‌شوند. برای جلوگیری از تشنگی می‌توان از سوپ‌ها و آش‌های ساده و شیر ولرم در ابتدای افطار استفاده کرد. بهتر است از سبزیجاتی از جمله کاهو و برگ خرفه چه به صورت خام و چه به صورت پخته در رژیم غذایی استفاده شود. یکی از بهترین ترکیباتی که مصرف آن برای جلوگیری از تشنگی روزه‌اولی‌ها در وعده سحر توصیه می‌شود، تخم خرفه خیس‌شده در دوغ است. به



نکات تغذیه‌ای برای روزهای اولی‌ها چه مواردی را در برمی‌گیرد؟  
یکی از مشکلاتی که برای افراد روزه‌اولی ممکن است طی روزه‌داری پیش بیاید ضعف است، بنابراین بهتر است این افراد از غذاهای کم حجم اما مقوی در وعده‌های افطار و سحر استفاده کنند. حلوای جوانه گندم شامل خرما، آرد جوانه گندم، ارده، پودر نارگیل، پودر بادام درختی و هل، حلوای خرما مرغوب از خرما، ارده، پودر پسته، پودر گردو و پودر نارگیل و حلوای تخم مرغ مرکب از زرده تخم مرغ، روغن حیوانی، هل، دارچین، شکر و گلاب از جمله غذاهایی هستند که حتی مصرف مقدار کمی از آنها اثری مناسبی برای بدن تولید کرده و مدتی فرد را سیر نگه می‌دارد. مشکل دیگری که روزه‌داران مخصوصاً روزه‌اولی‌ها ممکن است با آن مواجه شوند، تشنگی است. برای جلوگیری از تشنگی باید مواردی را رعایت کرد. در وعده سحری از مصرف غذاهای خشک و پر ادویه و تند، غذاهای سرخ شده و پر چرب و شیرین و همچنین از مصرف زیاد از حد گوشت باید پرهیز کرد. نوشیدن آب بین وعده‌های

این ترتیب که تخم خرفه نیم‌کوب را در دوغ خیس‌شده و سپس مدتی بگذارند خشک شود. این عمل را سه تا هفت بار تکرار کنند. حال تخم خرفه آماده مصرف است. مصرف روزی یک قاشق مرباخوری از این ترکیب در وعده سحر، از بروز تشنگی جلوگیری خواهد کرد.  
با توجه به مصرف تنقلات و آجیل در تعطیلات، آیا حذف وعده افطار و سحر در نوروز درست خواهد بود؟  
خیر، تنقلات و آجیل سفره نوروز نباید جایگزین سفره افطار و سحر شود، زیرا اگر به جای این دو وعده استفاده شوند، لاجرم مقدار زیادی از آنها مصرف خواهد شد که باعث آسیب به دستگاه گوارش می‌شود. ضمناً مواد غذایی لازم برای روزه‌داری برای بدن تأمین نخواهد شد.

بین افطار تا سحر و همزمانی تعطیلات، فرصت مناسبی برای دید و بازدید است، نکات تغذیه‌ای که باید در دید و بازدید رعایت شود، چیست؟

در دید و بازدیدها باید از پرخوری و روی هم خوری پرهیز شود. مخصوصاً چون فاصله بین افطار تا آخر شب که زمان دید و بازدید می‌باشد، کوتاه است، روی هم خوردن آجیل، میوه و تنقلات بعد از افطار، باعث اختلال هضم می‌شود و هم مشکلات گوارشی برای فرد ایجاد و هم خواب شب را دچار اختلال می‌کند. بنابراین توصیه می‌شود در وعده افطار از غذاهای سبک‌تر استفاده شود و در دید و بازدیدها نیز از تنقلات طبیعی مانند آجیل شیرین شامل توت، انجیر، کشمش و بادام به جای شیرینی‌های صنعتی استفاده شود و میزان مصرف آن نیز محدود باشد. به خصوص اگر خانواده در یک شب چندین دید و بازدید انجام می‌دهند، باید بیشتر به این نکته توجه کنند.

