**1 روزه داری در گروه های ویژه**

**- کودکان و نوجوانان**

خداوند متعال در آیه ی 183 سوره بقره با رعایت وضعیت جسمانی و تحمل انسان ها ، روزه را برای همه کسانی که به سن تکلیف رسیده اند واجب نموده است . اما در عین حال در آیه ی 185 سوره بقره ، کسانی را که به دلیل بیماری و شرایط خاص جسمانی از روزه داری آسیب خواهند دید و یا گرفتار رنج وعذاب می شوند ، از انجام این تکلیف شرعی و الهی معاف نموده است. لذا دختران و پسرانی که به سن تکلیف نرسیده اند ـ به خصوص آنهایی که از نظر چه کوچک و کم وزن هستند. بهتر است روزه ی کامل نگیرند. اما اگر مایلند در برنامه سحری و افطاری شرکت کنند، می تواند آن ها را تشویق کرد ، چون در این ایام ، گرمی حضور اعضای خانواده در کنار سفره ی سحر و افطار و محیط سرشار از معنویت ، آن ها را به وجد خواهد آورد و خاطره ی شیرینی برایشان خواهد بود و شروع خوبی برای شرکت دادن آن ها در واجبات دینی است . کودکان و نوجوانان که به سن تکلیف رسیده و توان جسمی کامل دارند و به عبارت دیگر ، وزن و قد متناسب با سن خود را دارند ، بر اساس تکلیف دینی باید روزه ی کامل بگیرند.

روزه مانع درس خواندن نمی شود بهتر است دانش آموزان و دانشجویان درس خواندن را از صبح زود شروع کنند و ساعات آخر روز را برای استراحت بگذارند.

به این افراد چون در سن رشد هستند ، توصیه می شود :

- از مصرف زیاد مواد قندی ساده ( زولبیا و بامیه و انواع شیرینی جات ) خصوصا در وعده ی سحری اجتناب نمایند، چون مصرف زیاد این مواد ابتدا سبب افزایش قند خون شده و در پی آن موجب افت قند خون می شود و توانایی یادگیری آن ها را در طول روز کاهش می دهد.

- چون حجم معده ی آن ها نسبت به بزرگسالان کوچک است ، پس باید به حجم غذای مصرفی آن ها دقت نمود و تا جای ممکن وعده های غذایی آن ها را اضافه نمود. در این افراد ، یک افطار سبک و سپس گنجاندن و عده ی شام توصیه می شود.

- آن هایی که سال نخست روزه داری را آغاز می کنند، به توجهات بیشتری نیاز دارند . رعایت تنوع و تعادل در استفاده از تمامی گروه های غذایی بسیار مهم و ضروری است و منایع خوب پروتئینی ( انواع گوشت ، ماهی و حبوبات ) باید در برنامه‌ی غذایی آنها باشد.

- مواد غذایی مقوی و پر انرژی مانند خرما و موز باید بر برنامه‌های غذایی آن ها باشد.

- از دریافت کافی گروه شیر و لبنیات در این افراد مطمئن شویم ( حداقل دو وعده در روز ).

- در این دوران از مصرف انواع هله هوله ها و مواد غذایی کم ارزش ، که فقط پر کننده حجم معده هستند باید خودداری گردد.

- بعد از افطار بر اساس توصیه پزشک و متخصص تغذیه از شربت ها و قرص های ویتامین مناسب سن دانش آموزان استفاده نمایند تا نگرانی های والدین برای ایجاد کمبودهای تغذیه ای در این ماه برطرف شود.

2- زنان باردار و شیرده

یکی از سوالات رایج زنان باردار این است که آیا روزه تاثیر نامطلوبی بر سلامت جنین آنها دارد؟ به لحاظ فیزیولوژیکی شاید در وهله ی اول پاسخ این سوال مثبت باشد ، چون روزه گرفتن با بالابردن سطح کتون بادی ها ( موادی که در کاهش قند خون به دلیل تجزیه ی چربی ها در خون مجتمع می شوند ) می تواند به مغز ، دستگاه عصبی و هوش جنین آسیب وارد نماید . اما بررسی های دهه ی اخیر نشان داده که روزه داری در مادران باردار بر هوش جنین تاثیر نامطلوب نداشته است.

در برخی از متابع دوره ی 9 ماهه ی بارداری را به سه دوره ی 3 ماه تقسیم نموده و در خصوص تاثیر روزه در این 3 دوره ی اعلام نظر نموده اند. با توجه به مقالات متعدد و بررسی های به عمل آمده ، می توان گفت که اگر جنین رشد خوبی داشته و وزن و فشار خون مادر ، طبیعی باشد ، کالری و مواد غذایی کافی ( با مشورت متخصص تغذیه ) دریافت نماید و بیماری خاصی نداشته باشد ، با نظر موافق پزشک معالج می تواند روزه بگیرد.

در مادران شیرده نیز از آنجا که در 6 ماهه ی اول شیردهی ، تنها منبع غذایی نوزاد شیر مادر است و دیده شده که روزه داری سبب اختلال در شیردهی و به دنبال آن اختلال در وزن گیری کودک می گردد بهتر است در این ایام از روزه داری خودداری نمایند. اما پس از این درمان با شروع تغذیه ی کمکی و به شرط این که مادر شیرده از برنامه ی غذایی صحیح پیروی نماید ، گرفتن روزه منعی ندارد.

