

اصول خوردن و آشامیدن در ماه مبارک رمضان از دیدگاه طب سنتی ایران

رضا ایلخانی^{الف*}، علی رستمی^ب

^{الف} دکترای طب سنتی. دانشگاه علوم پزشکی تهران
^ب دانشجوی دکترای طب سنتی. دانشگاه علوم پزشکی ایران

چکیده

سابقه و هدف: خداوند در ماه مبارک رمضان روزه را واجب کرده است. در این ماه، زمان خوردن و آشامیدن محدود به سحر و افطار است. در واقع یکی از فلسفه‌های روزه، حفظ سلامتی است، اما مشاهده می‌شود سلامتی بعضی افراد در ایام روزه‌داری دچار اختلال می‌شود. هدف این مطالعه، استخراج اصول خوردن و آشامیدن در ماه مبارک رمضان است، تا افراد بیشتری بتوانند از این فریضه بهره‌مند شوند.

مواد و روش‌ها: این بررسی یک مطالعه کیفی است که مطالب ابتدا تجزیه و تحلیل و سپس دسته‌بندی شده‌است و منابع تحقیق در برخی از کتب معتبر طب سنتی ذکر شده است.

یافته‌ها: یافته‌های حاصل عبارتست از نه اصل، که به شرح زیر است: هم‌زمانی افطار و شام؛ نوشیدن مایعات، یک الی دو ساعت پس از شام؛ خوردن میوه‌جات، شب قبل از خواب؛ الزام به خوردن سحری، نوشیدن مایعات کافی قبل از سحری (نه پس از آن)؛ پرهیز از تنوع غذایی در افطار و سحر؛ پرهیز از هم‌زمانی خوردن برخی از خوراکی‌ها؛ پیشگیری از یبوست و پرهیز از خوابیدن بین اذان صبح تا طلوع آفتاب.

نتیجه‌گیری: روزه، عبادتی است که فواید جسمانی هم به دنبال دارد. برای بهره‌مندی از این فواید، لازم است در خوردن و آشامیدن اصولی را رعایت کرد. عدم رعایت این اصول، نه‌تنها باعث کاهش یا عدم بهره‌مندی از این فواید می‌شود، بلکه می‌تواند باعث بیماری شده و توفیق روزه‌داری را از انسان سلب کند.

تاریخ دریافت: خرداد ۹۳

تاریخ پذیرش: شهریور ۹۳

کلید واژه‌ها: روزه، طب سنتی، تغذیه، ماه رمضان.

مقدمه:

فلسفه‌ای که در این پژوهش مورد توجه قرار گرفته، فلسفه حفظ سلامتی در هنگام روزه‌داری است. براساس روایتی که در منابع مختلف از پیامبر گرامی اسلام نقل شده، ایشان فرموده‌اند: "صوموا تصحوا"^(۳)، روزه بگیرید تا سلامت باشید^(۲). بر این اساس روزه یکی از عوامل حفظ سلامتی است. طبق نظر فقهای شیعه، اگر روزه برای انسان ضرر داشته باشد نباید روزه بگیرد^(۴). اینکه چرا در ماه مبارک رمضان سلامتی جسمی

خداوند متعال هر سال در ماه مبارک رمضان روزه را بر مؤمنین واجب کرده است. از ویژگی‌های منحصر به فرد این ماه، محدودیت در خوردن و آشامیدن است. براساس آیات و روایات، حکمت‌ها و فوایدی بر روزه مترتب است که از جمله آنها، تقوی^(۱)، استقرار و تثبیت اخلاص در مؤمنین و سلامتی است^(۲).

در برخی مناطق، محتوای افطار خود معادل یک وعده کامل غذایی است. به عنوان مثال افطار شامل مقدار قابل توجهی نان با سبزی و پنیر، آش با مقداری نان، حلیم و مانند آن است.

در چنین مواردی نه تنها لازم است زمان میل افطار و شام جدا باشد، بلکه باید یا از شام صرف نظر شود و یا دست کم سه ساعت بعد از افطار میل شود.

زیرا اولاً هم زمان خوردن چنین افطار و شامی با اصل ششم (پرهیز از تنوع غذایی در افطار و سحر) ناسازگار است، در ثانی در مواقعی که محتوای افطار و شام، این چنین است، لازم است حداقل ۲-۳ ساعت بین افطار و شام فاصله باشد. در فصول گرم سال که شبها کوتاه است، لازمه رعایت این فاصله آن است که شام ساعت ۱۱-۱۲ شب میل شود و این نیز با اصل نهم منافات دارد (خوابیدن پس از خوردن غذا).

اصل دوم: نوشیدن مایعات (در صورت نیاز) ۱-۲ ساعت پس از شام.

روزه داری، به ویژه در روزهای گرم سال موجب کم آبی نسبی بدن می شود. حتی در فردی که فعالیت جسمی او در حداقل ممکن است آب بدن از راه های مختلف از جمله ادرار، مدفوع، تعریق نامحسوس و تنفس (بازدم) از بدن دفع می شود. لازم است این کمبود، در فاصله افطار تا سحر تا حد ممکن جبران شود. چگونگی برطرف کردن این کم آبی، مهم است؛ برای جبران کم آبی روزه دار، توجه به چند نکته ضروری است:

۱- آب مورد نیاز بدن فقط از طریق نوشیدن مایعات تأمین نمی شود. بلکه می توان گفت تقریباً هرآنچه انسان می خورد، مقداری آب دارد که میزان آن در انواع خوراکی ها متفاوت است.

به عنوان مثال برنج پخته آبکش شده بین ۶۸ تا ۷۶ درصد، انواع نان (تافتون، سنگک، بربری و ...) بین ۳۰ تا ۴۰ درصد و انواع میوه ها بین ۷۳ تا ۹۱ درصد آب دارد (سیب ۸۹-۸۴ درصد، انگور ۸۴-۸۱ درصد، موز ۷۴-۷۳ درصد و ...) (۵).

۲- برای هضم، لازم است غذا در غلظت مناسبی از شیرهای گوارشی قرار گیرد. اگر این غلظت، از حد طبیعی خود کمتر باشد (محیط بیش از حد لازم رقیق باشد)، هضم دچار اختلال می شود (۲).

عده ای دچار اختلال می شود و روزه داری موجب بدشدن حال آنان می شود، سوال مهمی است که علم طب باید پاسخ منطقی برای آن داشته باشد.

مواد و روش ها:

مطالعه حاضر یک تحقیق کیفی است و منابع آن، در برخی از کتب معتبر در زمینه طب سنتی ذکر شده است. مطالب ابتدا تجزیه و تحلیل (Content Analysis) و سپس دسته بندی (Formulation) شده است.

یافته ها:

بر اساس منابع طب سنتی "خوردن و آشامیدن"، جزو شش موارد ضروری برای حفظ سلامتی است. که از آن شش مورد در منابع عربی طب به "اسباب سته ضروریه" تعبیر شده است. برای خوردن و آشامیدن اصولی ذکر شده است. با توجه به محدودیت زمانی خوردن و آشامیدن در ماه مبارک رمضان، این اصول کلی با این شرایط زمانی مطابقت داده شده است.

اصل اول: هم زمانی افطار و شام.

برای توضیح این اصل، ابتدا باید مفهوم و محتوای افطار و شام روشن شود.

منظور از افطار در اینجا مواردی از قبیل:

یک فنجان آب جوش، یک فنجان آب عسل (یک فنجان آب جوش که با یک قاشق مربا خوری عسل شیرین شده باشد)، یا یک فنجان شیر، مقدار کمی نمک (مقداری از نمک که سطح بند اول انگشت سبابه را بپوشاند، این میزان نمک از نظر وزنی حدود ۵۰ میلی گرم است، یعنی معادل یک بیستم گرم) یک عدد خرما، یک کاسه کوچک سوپ رقیق (حدود ۲۵۰ سی سی، معادل حجم یک لیوان معمولی) و ...

منظور از شام، غذاهای متعارف مانند: پلو با انواع خورش ها (مانند قرمه سبزی، خورش آلواسفناج و ...)، آبگوشت، جوجه کباب، مقدار قابل توجهی نان سنگک با پنیر و سبزی، نان و حلوا و ... است.

با توجه به محتوای افطار و شام، توصیه می شود افطار و شام هم زمان و یا حداکثر با چند دقیقه فاصله میل شوند.

۳- غذا برای هضم در معده، نیاز به حرارت مناسب دارد. اگر حرارت معده با عوامل خارجی (مانند نوشیدنی‌های سرد) یا عوامل داخلی (مانند خلط بلغم و سودای غیرطبیعی) کاهش یابد، هضم دچار اختلال می‌شود.

۴- افزایش حرارت اعضای مانند قلب، کبد و ریه باعث ایجاد تشنگی می‌شود (۶). این افزایش حرارت می‌تواند بر اثر سوءمزاج (۷) و یا در اثر فعالیت بدنی ایجاد شده باشد. اگر به هر وسیله‌ای این حرارت کاهش یابد، تشنگی نیز برطرف می‌شود. این افزایش حرارت می‌تواند از طریق نوشیدن مایعات خنک، از طریق خنک کردن موضعی بدن (دوش آب سرد) و یا از طریق استنشاق هوای سرد بر طرف شود (۸). به عبارتی تشنگی ناشی از حرارت قلب و ریه حتی با استنشاق هوای خنک (بدون نوشیدن مایعات) نیز برطرف می‌شود.

حال به راه‌های صحیح جبران کم‌آبی ناشی از روزه‌داری می‌پردازیم.

بخشی از این کم‌آبی با خوردن افطار (آب جوش، سوپ رقیق و ...) و بخشی از آن نیز با خوردن شام (نان، برنج و ...) برطرف می‌شود.

نباید در حین شام یا بلافاصله پس از آن از مایعات خنک استفاده کرد، زیرا هم غذای خورده شده و هم معده را سرد می‌کند و مضر است (۹). از طرفی، باعث رقیق شدن شیرۀ گوآرشی نیز می‌شود و لذا از دو جهت باعث اختلال در هضم غذا می‌شود.

در صورتی که فرد نیاز به نوشیدن داشته باشد بهترین زمان نوشیدن مایعات پس از گذشت ۲-۱ ساعت بعد از صرف شام است.

ذکر محدوده زمانی (۲-۱ ساعت) به این دلیل است که برخی غذاها زودتر و برخی دیرتر هضم می‌شود. در ضمن مزاج معده‌ها متفاوت است. مزاج برخی معده‌ها گرم بوده و غذا را به خوبی (زودتر) هضم می‌کند، برخی معده‌ها سرد بوده و غذا را به خوبی (زود) هضم نمی‌کند (۶).

در ضمن، این زمان در غیر از ایام ماه مبارک رمضان، حداقل دو ساعت است. کاهش این فاصله زمانی در ماه مبارک

رمضان، به دلیل کم‌آبی نسبی ناشی از روزه‌داری و نیز محدود بودن زمان خوردن است.

چه مایعاتی برای نوشیدن مناسب‌تر است؟

اینکه آیا بهتر است مایعات خنک (مانند انواع شربت‌ها و یا آب خنک) و یا مایعات گرم (مانند آب جوش و یا چای کم‌رنگ و ...) نوشید، بسته به افراد، حکم آن متفاوت است.

افراد میان‌سال و مسن، به دلیل سردی نسبی عارض به بدن آنها (۱۰)، توصیه می‌شود بیشتر از مایعات گرم استفاده کنند و افراد جوان (منابع طب سنتی، انتهای سن جوانی را ۳۵ سالگی و در بعضی تا ۴۰ سالگی می‌دانند، و مزاج این سن را گرم و خشک می‌دانند (۹، ۱۰))، به ویژه افراد با معده و کبد گرم توصیه می‌شود بیشتر از مایعات خنک برای رفع تشنگی و کم‌آبی استفاده کنند.

درباره نوشیدن مایعات به دو نکته مهم باید توجه کرد:

۱- در صورت استفاده از مایعات خنک بهتر است جرعه جرعه نوشیده شده و از نوشیدن یکباره آن خودداری شود (۱۱)، زیرا یکباره نوشیدن آب می‌تواند موجب سرد شدن مزاج معده و حتی کبد شده و موجب اختلال در هضم شود.

۲- مایعات خنک به صورت غیرمستقیم خنک شود. اضافه کردن یخ به نوشیدنی برای خنک کردن آن مضر است و باعث ضرر رساندن به سه دستگاه مهم یعنی دستگاه اعصاب، دستگاه تنفس و دستگاه گوارش می‌شود (۱۱).

گرچه درجه حرارت مایعی که با یخ مستقیماً خنک شود حدود ۴°C و درجه حرارت مایعی که در مجاورت غیرمستقیم یخ خنک شود (برای مثال قراردادن بطری حاوی آب، بر روی یخ) آن هم ۴°C است، ولی آب اول به دلیل تحلیل رفتن یخ در آن مضر می‌شود (۹).

اصل سوم: خوردن میوجات (در صورت نیاز) شب قبل از خواب.

در ماه مبارک رمضان در فاصله زمانی افطار تا سحر، خوراکی‌های معمول بیشتر شامل غذا، نوشیدنی‌ها و میوجات است. حکم غذا و نوشیدنی‌ها بیان شد.

میوجات از ابعاد مختلف دارای اقسامی زیر هستند:

از بعد کیفیت، میوه‌ها به گرم و سرد تقسیم می‌شوند. از میوه‌های گرم می‌توان به شیرین، انگور، انجیر و خربزه اشاره

نکته مهم ۲:

باتوجه به اینکه میوه‌ها از نظر سرعت هضم متفاوت‌اند، لذا توصیه می‌شود در هر نوبت، از یک میوه استفاده شود و از خوردن چند نوع میوه و به‌صورت هم‌زمان اجتناب شود.

اصل چهارم:

ضرورت خوردن سحری

خوردن سحری (یعنی غذایی که روزه‌داران هنگام سحر می‌خورند (۱۴)) ضروری است. در روایات متعدد بر خوردن سحری تأکید شده است (۱۵).

عده‌ای در فصول گرم سال و باتوجه به کوتاه‌بودن طول شب، وعده سحری را آخر شب میل کرده، سپس می‌خوابند. این رفتار با اصل نهم منافات دارد و موجب ایجاد اختلالات گوارشی و غیر گوارشی می‌شود.

سحری بهتر است از غذاهای انرژی‌زا (در منابع طب سنتی از این غذاها با عنوان کثیرالغذا یاد شده است) باشد، مانند غذاهایی که با نان مصرف می‌شود تا توانایی انجام فعالیت روزانه تا حدودی تأمین شود و گرسنگی عصر قابل تحمل باشد.

اصل پنجم:

نوشیدن مایعات کافی قبل از سحری، نه پس از آن برای پیشگیری از کم‌آبی غیرقابل تحمل و تأمین نسبی آب بدن در روزهای ماه مبارک رمضان، مایعات مورد نیاز در سحرها، قبل از سحری میل شود نه پس از آن. برای این منظور بهتر است افراد میان‌سال و مسن باتوجه به سردی نسبی عارض به بدن (۱۰)، به‌ویژه دستگاه گوارش، از مایعات گرم مانند آب‌جوش، آب‌عسل، چای کم‌رنگ (از نوع ایرانی و تازه‌دم) استفاده کنند.

و افراد جوان نیز ترجیحاً از مایعات گرم استفاده کنند، اما جوانانی که حرارت مزاج آنها بالا است، می‌توانند از مایعات خنک مانند آب‌خنک، شربت خاکشیر، شربت آبلیمو و شربت سکنجبین استفاده کنند؛ زیرا حرارت بیش‌ازحد معده نیز موجب اختلال در هضم غذا می‌شود (۱۱) و مایعات خنک تا حدودی موجب تعدیل حرارت معده می‌شود.

کرد و از میوه‌های سرد می‌توان به هلو، آلبالو و خیار اشاره کرد (۱۲).

از بعد سرعت جذب (سرعت نزول)، میوه‌ها به زودجذب (سریع‌النزول) و دیرجذب (بطی‌النزول) تقسیم می‌شوند. میوه‌هایی مانند توت شیرین و خربزه جزو میوه‌های زودجذب و میوه‌هایی مانند به، سیب و هلو جزو میوه‌های دیرجذب محسوب می‌شوند (۱۳).

از دیدگاه بعضی از حکمای بزرگ قاعده‌ای فراگیر برای زمان خوردن میوه نسبت به غذا وجود ندارد (۱۳). یکی از دلایل آن، این است که سرعت جذب میوه‌ها باهم فرق می‌کند. لذا برحسب نوع میوه، حکم آن متفاوت است. برای مثال خوردن میوه‌هایی مانند انگور، آلو، زردآلو، توت و موز پس از غذا موجب اختلال در هضم غذا شده و مضر است. اما خوردن سیب به مقدار کم (نه به مقدار زیاد) پس از غذا مقوی معده است و به هضم غذا کمک می‌کند. "میوه به" پس از غذا، مقوی دهانه معده و ملین آن است، اما پیش از غذا، قابض بوده و باعث یبوست می‌شود (۱۳).

باتوجه به محدودیت زمان خوردن و آشامیدن در ماه مبارک رمضان، بهترین زمان خوردن میوه، شب قبل از خواب است. یعنی حدود ۲-۳ ساعت پس از خوردن افطار و شام. از طرف دیگر توجه به یک نکته مهم، ضروری است که، نوشیدن مایعات پس از خوردن میوه مضر بوده و باعث ایجاد اختلالات گوارشی می‌شود. این اختلال در مورد برخی میوه‌ها مانند انگور، خربزه و هندوانه شدیدتر است (۱۱).

در ارتباط با خوردن میوه در ماه مبارک رمضان دو نکته مهم قابل ذکر است:

نکته مهم ۱:

در طب سنتی ایران (برخلاف برخی مکاتب طب دیگر) از خوردن میوجات به مقدار زیاد نهی شده است (۹، ۱۲). لذا اصل سوم با عبارت "در صورت نیاز" آمده است. این عبارت حاکی از آن است که اگر فرد برای جبران برخی از ویتامین‌ها و تأمین فیبر، مایل به خوردن میوه بود، بهتر است شب قبل از خواب میل کند.

نکته مهم:

برای پیشگیری از تشنگی غیرطبیعی در طول روز، از خوردن غذاهای تند و شور (۱۲) و نیز غذاهایی مانند ماهی و کباب کوبیده در سحر باید پرهیز کرد.

اصل ششم:

پرهیز از تنوع غذایی در افطار و سحر

خوراکی‌های مختلف سرعت هضم متفاوتی دارند. برخی غذاها زود هضم می‌شوند که اصطلاحاً به آنها "غذای لطیف" گفته می‌شود. مانند نانی که از گندم خوب تهیه شده باشد، زرده تخم مرغ عسلی، گوشت بال مرغ. برخی غذاها دیر هضم می‌شوند و به اصطلاح به آنها "غذای کثیف" (۱۶) گفته می‌شود، مانند ماکارونی، کله‌پاچه، حلیم و انواع غذاهایی که با گوشت گاو و گوساله تهیه می‌شود.

برخی غذاها نیز، نه زود هضم و نه دیر هضم، بلکه سرعت هضم متعادلی دارند. مانند گوشت بره.

حال اگر چند نوع غذا باهم و در یک وعده میل شود، به دلیل این که زمان هضم شدن آنها متفاوت است، غذای هضم شده و هضم نشده با یکدیگر مخلوط شده و به بدن ضرر می‌رساند.

ابوعلی سینا در کتاب گران سنگ قانون در این زمینه می‌نویسد:

"والاطعمه المختلفه تضر من وجهین احدهما لاختلافها فی الهضم و اختلاط المنهضم منها و غیر المنهضم" (۹).

ترجمه: "همزمان خوردن غذاهای مختلف از دو جهت مضر است. یک جهت، آن است که (سرعت) هضم آنها باهم اختلاف دارد و هضم شده و هضم نشده باهم مخلوط می‌شود". در اینجا لازم است به طرح یک سوال و پاسخ آن بپردازیم:

آیا پرهیز از تنوع غذایی در وعده افطار و سحر یعنی ساده خوردن، موجب کمبود ویتامین‌ها، ریز مغذی‌ها، اسیدهای آمینه و مواد مورد نیاز دیگر بدن نخواهد شد؟

پاسخ، این است که برای پیشگیری از کمبود انواع ویتامین‌ها، عناصر معدنی مورد نیاز و مواد غذایی سه‌گانه (کربوهیدرات، چربی و پروتئین) لازم است تنوع غذایی را در

وعده‌های پیاپی رعایت کرد. به این معنی که غذای سحر، متفاوت از غذای افطار شب قبل و افطار شب بعد نیز متفاوت از افطاری و سحری گذشته باشد و به این ترتیب در هر وعده غذایی، از غذای ساده جدیدی استفاده می‌شود. خوشبختانه رعایت این تنوع غذایی در غذاهای سنتی ایرانی به راحتی ممکن است.

اصل هفتم: پرهیز از همزمان خوردن برخی خوراکی‌ها

برخی خوراکی به‌طور ویژه وقتی همزمان با خوراکی‌های دیگری مصرف شوند موجب ایجاد ضرر می‌شوند. بسیاری از خوراکی‌ها وقتی به تنهایی مصرف شوند، نه تنها ضرری ندارند، بلکه برای بدن مفیداند، ولی همین خوراکی‌های مفید، در صورتی که با برخی خوراکی‌های دیگر که آنها نیز به تنهایی مفیدند، به‌طور همزمان مصرف شوند به بدن آسیب می‌رسانند. در این قسمت به برخی از مهمترین و شایع‌ترین خوراکی‌ها که مصرف همزمان آنها مضر است اشاره می‌شود:

۱- ماست با گوشت پرندگان از جمله مرغ (۹)، ماهی، ترب (۷)، باقالا (۱۷) و پنیر (۱۲) سازگاری ندارد.

به‌عنوان مثال در صورتی که سبزی خوردن (ترب) و ماست در سفره افطار یا سحری است، از خوردن یکی از آنها اجتناب شود و یا اگر غذا باقالی‌پلو یا مرغ یا سبزی‌پلو ماهی است از خوردن ماست همراه غذا یا بلافاصله پس از آن اجتناب شود.

۲- شیر با ماهی، چیزهای ترش (۹)، خربزه (۱۲) و مرغ (۷) سازگاری ندارد.

به‌عنوان مثال در صورتی که شام، ماهی یا مرغ است، یا در سفره شام، ترشی وجود دارد، روزه‌دار با شیر افطار نکند.

۳- ماهی با هیچ گوشت دیگری به‌ویژه مرغ (۷) و نیز با شیر و تخم مرغ (۱۲) سازگاری ندارد.

به‌عنوان مثال در وعده شام یا سحری، تن ماهی و تخم مرغ نباید همزمان مصرف شود.

اصل هشتم: پیشگیری از یبوست.

در ایام روزه‌داری به دلیل کاهش آب مصرفی، دستگاه گوارش مستعد کمندی حرکت و یبوست می‌شود. برای پیشگیری از یبوست اقدامات زیر توصیه می‌شود:

این بخش، به بخش پایین‌تر مدت‌زمانی لازم است. اگر انسان قبل از گذشتن غذا از قسمت فوقانی معده، بخوابد، موجب احساس سنگینی در معده می‌شود.

۲- ایجاد نفخ و درد معده، از آنجاکه برای هضم غذا وجود حرارت، لازم است (۶) و در بخش فوقانی معده حرارت کم است، لذا معده نفخ می‌کند که آزاردهنده است و در صورت تشدید، می‌تواند باعث درد معده شود (۶، ۲۲).

۳- اختلال در هضم غذا، گازهای تولیدشده با فاصله انداختن بین شیرهای گوارشی و اجزاء غذا، هضم را دچار اختلال می‌کنند.

۴- مانع خواب عمیق، سنگینی حاصل از وجود غذا در معده موجب تملل (از این پهلو به آن پهلو شدن) شده و مانع خواب عمیق می‌شود (۶).

لذا لازم است زمانی حدود ۱/۵-۱ ساعت پس از خوردن سحری، از خوابیدن (نخوابیدن با فعالیت جسمی نداشتن منافات ندارد) اجتناب کرد و تا حد امکان به عبادت، خواندن قرآن یا مطالعه مشغول شد.

بحث و نتیجه‌گیری:

روزه عبادتی است که باید آن را به نیت اجرای فرمان خداوند متعال و به قصد قربت انجام داد، گرچه فواید و آثار مثبت جسمانی هم به دنبال دارد. برای بهره‌مندی از فواید جسمانی آن، لازم است برای خوردن و آشامیدن از افطار تا سحر، اصولی را رعایت کرد، عدم رعایت این اصول نه تنها باعث کاهش یا عدم بهره‌مندی از این فواید می‌شود، بلکه می‌تواند باعث بیماری شده و توفیق انجام روزه از انسان سلب شود.

در این پژوهش به اهم آن اصول اشاره شده است. امید است همگان توفیق انجام این فریضه الهی را داشته باشند و از آثار و برکات معنوی و طبی آن بهره‌مند شوند.

۱- پرهیز از خوردن چای پررنگ، قهوه و کاکائو (۲)، چای پررنگ علاوه بر اینکه مدر است و از این جهت می‌تواند موجب کم‌آبی شود، به دلیل طبیعت خشکی (۱۸) که دارد می‌تواند باعث کندی حرکات دودی روده‌ها شود.

۲- پرهیز یا کاهش مصرف خوردنی‌های با مزاج خشک، مانند عدس و برنج (۱۸)، مواد ترش و قابض (۱۹) مانند سماق و رب انار (۱۸).

۳- پرهیز از خوردن نان سفید (مانند نان ساندویچی)، زیرا آرد نان سفید سبوس ندارد و سبوس گندم، محرک دستگاه گوارش و ملین است (۱۸). لذا نان فاقد سبوس، فرد را مستعد یبوست می‌کند.

۴- آشامیدن یک فنجان آب‌جوش به‌ویژه اگر با یک قاشق عسل شیرین شده باشد (۱۸)، در ابتدای افطار و ۲۰-۱۵ دقیقه قبل از تناول سحری.

۵- اقدام برای اجابت مزاج ۲۰-۱۵ دقیقه پس از صرف افطار یا سحر.

احساس تخلیه به‌طور طبیعی پس از خوردن غذا به انسان دست می‌دهد که از آن تحت عنوان "رفلکس گاستروکولیک" نام برده می‌شود (۲). اگر انسان در این فاصله زمانی نسبت به تخلیه دستگاه گوارش اقدام کند، در این هنگام دستگاه گوارش نیز آمادگی بیشتری برای تخلیه دارد.

اصل نهم: پرهیز از خوابیدن بین اذان صبح تا طلوع آفتاب در روایات متعدد از خوابیدن از اذان صبح تا طلوع آفتاب نهی شده است (۲۰). خوابیدن در این زمان دارای آثار سوء معنوی است که شرح آن توسط عالمان دین بیان شده است، ولی آنچه از دیدگاه طبی می‌توان بیان کرد آن است که خوابیدن پس از اذان صبح در ماه مبارک رمضان که انسان قبل از آن، یک وعده کامل غذایی به‌عنوان سحری تناول کرده است، برای بدن از جهات مختلف مضر است (۲۱، ۹) که به بعضی از آنها اشاره می‌شود:

۱- ایجاد سنگینی - بخش فوقانی معده قسمتی از معده است که قدرت هضم در آنجا ضعیف است و برای گذشتن غذا از

References:

1. Quran, Baqare, 183 (Arabic)
2. Isfahani M. Health of Nutrition in fasting. Tehran:jahan rayaneh kosar; 1386.
3. Majlesi MB. Behar-al-anvar. Beirut: dar-al-ehya al-torath al-arabi; 1403.
4. Emam Khomeini R, Araki M, Khoei A, et al. Qom: Tafakkor; 1372.
5. Dorosti A, Tabatabae M. Food composition table. Tehran: Donyaye taghzieh; 1389.
6. Ebn-e-Sina H. Al-ghanoon fi al-teb. Beirut:moasseseh al-aalami; 1425.
7. Aghili Khorasani M, Tashih-e- Nazem E. Summary of Wisdom. Qom: Esmaelian; 1385.
8. Ebn-e-Sina H. Al-ghanoon fi al-teb. Beirut: moasseseh al-aalami; 1425.
9. Ebn-e-Sina H. Al-ghanoon fi al-teb. Beirut: moasseseh al-aalami; 1425.
10. Gorgani S. hoard of kharazmshahi. Tehran: Farhangestan-e oloom-e- pezeshki IRI; 1380.
11. Aghili Khorasani M, Tashih-e- Nazem E. Summary of Wisdom. Qom: Esmaelian; 1385.
12. Gilani M, Choopani R. Hygiene of naseri. Tehran: Almea; 1387. 13- Razi M. Taghdim al-favakeh va ta'khירו-ha al-atta'am. Noskhe khatti Majles-e-Shora-e-Islami's library No. 38. P. 140-146. (Arabic)
13. Amid H. Dictionary of Amid. Tehran: Amirkabir; 1363.
14. Koleyni M. al-Kafi. Tehran: Dar-al-Kotob-al-Islamiah; 1986.
15. Arzani M. Mofarrah-al-Gholoob. Lahoor: Islamieyeh; 1333.
16. Jorjani S, Tashih-e- Tajbakhsh H. Al-Aghraz al-tebbiyah. Tehran: Tehran University; 1384.
17. AghiliKhorasani M, Tashih-e- Shamse-ardakani M. Makhzan al-Adviyeh. Tehran: SabzArang; 1387.
18. Chashti M. Eksiral-A'zam. Tehran: Mo'assese-ye-Motale'at-e-Tarikh-e-Pezeshki, Tebb-e-Islami va Mokammel; 1387.
19. Nouri H. Mostadrak-al-Vasa'el. Qom: Ahl-al-Beyt Institute; 1987.
20. Al-Ahvazi A. Kamel-al-sana'ah. Qom: Jalal al-din; 1387.
21. Kermani N. Sharh al-Asbab va al-Alamat. Qom: Jalal al-Din; 1387.