چگونه باید خواب را در ماه مبارک رمضان و تعطیلات تنظیم کرد که به سلامت جسمی آسیبی وارد نکند؟

در ماه رمضان تغییراتی در زمان خواب و بیداری افراد ایجاد می‌شود. عواملی از قبیل باز بودن مراکز خرید و رستوران‌ها تا دیر وقت، نمایش‌های تلویزیونی شبانه و مخصوصاً دید و بازدیدهای شبانه ممکن است تا دیر وقت طول بکشند و زمان خواب افراد را دچار اختلال کند. از طرفی به علت تعطیلات، افراد ممکن است به خاطر کم‌خوابی شبانه صبح‌ها تا دیر وقت بخوابند. این بی‌نظمی در خواب علاوه بر ایجاد خستگی و کسالت، هضم را نیز دچار مشکل می‌کند و فسرده در طول ماه رمضان به مشکلات گوارشی دچار می‌شود، بنابراین توصیه می‌شود از بیدار ماندن تا دیر وقت پرهیز شود و زمان و تعداد دید و بازدیدها در هر شب کم باشد تا افراد بتوانند زود به خواب بروند و صبح، ساعتی قبل از سحر از خواب برخیزند و سحری بخورند و بهتر است بعد از سحر نخوابند. به تعویق انداختن خوردن سحری تا نزدیک آذان صبح و خوابیدن بلافاصله بعد از آن باعث ایجاد نفخ، سردرد، بدخوابی و مشکلات گوارشی خواهد شد.

قنادی

## یک افطار دلچسب با زولبیای خانگی

ماه مبارک رمضان از راه می‌رسد و با خود علاوه بر معنویت و عبادت، طعم‌هایی خاطره‌انگیز به همراه می‌آورد. زولبیا و بامیه از انواع شیرینی‌های سنتی و محبوب در میان ایرانیان است که به صورت متداول در ماه مبارک رمضان پخته می‌شود. در گذشته این شیرینی‌های خوشمزه و خوش‌آب و رنگ فقط به یک صورت درست می‌شد، اما امروزه به دلیل محبوبیتی که دارند در انواع بسیار متنوعی تهیه می‌شوند. بی‌تردید زولبیای خانگی بسیار لذیذتر و سالم‌تر از زولبیای قنادی‌ها و فروشگاه‌هاست. در ادامه با طرز تهیه زولبیای خانگی آشنا می‌شوید.



- مواد لازم برای شربت زولبیا:**  
شکر ۲ لیوان / آب یک و نیم لیوان / گلاب یک چهارم لیوان / زعفران دم کرده به میزان لازم / آب لیمو نصف قاشق چایخوری.
- طرز تهیه شربت زولبیا:**  
ابتدا یک و نیم لیوان آب را به همراه دو لیوان شکر در قابلمه‌ای ریخته و با حرارت کم روی شعله قرار دهید و با قاشق شروع به هم‌زدن کنید تا زمانی که شکر کاملاً آب شود. در ادامه زعفران دم کرده را همراه گلاب و آلبیمو به شعله اضافه و صبر کنید تا شربت به قوام رسیده و غلیظ شود. بعد از اینکه شربت غلیظ شد آن را از روی حرارت بردارید و صبر کنید تا خنک شود.  
**مواد لازم برای طرز تهیه زولبیا:**  
آرد ۳ قاشق غذاخوری، ماست یک دوم لیوان / گلاب یک سوم لیوان / نشاسته گل یک لیوان / جوش شیرین یک چهارم قاشق چایخوری / زعفران دم کرده ۱۰ دقیقه است.
- برای تهیه زولبیا ابتدا نشاسته و ماست را به‌وسیله همزن به خوبی ترکیب کنید تا مایع مورد نظر یکدست شود.
  - بعد از گذشت پنج دقیقه به آن یک قاشق چایخوری روغن مایع اضافه و شروع به مخلوط کردن کنید.
  - پس از مخلوط کردن کامل مواد، گلاب و جوش شیرین و زعفران را به مواد اضافه و شروع به هم‌زدن کنید تا مواد ترکیب شوند.
  - حالا آرد را الک کرده و همراه جوش شیرین به مواد اضافه کنید و هم بزنید.
  - این مواد باید طوری مخلوط و یکدست شوند که قابلیت ریزش از قیف را داشته باشند.
  - مواد را در قیف ریخته و درون روغن داغ با فرم دهی، هر دو طرف آن را به خوبی سرخ می‌کنیم. بهترین مدت زمان برای آماده شدن زولبیا ۱۰ دقیقه است.



مطببخ

## کاچی یعنی همه چی!

کاچی یک خوراک مقوی است که قدیم‌ترها به ویژه برای مادران پس از زایمان پخته می‌شد، اما این خوراک خوش طعم یک دسر عالی برای افطار است. به رمضان امسال با پخت یک کاچی خوشمزه و مقوی برای افطار، طعمی نوستالژیک بدهید. بر خلاف ضرب‌المثل «کاچی بعضی هیچی» اتفاقاً کاچی به دلیل مقوی بودن، یعنی همه چی!

- مواد لازم برای ۴ نفر:**  
آرد بجن یا گندم ۸ قاشق غذاخوری / شکر ۶ قاشق غذاخوری / روغن یا کره ۲ قاشق چایخوری / گلاب یک قاشق غذاخوری / پودر هل یک پنی / دارچین نصف قاشق مرباخوری / زعفران دم کرده یک قاشق غذاخوری / زردچوبه نصف قاشق مرباخوری / آب ۴ لیوان.
- دستور پخت کاچی:**  
ابتدا آرد را دو مرتبه الک می‌کنیم، سپس آرد الک‌شده را داخل یک قابلمه مناسب می‌ریزیم و روی حرارت ملایم کمی تفت می‌دهیم تا بوی خامی آرد گرفته شود. در ادامه روغن یا کره را همراه زردچوبه به آرد اضافه می‌کنیم.
- حالا باید مخلوط آرد را کمی تفت دهیم تا رنگش طلایی شود. نیاز نیست آرد را خیلی تفت بدهید تا کاملاً تغییر رنگ بدهد. در ادامه آب را همراه شکر، پودر هل و زعفران دم‌دهی در یک سلیقه خود تزئین می‌کنیم.

دختران شاهرودی بیش از ۲۰۰ سال است که این کیسه‌دوزی را اجرا می‌کنند. آنها هر سال در همین روز بین نماز ظهر و عصر، کیسه‌های پارچه‌ای می‌دوزند که به آن کیسه مراد می‌گویند و نزد خدوشان نگه می‌دارند. پارچه‌های دیگر می‌دوزند. علاوه بر شاهرود و آذربایجان شرقی این مراسم در استان همدان نیز رواج دارد که زنان همدانی با ریختن مبلغی در کیسه در روز ۲۷ ماه رمضان از خدا برکت در سال آینده را طلب می‌کنند.

آیین کاکولی پزون، نان محلی استان چهارمحال و بختیاری، در ۲۷ ماه رمضان و شب‌های قدر در تمامی نقاط این استان برپاست. در این رسم افراد مشغول پخت کاکولی می‌شوند و در اماکن مذهبی مانند مسجد و امامزاده میان روزه‌داران بخش می‌کنند. همچنین زنان از ظاهر بیست‌وهفتم ماه مبارک رمضان در امامزادگان حلیمه و حکیمه خاتون شهر کرد گرد هم می‌ایند و رسم حنابران را به جای می‌آورند. روز بیست‌وهفتم ماه رمضان روز قضاوت این ملجم مرادی-قاتل امام اول شیعیان- است و اهمیت زیادی نزد مردم دارد. زنان در این مراسم ظرف حنارا در صحن امامزاده می‌گردانند. هر یک از آنها یک قاشق از حنای خشک را در ظرف خود می‌ریزد و از ظرف حنای خود به دیگران هم می‌دهد. آنها مرادشان را از خدا می‌خواهند و سپس ظرف حنار را به خانه می‌برند. طرف حنای خشک تا روز عید سعید فطر در خانه می‌ماند و در این روز پس از مخلوط کردن با آب یا گلاب آن را بر کف دستان خود می‌گذارند.

## آیین‌های ماه رمضان در شهرهای مختلف ایران



تئورها یا فرهای خانگی، اقدام به طبخ این نان شیرینی سنتی برای سفره افطار می‌کنند.  
مردم استان آذربایجان شرقی در ماه رمضان سنت کیسه‌دوزی را دارند که قدمت زیادی دارد. در آخرین جمعه ماه رمضان، ۲۷ رمضان یا آخرین پنج‌شنبه ماه، زنان دختران در مسجد گرد هم می‌آیند و هر خانواده برای خود، کیسه‌ای می‌دوزد. سپس مقداری پول در آن ریخته و دعا می‌خوانند و آن را تا سال دیگر در صندوقچه‌ای نگه می‌دارند. به این کیسه‌ها کیسه برکت می‌گویند. اما این آیین در میان سمنانی‌ها هم وجود دارد و با رفتن به مسجد و دوختن کیسه و پول گذاشتن درون آن بر این باورند که برکت به زندگی آنها تا سال دیگر خواهد رسید. زنان و

کشور ما! ایران مهد آداب و رسوم و آیین‌های دیرینه‌ای است که هر یک معنا و زیبایی‌های خود را دارد. در این میان از ترکیب آموزه‌های دینی با سنت‌های ملی، جلوه‌هایی جالب خلق شده است. یکی از این آیین‌ها مربوط به ماه مبارک رمضان است که در آستانه این ماه الهی با برخی از آنها آشنا می‌شوید.

- ماه رمضان که از راه می‌رسد در گوشه و کنار کردستان ندای گوش‌نوازی شنیده می‌شود که حال و هوای خاصی به این ماه می‌بخشد. مرحبا مرحبا شهر الیماه امسال است که با آهنگی خاص خوانده می‌شود و در کوی و برزن طنین می‌اندازد. پس از مشاهده هلال ماه رمضان و ۱۵ روز اول این ماه، قبل از آذان عشا، مؤذن به پشت‌بام مسجد می‌رود و این نوا را سر می‌دهد: مرحبا مرحبا یا شهر رمضان، مرحبا مرحبا یا شهر شیبخ و در کوی و برزن طنین می‌اندازد. پس از مشاهده هلال ماه رمضان و ۱۵ روز اول این ماه، قبل از آذان عشا، مؤذن به پشت‌بام مسجد می‌رود و این نوا را سر می‌دهد: مرحبا مرحبا یا شهر رمضان، مرحبا مرحبا یا شهر شیبخ و در کوی و برزن طنین می‌اندازد. پس از مشاهده هلال ماه رمضان و ۱۵ روز اول این ماه، قبل از آذان عشا، مؤذن به پشت‌بام مسجد می‌رود و این نوا را سر می‌دهد: مرحبا مرحبا یا شهر رمضان، مرحبا مرحبا یا شهر شیبخ و در کوی و برزن طنین می‌اندازد. پس از مشاهده هلال ماه رمضان و ۱۵ روز اول این ماه، قبل از آذان عشا، مؤذن به پشت‌بام مسجد می‌رود و این نوا را سر می‌دهد: مرحبا مرحبا یا شهر رمضان، مرحبا مرحبا یا شهر شیبخ و در کوی و برزن طنین می‌اندازد.