3- سالمندان

سالمندان اگر روزه می گیرند ، باید مراقبت بیشتری کنند ، چون کاهش میزان آب در بدن سالمندان و کاهش قند خون ، ممکن است باعث سرگیجه شود و اینگونه سرگیجه ها اگر موجب از حال رفتن و افتادن شود ، برای سالمندان خطر آفرین است .

سالمندان عموما از مشکلات دهان و دندان رنج می برند، لذا مصرف میوه ی رنده شده ، شیرکم چرب، انواع سوپ ها و آش ها در وعده های افطار و سحر و نوشیدن چای کمرنگ در فاصله ی افطار تا سحر برای آنان مفید است و می تواند تعادل آب و مواد معدنی را در بدن آنان برقرار کند.

4- ورزشکاران

پیشرفت های علمی و صنعتی سبب شده است که بسیاری از فعالیت های روزمره که قبلا با کمک عضلات بدن و صرف انرژی به انجام می رسید ، به کمک ماشین و با کیفیت بهتری انجام شود و لذا کم تحرکی و بی تحرکی در زندگی روزانه جای خود را باز نموده است ، که متعاقب آن عواض و بیماری‌های ناشی از کم تحرکی امروزه در همه ی جوامع دیده می‌شود.

پرهیز از بی تحرکی در ماه مبارک رمضان نیز باید مورد توجه قرار گیرد ، زیرا انجام فعالیت منظم بدنی سبب بهبود عملکرد و کارایی سیستم های موجود در بدن می شود . در واقع انجام فعالیت های منظم مختص ورزشکاران حرفه ای نیست و تمامی افراد با توجه به شرایط و توانایی خود باید به این توصیه ها عمل نمایند . فعالیت بدنی زمانی موثر خواهد بود که به طور متوسط 3 تا 5 روز در هفته ( یا یک روز در میان ) و به مدت 30 تا 60 دقیقه در روز انجام شود. فعالیت کمتر از 3 روز در هفته و کمتر از 30 دقیقه در هر بار تاثیر چتدانی در بالابردن آمادگی جسماتی و بالابردن کارایی بدن نخواهد داشت

به طور کلی پیشنهاد می شود :

- به طور کلی بهتر است در فاصله ی سحر تا افطار از انجام فعالیت شدید بدنی و ورزش اجتناب نموده و انجام این گونه فعالیت ها را به ساعتی بعد از صرف افطار موکول نماییم ، خصوصا فعالیت های سنگین ورزشی باید پس از صرف افطار باشد.

- بهترین زمان برای انجام ورزش حداقل یک ساعت پس از صرف افطار است

- ورزشکاران ؛ افطاری سبک ، کم چرب ، حاوی قندهای پیچیده ( خرما ، توت خشک ، نان و سیب زمینی ) و کمی قند ساده با مشورت متخصص تغذیه مصرف نمایند.

- ورزشکاران بهتر است انجام فعالیت های ورزشی را یک روز در میان انجام دهند ، تا ضمن انجام استراحت کافی ، فرصت مناسبی برای بازسازی منابع انرژی بدن فراهم گردد.

- قبل از انجام حرکات ورزشی ، آب و یا مایعات مصرف نموده و در حین ورزش نیز از مصرف مایعات و انواع نوشیدنی های کم شیرین و حاوی نمک دریغ نکنند.

- پس از انجام فعالیت ورزشی نیز باید برای تکمیل منابع قندی عضلات ، از مواد قندی پیچیده نمایند.

- انجام فعالیت شدید بدنی و ورزش در حین روزه داری به مدت بیش از 45-30 دقیقه توصیه نمی شود. اگر ورزش در آب و هوای گرم و زیر تابش اشعه ی خورشید باشد ، مدت زمان آن از این مقدار هم کمتر توصیه می شود در غیر اینصورت آسیب های ناشی از بروز کم آبی حتمی است .

- با توجه به محدودیت دریافت مایعات در هنگام روزه داری ، باید از انجام فعالیت های روزمره زیر خورشید و محیط های باز اجتناب نمود و اگر ناگزیر به انجام فعالیت های روزمره در محیط های باز و در معرض تابش خورشید هستیم ، باید زمان آن را تا حد ممکن کاهش دهیم.

- ورزشکاران ضمن رعالیت نکات ارایه شده ، در صورت مجبور بودن به ورزش در طول زمان روزه داری ، فعالیت ورزشی باید به نحوی تنظیم گردد تا زمان افطار حداقل یک تا دو ساعت فاصله داشته باشید و برای انجام مسابقات مهم ماه مبارک رمضان با متخصص تغذیه مشورت نمایند.

5- بیماران

روزه در بیماران با توجه به نوع بیماری متفاوت است ، چنان که در بعضی از بیماری ها مانند بیماران دیابت نوع 2 ، مفید است و می تواند به بهبود و درمان بیماری کمک نماید ، ولی اکثر بیماران باید نظر پزشک معالج خود را ملاک اصلی قرار دهنده و ضمن مشاوره با متخصص تغذیه اقدام به روزه داری نمایند. به طور کلی بیمارانی که برای کنترل بیماری خود مجبور به مصرف منظم دارو در طول روز هستند نباید روزه بگیرند.

بهناز فیروزی کارشناس تغذیه مهاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار